



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Queso tipo *petit suisse*:
 suaves delicias, pero con
 moderación > *pág. 64*

LEY DE TELECOMUNICACIONES
**Mayor cobertura y
 calidad a mejores
 precios** > *pág. 29*



#TELECOM

Revista del Consumidor

REPORTE ANUAL DE



180
 PRUEBAS

30
 MODELOS

COMPUTADORAS

De escritorio, portátil o híbrida, te presentamos a tu nueva mejor amiga > *pág. 32*

Agosto de 2014 Núm. 450 \$25



Exhibir hasta el 31 de agosto ISSN 0185-8874

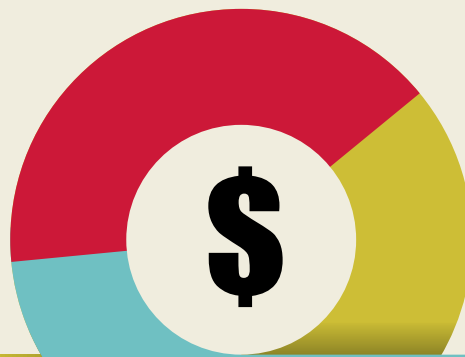
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor



RADIOGRAFÍA

Alista las hombreras
 y el casco para ir a un
 juego de la **NFL** > *pág. 22*

LO BÁSICO DE LA REFORMA HACENDARIA



PARA UN CONSUMO INFORMADO



Qué es el IVA y el IEPS

El **IVA** y el **IEPS** son impuestos que se pagan por la compra de bienes y servicios.

Ambos son impuestos indirectos, lo que significa que quien los paga es el consumidor final del bien o del servicio.

El **IEPS** es un impuesto adicional al **IVA**, por lo que habrá casos en que ciertos productos sean objeto a partir de 2014 a ambos impuestos.

¿CÓMO MODIFICAN LOS PRECIOS LOS NUEVOS IMPUESTOS?

IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA)

%

- La tasa aplicable para el cálculo del **IVA** en la franja fronteriza del país se incrementa del 11 % al 16 %. Esto significa que los productos y servicios objeto del **IVA** tendrán un ajuste del 16% sobre su precio original.
- Hay productos que en 2013 no eran objeto del **IVA** y que sin importar si se venden o no en las zonas fronterizas de México, tienen ahora una tasa del **IVA** del 16%.

IMPUESTO ESPECIAL A LA PRODUCCIÓN Y SERVICIOS (IEPS)

%

- A partir de 2014 se incluye el **IEPS** en un 8% a alimentos no básicos con densidad calórica de 275 calorías o mayor por porción de 100 gr.
- En los casos de bebidas saborizadas con cualquier tipo de azúcares añadidos, el **IEPS** es de un peso por litro del producto.

NUEVO IEPS E IVA EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

APLICACIÓN DEL IVA

SIN GRAVAMEN 2013	2013	GRAVAMEN 2014	2014
Alimentos no procesados	→	Sin gravamen a nivel nacional	
Medicinas	→	Sin gravamen a nivel nacional	
Espectáculos deportivos, cine, teatro y circo	→	Sin gravamen a nivel nacional (Pueden tener impuestos locales)	
Colegiaturas	→	Sin gravamen a nivel nacional	
Enajenación de perros, gatos y mascotas	→	16% de IVA a nivel nacional	
Alimentos para mascotas	→	16% de IVA a nivel nacional	
Transporte público de personas	→	16% de IVA a nivel nacional (excepto los servicios prestados en áreas urbanas, suburbanas o zonas metropolitanas).	
Hotelería a turistas extranjeros	→	16% de IVA a nivel nacional (excepto a los que ingresen para participar en congresos, convenciones, exposiciones y ferias).	
Chicle y goma de mascar	→	16% de IVA a nivel nacional	
Compra de oro, joyas, orfebrería, piezas artísticas u ornamentales	→	Tasa cero para ventas intermedias y cuando el contenido de oro del producto sea de al menos el 80% a nivel nacional.	

Para saber más sobre el IVA en productos y servicios, el IEPS y su aplicación, así como la lista de alimentos exentos del impuesto especial sobre producción y servicios, entra a: consejos.profeco.gob.mx

Download, por **Boligán**



CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*

**Dudas, quejas o comentarios.
Tú preguntas, Profeco responde**

6 | *A detalle*

**Barberías y peluquerías:
el arte de hacerte crecer las orejas**



8 | *Orbe*

**Las noticias recién impresas no
volverán a ensuciar tus manos**



10 | *Nutrición*

**El *lunch* de tus hijos:
¿aliado o enemigo de la salud?**



12 | *Tips del chef*

**Arepas: sabor venezolano
en México**



14 | *Bienestar*

**Clases extraescolares
Aprender es divertirse**



16 | *Hogar y sociedad*

**Hoja por hoja,
arillo por arillo**



20 | *Infografía*

**Transporte escolar
Una opción viable**



22 | *Radiografía*

**¿Sabes cuánto te cuesta
ir a un partido de la NFL?**



26 | *Finanzas responsables*
**¡Mucho gusto,
señor inversionista!**



32 *Estudio de calidad* **Reporte Anual de Equipos de Cómputo 2014**

Dile hola a tu nueva computadora

**El Laboratorio Profeco analizó el desempeño de
laptops, ultraportátiles y equipos “todo en uno”
para que hagas la mejor compra del verano**



28 | *Tendencias*

**Identifica los beneficios de la reforma
en materia de telecomunicaciones**

61 | *Quién es Quién en los Precios*

**Buscamos los mejores precios de equi-
pos de cómputo en las ciudades de
Guadalajara, Monterrey y DF**

64 *El Laboratorio Profeco reporta*

Quesos tipo petit suisse

**Desde hace un par de décadas, este
producto se ha convertido en un clásico
a la hora del recreo. Para saber qué
tanto bien le hace a tus hijos, el
Laboratorio Profeco se metió hasta la
lonchera**



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.

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

**Coordinador General
de Educación y Divulgación**
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Bolígán
Carlos Enrique García Soto
Chef Julio Romagnoli
Salvador Leal
Jorge Udelman
Ericka Ileana Escalante Izeta
María del Carmen Mena Rangel
Karen Bernal

**Departamento de Distribución
y Circulación**
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
☎ 5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Fariás Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Erika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza



70 | Tecnología Doméstica Profeco
**Te decimos cómo preparar
hot cakes integrales**

72 | Consumo cultural
**Cine, libros, series y apps para
comprar sabiamente**



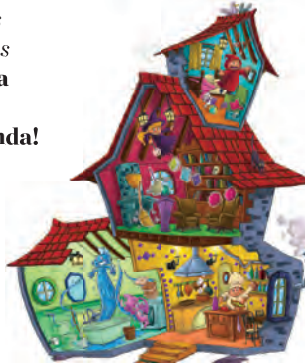
74 | Tiempo libre
**Monterrey busca convertirse
en el nuevo polo cultural**



76 | Esquina cultural
**La tele nueva
(o por qué la caja tonta
en realidad no lo es tanto)**



**78 | Pequeños
consumidores**
**El que tenga
vivienda,
¡que la atienda!**



**80 | El turno de
Guillermo Osorno:
Editor, escritor y
periodista**



Del mar a tu paladar

- ❶ Pulpo
- ❷ Albacora
- ❸ Jurel
- ❹ Trucha de mar
- ❺ Esmedregal

¿Sabías que, tal y como sucede en los campos de cultivo, en el mar también hay productos de temporada? Te presentamos los frutos marinos que harán de agosto un mes más sabroso



¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo rconsumidor@profeco.gob.mx o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (@r_consumidor) o darnos like en Facebook (Consumidor Inteligente).

Me gustaría que me ayudaran a saber si una institución financiera es legal y si es conveniente solicitar un crédito con ella. Gracias.

Araceli Montes (vía correo electrónico)

Respuesta

Araceli, te recomendamos consultar el Sistema de Registro de Prestadores de Servicios Financieros, dependiente de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Entra a su sitio web <http://portal.condusef.gob.mx/SIPRES/jsp/pub/index.jsp> y solicita la ayuda que necesites.

En estos tiempos en que la tecnología está en todos lados, al alcance de todos y, literalmente, en nuestras propias manos, es importante que la misma actúe a nuestro favor. Muchos utilizamos algún teléfono de esos a los que se les denomina “inteligentes”, haciéndonos ver, a la mayoría de usuarios, lo torpes que podemos ser. Precisamente de esa torpeza se aprovechan las compañías que prestan los servicios de telefonía celular para obtener jugosas ganancias.

Por lo anterior, sugiero que se haga un estudio con respecto a la información que entregan las compañías de telefonía celular al usuario final; del mismo modo, sugiero que se haga un estudio de las aplicaciones (apps) que ayudan a evitar consumos excesivos en el plan contratado, para informar a la población sobre la existencia de las mismas y que se optimice el uso de los smartphones sin gastar demasiado.

Sin más por el momento, y esperando se tomen en cuenta estas sugerencias, no me queda más que reconocer su gran labor y agradecer la atención prestada a la presente.
Aldo Leopoldo Hernández Díaz (vía correo electrónico)

Respuesta

Aldo, muchas gracias por tu mensaje. Por supuesto que tomaremos en cuenta tus sugerencias y recomendaciones para nuestra agenda de estudios futuros.



¿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 del país.



QUISIERA SABER QUÉ REQUISITOS NECESITO CUBRIR PARA MANDAR A HACER UNAS PRUEBAS DE CALIDAD PARA UN IMPERMEABILIZANTE. EN ESPERA DE SU RESPUESTA, QUEDO A SUS ÓRDENES.

Karla Reyes (vía correo electrónico)

Respuesta

Debido a un ajuste de la norma correspondiente, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor está impedido para evaluar impermeabilizantes. Sin embargo, en 2012, con ayuda de las empresas involucradas, se realizó un estudio de varias marcas que puedes consultar, sólo a manera de referencia, en <http://bit.ly/imper2012>.

Si deseas conocer más acerca de las capacidades científicas del Laboratorio Profeco, por favor visita <http://www.profeco.gob.mx/verificacion/laboratorio.asp>.

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.

Necesito saber datos más recientes (2013) del ingreso per cápita en México, el ingreso per cápita del nivel medio y medio alto, y cuánto gastan estas personas al año en productos de belleza. De antemano, muchas gracias.


Cristina (vía correo electrónico)

Respuesta

Cristina, muchas gracias por enviar tu duda a la **Revista del Consumidor**. No obstante, **INEGI** es la autoridad encargada de realizar los tipos de estudios que solicitas. La Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto de los Hogares (ENIGH) (<http://bit.ly/ENIGH-12>) te permitirá conocer la distribución del ingreso de los hogares mexicanos, así como las proporciones de este que se destinan a diversos productos y servicios clasificados de acuerdo con el catálogo de la encuesta.

Otra encuesta que te ayudará a identificar el gasto de los hogares en diversos productos es la Encuesta Nacional del Gasto de los Hogares (ENGASTO) 2012, también de **INEGI** y disponible en <http://bit.ly/ENGASTO-2012>. Esta, sin embargo, no recopila información detallada sobre los ingresos de los hogares o las personas, por lo que es más complicado segmentar los resultados por niveles de ingreso o socioeconómicos.

Para conocer más detalles acerca de estas encuestas, consulta la nota informativa que preparó la Dirección General de Estudios sobre Consumo, disponible en <http://bit.ly/ingresosygastos>.

Quienes mes tras mes realizamos la **Revista del Consumidor** enviamos un abrazo cariñoso a nuestra compañera **María Rosa Ochoa** por el fallecimiento de su esposo, el doctor **Fernando Pérez Gil**. Que descanse en paz. 

PROFECO servicios

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

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

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en asesoria@profeco.gob.mx

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

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

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

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

A DETALLE



152,829
negocios en México
son peluquerías, salones
o clínicas de belleza



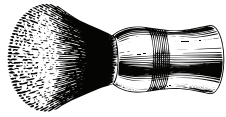
Hay **670,031** peluqueros,
estilistas, cosmetólogos y barberos
activos en el país



De **\$30.00** a **\$150.00**
cuesta un corte de pelo para
hombre en una peluquería

Guardián de secretos de familia, ducho en todos los temas, psicólogo, paño de lágrimas, director técnico, experto en política: el peluquero de la colonia. Más allá de la moda actual de acudir a barberías, las peluquerías tradicionales han ido desapareciendo, pues son pocas las que logran mantener su arraigo en la comunidad y permanecer a través de los años en una sociedad cambiante, donde la competencia, la interacción social y la constante movilidad imponen nuevos modos a este oficio milenario, que en este caso abre paso a las estéticas y salones de belleza unisex.

UNA VEZ AL MES
se corta el pelo un cliente promedio



\$29.87
gasta al mes una familia mexicana en cortes de pelo



7 DE CADA 10
clientes conversan con el peluquero
(y suele ser sobre futbol, política o religión)

Fuentes: INEGI, encuesta telefónica a peluquerías, encuesta directa a peluquero José Guadalupe Bernal, El Amigazo, desde 1947.



MÉXICO

PERIODISMO PARA LLEVAR

En la actualidad, buscar contenido noticioso parece la cosa más baladí del mundo. Sin embargo, destacar entre el mar de información disponible es un reto para agencias y periódicos. Establecido como un popular medio gratuito, Más por Más quería incrementar el número de visitantes a su sitio web. Con este fin, creó un dispensador de toallas para baños, el cual imprime las principales noticias en el papel secador. Este dispensador está conectado a internet, tiene una impresora interna y sensores que detectan cuando una persona se acerca; así, las noticias más importantes se imprimen en el papel e incluyen un código QR que redirige al lector a la página web. Los dispensadores se han colocado en complejos de oficinas, cines y plazas comerciales.

Fuente: máspor más



México queda en décimo lugar de Brasil 2014

La Selección Mexicana firmó su tercera mejor participación en una Copa del Mundo, sólo detrás del sexto lugar conseguido en México 1970 y 1986

A pesar de no haber superado los Octavos de Final por sexta ocasión consecutiva, la Selección Mexicana de Fútbol consiguió en Brasil 2014 su tercera mejor participación mundialista luego de concluir el certamen como el décimo mejor equipo. El cuadro dirigido por Miguel Herrera consiguió 2 victorias, un empate y una derrota en los cuatro juegos que disputó, además, anotó 5 goles y recibió 3, lo que lo ubica en su tercer mejor mundial, sólo detrás del sexto lugar conseguido en México 1970 y 1986, cuando fue anfitrión. El Tri acabó la justa mundialista detrás de los ocho clasificados a Cuartos de Final, así como de Chile, que, a pesar de también tener dos ganados, un empate y una derrota, anotó un gol más que México.



84%

DE LOS ADOLESCENTES LATINOAMERICANOS

reconoce que sabe muy poco sobre sus derechos y responsabilidades en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación

—chicos.net, Save the Children y Rednatic, mayo de 2014

ESTADOS UNIDOS

POLÍGLOTA VIRTUAL



絶対笑顔にしてくれるよ。

Wie Heißt du?
Wie heißen Sie?

El idioma es una frontera que hemos tratado de brincar desde la creación del lenguaje, y tal parece que estamos a punto de lograrlo. Los avances en reconocimiento de voz y traducción simultánea han permitido que para finales de 2014, Microsoft lance un traductor en tiempo real para el popular programa de telecomunicación Skype, en su versión para Windows 8, beneficiando a sus más de 300 millones de usuarios conectados cada mes, que hablan más de 2 mil millones de minutos diariamente.

Fuente: Microsoft



RUMANIA

PEQUEÑA GRAN BIBLIOTECA

Recientemente se han visto carteles que pueden recrear la oferta de productos de un supermercado integrando códigos QR. Ahora, esta tecnología llega a hogares con poco espacio, pero con lectores voraces. Creado para aumentar el intercambio de datos móviles en Rumania, el Tapiz de Biblioteca Digital está diseñado para emular un librero físico. Los títulos se eligen de un sitio de internet, y el librero se puede diseñar para darle una mejor apariencia. El papel tapiz tiene un costo de 100 dólares (mil 300 pesos) por rollo, y se envía a domicilio para que el usuario lo monte. Una vez en su lugar, los títulos pueden ser leídos escuchando el código QR.

Fuente: Biblioteca Digitala

SRI LANKA

Periódico exterminador

En los últimos seis meses, la fiebre de dengue en Sri Lanka se ha convertido en una epidemia en la que más de 13 mil personas han resultado afectadas. Para ayudar a contrarrestar esta situación, uno de los diarios más importantes del país creó el **Mawbima Mosquito Repellent Paper** ("Mawbima, Periódico Repelente de Mosquitos"). La campaña inició con carteles en las paradas de autobuses, los cuales fueron cubiertos con una capa de citronela, y después, el éxito de la campaña llevó a imprimir toda una edición con tinta mezclada con el repelente. Las ventas crecieron 30% y los lectores se informaron y permanecieron protegidos.

Fuente: Campaign Brief Asia



CANADÁ

MÉDICO A LA CARTA

Las tecnologías de telepresencia empiezan a difundirse, y en el campo de la salud lo están haciendo de forma extraordinaria. Así, la colaboración entre HealthSpot y MedAvail, en Canadá, tenderá un puente para eliminar las distancias. Las estaciones HealthSpot son pequeños quioscos localizados en áreas remotas, en los que los pacientes podrán ser consultados por especialistas a través de videoconferencias y herramientas digitales e interactivas; luego, un proveedor podrá enviar recetas electrónicas a los MedCenter para que los medicamentos lleguen a quien los necesita.

Fuente: MedAvail

INDIA

Un escritorio por la educación

Para los países en vías de desarrollo, la educación es fundamental para salir de la pobreza. No obstante, en muchas partes de India hay una seria falta de productos básicos como mochilas o mobiliario en los salones de clases.



Con el objetivo de resolver estas carencias, la organización **Aarambh** reutilizó cartón para crear mochilas que se convierten en pupitres. La ONG recupera el cartón usado y le imprime un modelo para armar. La mochila puede doblarse y desdoblarse para transformarse en un escritorio, mejorando la comodidad y la postura de los alumnos, aparte de resolver problemas derivados de leer, escribir y sentarse en el piso.

Fuente: Aarambh

EN EL PRINCIPIO ERA EL CONSUMO...

Google, TNS y Ogilvy han explorado cómo atraer consumidores que están saturados con la tecnología y la información. La investigación de seis meses reveló que los consumidores toman decisiones de compra de la misma forma en que consumen contenidos. Estas son las formas más influyentes:

- 1** Boca en boca **74%**
- 2** Visitas a tiendas **69%**
- 3** YouTube **64%**
- 4** Twitter **61%**
- 5** Páginas web de marcas/empresas **59%**
- 6** Facebook **56%**
- 7** Pinterest **56%**
- 8** Periódicos y revistas **55%**
- 9** TV y películas **51%**
- 10** Búsquedas **51%**

Fuente: Campaign@Cannes

¿Recarga o sobrecarga de energía?



La ardua tarea de crecer consume muchas calorías, por lo que es importante que los niños y niñas coman lo que su cuerpo necesita en el momento que lo requiere, y, sobre todo, en la **cantidad adecuada**

El horario de clases es la etapa del día en la que más trabajan el cuerpo y la mente de los niños y niñas. Sin embargo, no tienen que consumir todas las calorías de un solo golpe; por el contrario, la energía debe ser dosificada para que el cuerpo la vaya asimilando y reponiendo conforme la va necesitando.

Lo ideal es hacer cinco comidas al día, las tres principales más dos colaciones:

- ▶ **Desayuno**
- ▶ **Refrigerio escolar**
- ▶ **Comida**
- ▶ **Refrigerio vespertino**
- ▶ **Cena**

Nada en exceso

Para tener un adecuado crecimiento y desarrollo, un niño o niña en edad escolar debe consumir entre 1,125 y 2,475 kilocalorías (kcal) diarias dependiendo de su edad, sexo, y la actividad física que realice en el día;

de estas, entre 263 y 290 deben ser consumidas durante el recreo para recargar baterías.

No obstante, el refrigerio escolar (o *lunch*) no debe sustituir a ningún alimento o tiempo de comida, por lo que es fundamental que los niños desayunen antes de llegar a la escuela; también es importante no saltarlo, ya que esta colación matutina conserva los niveles de glucosa en la sangre, aporta la energía necesaria para que los pequeños puedan realizar adecuadamente sus actividades y mejora la concentración. Además, mantiene el hambre a raya, evitando que en el siguiente tiempo de comida se alimenten de más; o peor aún, que al salir de la escuela caigan en la tentación de consumir alimentos menos sanos.

Para que los niños lleven un refrigerio saludable debes cuidar que sea completo, es decir, que incorpore todos los grupos de alimentos, e incluir agua simple para hidratarlo, lo que ayudará al buen funcionamiento de sus células, a sus riñones, a su digestión y a mantenerse atentos en clase. Sabemos que los niños gustan de dulces, golosinas, frituras y bebidas

Nutriólogas



Éricka Ileana Escalante Izeta
Universidad Iberoamericana



María del Carmen Mena Rangel
Universidad Iberoamericana



Dra. Alicia Parra
Universidad Iberoamericana



INVOLÚCRALO EN EL CUIDADO DE SU ALIMENTACIÓN

Diversos estudios muestran que los niños y niñas que ayudan a la preparación de sus alimentos y que comen acompañados de sus familias están más dispuestos a consumir verduras, frutas y leguminosas. Preparar el refrigerio con tu hijo o hija le enseñará la importancia de cuidar su salud física y mental, le generará el hábito de hacer pausas activas y recreativas durante las jornadas cotidianas y les dará un espacio para la comunicación y convivencia familiar.

azucaradas. Estos alimentos contienen una cantidad excesiva de azúcares y grasas que los ponen en riesgo de desarrollar obesidad, diabetes e hipertensión. Asimismo, pueden ocasionar que el niño o niña se sienta con sueño tras su consumo, lo que puede interferir también en su desempeño académico. Te sugerimos que en casa evites comprar y consumir este tipo de alimentos, y aunque estén disponibles en el recreo, promueve que los niños y niñas coman alimentos saludables en sus espacios de esparcimiento. Recuerda que el gusto por el sabor dulce puede saciarse comiendo frutas frescas de temporada.

Un refrigerio saludable, con el aporte energético recomendado, puede incluir:

- **Alimentos de origen animal o leguminosas** como frijol, lenteja o haba
- **Cereal** (tortilla, pan, arroz, avena, amaranto), de preferencia integral
- Una **verdura y/o fruta**
- **Agua** simple, potable, sin azúcar

En la siguiente tabla compartimos algunas ideas de refrigerios para el recreo escolar.

Estos ejemplos aportan en promedio **265 kcal**, mientras que las opciones que los niños encuentran en la cooperativa escolar aportan hasta **560 kcal**.

- Una taza de atún a la mexicana (con cebolla, jitomate y chile)
- 4 galletas saladas
- Una naranja
- Agua simple, potable



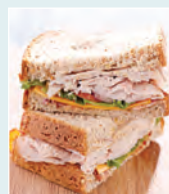
(240 kcal) \$11.90

- Una taza de frutas
- Yogur descremado
- Granola o avena sin azúcar
- Agua simple, potable



(265 kcal) \$12.05

- Sándwich (pan integral) de jamón de pavo o de queso o frijoles
- Una manzana
- Agua simple, potable



(250 kcal) \$10.76

- Dos quesadillas de maíz con calabacitas
- Pico de gallo
- Agua simple, potable



(280 kcal) \$8.45

- Uvas
- Galletas con queso
- Agua simple, potable



(245 kcal) \$10.78

- Dos tacos de nopales con frijoles
- Naranja partida
- Agua simple, potable



(240 kcal) \$8.20

RECOMENDACIONES

- **Prepara** los alimentos asados, cocidos o al vapor. Evita las preparaciones fritas, empanizadas o capeadas
- **Prefiere** el yogur o leche descremados en lugar de los enteros
- **Puedes** agregar un poco de aguacate, nueces o aceite de oliva, pero no olvides que son grasas y se deben consumir con moderación

- **Disminuye** el consumo de salchichas, tocino, chorizo u otro embutido. Son muy altos en sodio y grasas
- **No abuses** de la mayonesa, la crema y la mantequilla
- **Evita** las bebidas azucaradas (naturales o embotelladas)
- **No olvides** incluir una botella de agua natural

Para saber más:
- Revista Cuadernos de Nutrición
- Sitio web Revista del Consumidor:
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?tag=lunch>

Bibliografía

- Gussinyer, S. y García-Reyna, N. I. (2008). *Adelgazar en familia*. Barcelona: Ediciones Ceac.
- Guthrie, J. F., et al. (2000). "Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences". *Journal of Nutrition, Education and Behavior*, 34: 140-150.
- Harper, L. V. y K. M. Sanders. (1975). "The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods". *Journal of Experimental Child Psychology*, 20: 206-214.
- Hernández, M. y Martínez, G. O. (2011). "Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en establecimientos de consumo escolar en los planteles de educación básica". *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 68(1): 1-5.
- McCrory, M. A., et al. (1999). "Overeating in America: association between restaurant food consumption and body fatness in healthy adult men and women ages 19 to 80". *Obesity Research*, 7: 564-571.
- *Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica. Guía para directivos y docentes*. [s.f.]. Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa. Secretaría de Educación Pública, en colaboración con la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud. Consultado el 19 de junio 2013, en: http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/guia_dir.pdf
- Serra-Majem, L., et al. (2002). "Determinants of nutrient intake among children and adolescents: results from the enKid Study". *Annals of Metabolism and Nutrition*, 46 (Suppl 1): 31-38.
- Valencia, M. E. "Energía". En: Bourges, R., et al. (2009). *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas*. Tomo 2. México: Editorial Médica Panamericana.



Arepas, sabor venezolano en México

En el desayuno, la comida o la cena, la arepa es la imprescindible compañera de los platos venezolanos, porque es tan versátil y nutritiva como su hermana: la tortilla. El chef venezolano **Jorge Udelman** nos dice cómo prepararla y nos comparte unos tips para rellenarla con platillos mexicanos



El chef **Jorge Udelman** es propietario de Órale Arepa *food truck*. Lo puedes encontrar de lunes a viernes en Monte Athos #395, Lomas de Chapultepec, en la Ciudad de México. Síguelo en Twitter, Facebook e Instagram como **Órale Arepa**



Para dar a esta arepa el acento mexicano recomendamos cambiar la mayonesa clásica por mayonesa de chipotle, agregar un poco de queso chihuahua y, si gustas algo más picoso, licua dos chiles serranos con el agua que vas a usar para elaborar la masa de las arepas y cuéllala antes de mezclarla

“La arepa es para el venezolano como el taco para el mexicano” o “es como una gordita asada” son las frases que uso en México para describir las deliciosas arepas.

En Venezuela están presentes en todas las mesas, desde las más humildes hasta las más elegantes, y en todos los rincones del país, ya sean del campo o la ciudad. En pocas palabras, la arepa es como un rico taco, y al igual que este, es de origen prehispánico.

¿Qué son las arepas?



Foto: Marie Z. Williams

Son tortitas de harina de maíz precocida que, como los tacos, se pueden rellenar con lo que quieras: guisados de pollo, carne o pescado, quesos, frijoles, embutidos, mariscos, entre otros.

Tras algún tiempo de vivir en México, en 2014 me uní al movimiento de *food trucks* del DF con la promesa de brindar el auténtico sabor de la cocina venezolana, pero mezclando el toque picante de la gastronomía mexicana. Si bien los rellenos venezolanos son muy bien aceptados, las arepas se llevan a la perfección con los rellenos mexicanos: la de cochinita pibil es un clásico, pero también la de elote dulce con birria de cordero al cacao y pimienta morrón, la de chipotle rellena de huazontle con queso de cabra, la de frijoles rellena con queso oaxaca o la arepa con tinta de calamar rellena de coctel de camarones.

La siguiente es la receta de la arepa favorita de la mayoría: la arepa de reina pepiada, nombre que recibió en 1955 en honor a una Miss Venezuela que ganó el Miss Mundo.

Para la masa (arepa)

- ▶ 1 taza de harina de maíz precocida¹
- ▶ 1¼ tazas de agua
- ▶ 1 cucharadita de sal

En un recipiente vierte el agua, la sal y poco a poco la harina para que no se hagan grumos. Amasa bien hasta obtener una mezcla homogénea y con textura manejable; toma un puñito de masa y dale forma redonda del tamaño de la palma de tu mano y de 2 cm de altura.

Ásala o friela directamente sobre una plancha o comal. Una vez que se forme una costra dura, dale la vuelta hasta obtener una arepa crocante por fuera y suave por dentro. Para saber cuando la arepa está lista, dale unos golpecitos de cada lado, y si suena hueco, es que lo está.

Para el relleno (reina pepiada)

- ▶ 1 pechuga de pollo sin hueso
- ▶ 1 aguacate mediano maduro
- ▶ 2 cucharadas de mayonesa
- ▶ 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- ▶ 1 cucharadita de sal

Cuece el pollo en agua ligeramente salada, luego deshébralo y reserva.

Mezcla el resto de los ingredientes y, por último, agrega el pollo deshebrado. Añade sal al gusto. Abre la arepa, coloca el relleno y ¡buen provecho!

¹ La puedes conseguir en el mercado o en tiendas departamentales.

¡Inscríbete!

Recibe sin costo en tu correo electrónico **consejos** para manejar correctamente tus finanzas.



No más llamadas de madrugada
Al registrarme en el REUS los bancos han dejado de molestarme



¡Super!
Presupuesto familiar me permite llevar el control de mi dinero desde mis dispositivos móviles

¿Bitcoin?
Ahora comprendo por qué no es bueno utilizar monedas no autorizadas

Envíanos un correo a educacionfinanciera@condusef.gob.mx y quedarás inscrito al boletín **Consejos para tu bolsillo**.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx



Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/conduseficial
 @CondusefMX
 /conduseficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA
Y CRÉDITO PÚBLICO



CONDUSEF



Clases extraescolares

EL ENTRETENIMIENTO QUE AYUDA AL DESARROLLO

Estas actividades son el complemento pedagógico ideal en la formación de los niños, pues ayudan a afianzar los aprendizajes que se imparten día a día en las escuelas, de una forma divertida, creativa y práctica

Legó el regreso a clases y con él las levantadas temprano, los horarios estructurados, las tareas en casa y las muchas horas vespertinas en las que los niños y niñas pueden descansar, jugar, navegar en internet, ver televisión, “dar guerra” al adulto que esté a su cargo o asistir a clases extraescolares en las que desarrollen habilidades que les ayuden en su formación. Hay muchas formas de pasar las tardes, pero las clases extracurriculares son una excelente opción para aprovecharlas.

El potencial de niños y jóvenes será utilizado al máximo si buscamos que el conocimiento llegue a través de actividades lúdicas, pues de esta manera se potencia el desarrollo integral y armónico de estos futuros adultos.

Aunque las clases extraescolares pueden ser muy divertidas, hay que cumplir con una serie de normas y reglas, así como objetivos por los que deben esforzarse por lograr, pero bajo un modelo más flexible que el de la escuela.

INNUMERABLES BENEFICIOS

Silvia Mota Hernández, especialista en educación regular, subraya que no importa si las clases fuera de la escuela son para que los niños estén en un lugar seguro mientras los padres trabajan o para que desarrollen habilidades y gustos. Cualquiera de las opciones es válida, porque los beneficios son los mismos:

- ▶ Desarrollan habilidades cognitivas y psicomotoras
- ▶ Propician un aprendizaje más rápido y eficiente
- ▶ Fomentan la interacción personal y grupal
- ▶ Estimulan la sana competencia
- ▶ Fortalecen los lazos familiares
- ▶ Alimentan la autoestima y la autoconfianza
- ▶ Inculcan la disciplina

- ▶ Establecen límites
- ▶ Previenen las adicciones
- ▶ Fomentan los valores de cooperación, comunicación, solidaridad, respeto y tolerancia
- ▶ Promueven la responsabilidad
- ▶ Coadyuvan en la superación de errores
- ▶ Propician el disfrute de los aciertos



TIPOS DE ACTIVIDADES

ARTÍSTICAS

Dirigidas a desarrollar la creatividad y el pensamiento crítico; muestran a los niños otras formas de expresarse y comunicarse y ayudan a canalizar miedos e inseguridades. Dependiendo de la disciplina, el niño puede desarrollar su inteligencia musical y sentido del ritmo; adquirir mayor destreza oral, manual y visual, y mejorar su lectura y escritura.



DEPORTIVAS

Estimulan la parte motriz mejorando la coordinación y los reflejos; proporcionan mayor resistencia, agilidad, fuerza, elasticidad, lo que a su vez conlleva a un desarrollo cognitivo; con estas actividades los niños y niñas liberan sanamente su energía y los ayudan a relajarse. Además, fomentan el trabajo en equipo, el uso de estrategias y el respeto a las reglas, promueven los valores de la disciplina, la constancia y el esfuerzo y desarrollan la tolerancia a la frustración.

IDIOMAS

Aumentan la concentración, la memoria y la salud cerebral; ayudan a asimilar contenido a nivel auditivo y visual, facilitan la resolución de problemas, mejoran la toma de decisiones, potencian la creatividad y brindan a quien los aprende una invaluable herramienta para su futuro educativo y laboral.



Para hacer una buena elección debes detectar las áreas de oportunidad del niño o joven; es decir, si tiene problemas para relacionarse, anímale a practicar actividades de grupo, como basquetbol, futbol o voleibol; si es muy nervioso, una actividad que le obligue a dominarse, como judo, natación, ajedrez, etc.; si suele ganarle la flojera, elige actividades más solitarias como el tenis, el patinaje, la pintura, o alientale a tocar algún instrumento musical. Para los más tímidos se aconseja teatro, ballet y los coros.

En pocas palabras, las clases extraescolares te pueden ayudar a ir compensando carencias en algunas áreas y explotando otras. Sin embargo, a pesar de que muchos niños verdaderamente sean un “estuche de monerías”, no debemos saturarlos con mil clases o actividades después del colegio.

Daniela Palma Torres, especialista en psicología, recomienda una o dos actividades diferentes, dos o tres días a la semana, combinando un idioma con alguna actividad artística o deportiva, ya que esto también les permitirá tener espacios de esparcimiento donde aplicarán estos conocimientos y destrezas.

Ambas especialistas subrayan que por este aprendizaje extra no se deben sacrificar —y en general por nada— los tiempos para comer, jugar y descansar, pues de hacerlo meteremos al niño en situaciones de estrés que contrariarán los objetivos de las clases extraescolares: divertirse y aprender.

A DÓNDE IR

Como padres, a veces es un tanto difícil escoger los lugares idóneos para inscribir a los hijos en estas actividades extraescolares. Como siempre, dependerá de tus horarios y de tu economía. Estas pueden ser algunas opciones:

- ▶ Centros y casas de cultura (ubicadas en las delegaciones o municipios)*
- ▶ Deportivos
- ▶ Academias
- ▶ En escuelas (horarios vespertinos)
- ▶ En espacios abiertos (organizados por grupos de personas con mismas afinidades de forma amateur)

Asegúrate de contar con toda la información respecto a costos, fechas de pago, recargos y los servicios que estás contratando. Conserva tu contrato o comprobante para cualquier reclamación en caso de inconformidad.

* Los costos son muy variados y dependen del tipo de actividad, el lugar donde se imparta, los horarios, la zona, etc. Como ejemplo, una clase puede oscilar entre los 50 pesos o con paquetes no mayores de 750 pesos mensuales, y los 3 mil o 5 mil pesos.

PARA TODOS HAY LAS TRADICIONALES



LAS NUEVAS TENDENCIAS



PARA QUE TUS HIJOS SE BENEFICIEN AL MÁXIMO

- ▶ Deja que sea el niño o niña quien elija la actividad, no presiones con tus gustos
- ▶ Entrevista a quien dirige la academia o al responsable del lugar y conoce las instalaciones, los planes de trabajo y el reglamento
- ▶ Toma una clase muestra para que quien la vaya a tomar vea si le interesa o le gusta
- ▶ Habla con otros papás y mamás que ya tengan tiempo llevando a sus hijos a esa clase
- ▶ Si tu hija o hijo ya no quiere asistir, investiga la causa
- ▶ Para que la actividad sea beneficiosa, no lo sobrecargues de actividades, cada niño tiene distintas capacidades, gustos y ritmos de trabajo
- ▶ Asegúrate de que disfrute la actividad, que asista voluntariamente
- ▶ Si existe la opción, involúcrate en las actividades a través de las clases hijos-papás
- ▶ Busca que el lugar donde se imparten las clases extraescolares estén cerca de tu hogar o lugar de trabajo para evitar demoras a la entrada y a la salida
- ▶ Toma en cuenta que contratar estas actividades representa un desembolso mensual, además de que para algunas es necesario adquirir equipo, vestuario o material complementario

Entrevistas

• Silvia Mota Hernández, licenciada en Comunicación Humana, con maestría en Educación Regular.
 • Daniela Palma, especialista en psicología.
 • Brenda Mayorga Graullera, directora de la Academia MayGrau.
 • Ana Riquelme Francistán, madre de familia.

Fuente

• Barroso Tristán, José María. (5 de noviembre de 2011). *El Tiempo*. Consultado el 4 de julio de 2014, en: http://www.academia.edu/3656529/El_juego_cómo_metodo_de_aprendizaje

Un cuaderno para tu “cuaderno”

Hoja por hoja, arillo por arillo

Conoce a una organización que recicla y reutiliza el papel de libretas en desuso, evitando la tala de árboles y regalando cuadernos a niños de comunidades apartadas de Aguascalientes

Doña Enriqueta Legorreta de Medellín llegó a vivir a la ciudad de Aguascalientes procedente del DF en 1992, a los 78 años de edad, junto con su esposo Mario Medellín (ahora con cien años); y una vez instalados, lo primero que hicieron fue averiguar qué asociaciones ambientalistas existían en aquel estado. Encontraron que, salvo un grupo que se había reunido años atrás para defender un parque, en ese entonces no había ninguna organización ecologista. A su vez, pudieron constatar que no se promovía entre la población una cultura de la reutilización y el reciclaje, ni de la reducción de residuos.

Incansable defensora del medioambiente, con toda una vida como activista ecológica en su ciudad de origen, inmediatamente puso manos a la obra junto con don Mario y su hija “Queta” y organizaron un primer acopio de residuos en el Templo de los Dolores de aquella ciudad, al que los hidrocálidos respondieron con entusiasmo: en un solo día se juntaron diez toneladas de residuos reciclables. Después de dos acopios tan exitosos como el primero, decidieron constituirse como asociación; fue así como se fundó Conciencia Ecológica de Aguascalientes, A.C.

La tarea de sembrar conciencias

Desde el inicio, Enriqueta Medellín Legorreta, “Queta”, como la llaman con cariño en Aguascalientes, ha sido la directora de esta activa organización que su hoy finada madre, doña Enriqueta, fundó. Médica genetista de profesión, se ha especializado en educación ambiental y, cumpliendo la tradición ecologista de su familia, ha encabezado las diversas campañas que hasta hoy ha promovido Conciencia Ecológica, que si bien no han sido fáciles, han dejado resultados palpables: actualmente en ese estado existe cultura de protección al ambiente y de solidaridad con los más necesitados.

Por su trascendente labor, la **Revista del Consumidor** la visitó en su casa de Aguascalientes para entrevistarla; con su historia inauguramos esta sección en la cual cada mes conoceremos la labor de los héroes anónimos de la sociedad civil.

“Iniciamos con mucho activismo: limpiar el río, reforestar El Sabinal, hacíamos ferias ambientales. Pero después de las primeras campañas notamos que este tipo de actividades no tenían una repercusión a largo plazo; por ejemplo, limpiábamos el río y al día siguiente estaba sucio. A la gente le atrae mucho involucrarse en estas tareas, pero no trascienden porque así se

queda en la acción inmediata, no hay una educación sobre cómo llegó la contaminación hasta allí ni sobre cómo cambiar los hábitos, por lo que empezamos a hacer acciones más permanentes.”

Por tal motivo, en 1994 instalaron el primer centro de acopio de residuos como proyecto piloto, mismo que fue creciendo hasta llegar a abrirse 13 centros de acopio que fueron pasados al municipio.

Otra campaña importante ha sido “¡Ayuda a completar el ciclo!”, en la que reciben los árboles de Navidad naturales que se desechan.

Además, han defendido constantemente la zona de El Sabinal, un bosque de galería con ahuehuetes único en la zona, que constantemente se ha visto saqueado y amenazado por el crecimiento urbano.



**CUANDO
RECICLAS EL
PAPEL EVITAS
QUE SE
CORTEN
ÁRBOLES**

Que nadie se quede sin cuadernos

“Hace 15 años me invitaron a dar una plática sobre consumo responsable a los niños de una escuelita de un poblado llamado Ojocaliente, y cuando llegué lo que vi fue el rostro de la desnutrición, esos chiquitos eran muy pobres”. “Queta” se sorprendió de que las niñas y los niños de esa escuela trabajaran con papel revolución engrapado en vez de cuadernos. La maestra explicó que los papás solían comprar los primeros cuadernos al inicio del año escolar, pero una vez que estos se acababan durante el segundo semestre, era muy difícil que volvieran a hacer el gasto.

“En ese momento mi hija cursaba la preparatoria en un colegio privado donde les pedían un cuaderno profesional por materia, de los cuales la mayoría quedaban con muchas hojas sin usar. De ahí se me ocurrió que se podían aprovechar esas hojas para armar otros cuadernos que pudieran usar aquellos niños”. En un principio todo parecía muy fácil: convocaron a la población escolar a donar sus cuadernos al final del ciclo, pero a la hora de poner el plan en práctica se encontraron con siete diferentes tamaños de hojas y de perforaciones, los cuales eran imposibles de juntar.



Un trabajo comunitario

Para hacer realidad “Un cuaderno para tu ‘cuaderno’” hubo que armar toda una red de colaboradores.

En el acopio participan las escuelas, los Scouts de México y los voluntarios de Conciencia Ecológica; diversas empresas y los gobiernos estatal y el municipio capitalino apoyan con espacios, transportación, cajas, carpas, mesas o promoción de la convocatoria —aunque no todos los años se cuenta con el mismo apoyo—. Como parte del convenio, en la parte de atrás de los cuadernos siempre se incluye el logotipo de los participantes.

Para armar los cuadernos “propusimos a las señoras de un programa que se llamaba Prosumo (Produzco lo que Consumo) que nos cosieran las hojas con las pastas originales, pero la mayoría de las pastas estaban muy maltratadas como para ser reutilizadas, así que unos jóvenes estudiantes de diseño gráfico diseñaron unas con los tres animales endémicos del estado: la liebre, la víbora de cascabel y el venado. Durante ocho años, la Imprenta Hernández, que ya no existe, nos regaló la impresión de las pastas y el corte del papel para que todas las hojas fueran del mismo tamaño”.

Los primeros cuadernos se cosían, pero fue un desastre, porque se desbarataban, por lo que al año siguiente adquirieron dos engargoladoras y después compraron más;

ahora tienen cuatro. Las voluntarias arman los cuadernos durante todo el año.

Empezaron con 500 cuadernos rearmados, llegaron a mil 500 y hoy son mil, es decir, alrededor de 330 niños beneficiados anualmente.

Los cuadernos se venden a 2 pesos y se entregan en paquetes de cinco cuadernos a 10 pesos. “El primer año los regalamos, pero después de un mes fuimos a visitar estas comunidades y nos encontramos hasta un cuaderno tirado en el suelo. Lo regalado no se valora. Pero a aquellos niños que realmente no pueden pagar se les regalan, sus maestros nos indican quiénes son y se les dan de manera discreta”.

Hoy las circunstancias han cambiado, por ejemplo, la impresión de las pastas y el corte de las hojas, aunque se les hace un buen descuento, ya no es gratuita, por lo que el diseño ha tenido que cambiarse por uno más sencillo a dos tintas; “desde hace hace cinco años ha disminuido mucho la cantidad de papel limpio que nos llega, cada vez batallamos más para que nos regalen las cajas, para que nos presten las mesas y la carpa donde nos ponemos a trabajar; hemos tenido que adaptarnos a las circunstancias que han ido surgiendo, pero la campaña sigue”.

Esperamos que esta noble asociación siga ganando terreno y contagie al resto del país, pues todos queremos un México más sustentable en el que cada niño tenga acceso a todos los cuadernos que requiera para completar adecuadamente su educación.

EL PROCESO



1. Acopio:

- Se convoca a las escuelas y a la comunidad en general para que donen sus cuadernos y libros
- Las escuelas entregan el material a Conciencia Ecológica de Aguascalientes, A.C.
- La comunidad entrega sus libros en los stands de acopio en las fechas acordadas del mes de julio

2. Selección:

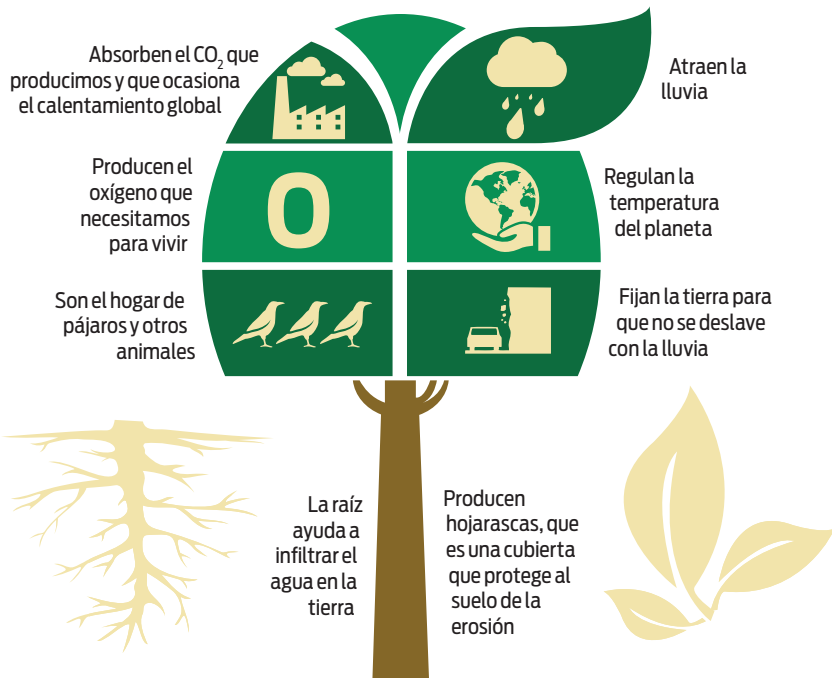
- Los niños y niñas de los Scouts ayudan con la recepción y selección del material
- A los cuadernos cuyas hojas están en su mayoría limpias, se les retiran las usadas y se donan tal cual
- A los que tienen pocas hojas útiles se les retiran para elaborar nuevos cuadernos
- Los libros de texto que no son de trabajo se ponen a disposición del público para que se los lleven si les sirven
- El papel usado de los cuadernos, las pastas y los libros que no son reutilizables se venden para reciclaje



SITIRAS EL PAPEL, ROMPES EL CICLO



Hagamos nuestro mejor papel salvando un árbol



Productos que nos proporcionan los bosques

- Papel
- Madera
- Combustibles
- Alimentos
- Medicinas



Por cada **árbol** se producen **176 cuadernos**, lo que significa que para darle un solo cuaderno a cada alumno registrado en México (son más de **30 millones**) se necesita **talar** más de **174,455** árboles, que **producirían el oxígeno** para **toda** la **población** de **Guadalajara** y **Tijuana** juntas.



3. Elaboración:

- Se imprimen las pastas y se corta el papel reutilizable para que tengan el mismo tamaño
- Durante todo el año, las voluntarias del programa perforan y colocan los espirales a los cuadernos



4. Reparto:

- En agosto viajan a las comunidades más alejadas a llevar los cuadernos
- Se venden a 10 pesos por paquete de cinco cuadernos
- Se da una plática a los niños sobre cómo impacta al medioambiente la producción del papel y sobre la importancia de hacer buen uso de sus cuadernos



TÚ TAMBIÉN PUEDES RECICLAR TUS CUADERNOS

1. Quítales las pastas y retira los forros (el papel lustre no se recicla, tíralo a la basura). Haz lo mismo con los libros de texto.
2. Separa las hojas usadas, amárralas en paquetes grandes y mándalas a reciclar.
3. Separa con cuidado las hojas limpias y apártalas por su forma y diseño (cuadrícula chica o grande, raya, blanco, pautado, etc.). Júntalas para hacer nuevos cuadernos.
4. Agrupa los libros de texto gratuitos en paquetes de 15 y mándalos a reciclar; los no gratuitos véndelos o regálalos a tus compañeros del grado escolar inferior al tuyo, o dónalos a otras escuelas de tu comunidad.
5. Convence a tu escuela de erradicar el hábito de forrar los libros con papel lustre, pues es muy contaminante. Prefiere el papel de china doble, es más barato, más limpio y viene en muchos colores atractivos.
6. Evita forrar con hule contac. Lo que forres con ese tipo de plástico ya no sirve para reciclar.

Entrevista

• María Enriqueta Medellín Legorreta, directora de Conciencia Ecológica, A.C.

TRANSPORTE ESCOLAR: UNA OPCIÓN VIABLE

Antes del Programa de Transporte Escolar del Gobierno del Distrito Federal (PROTE)

Entre 20 y 25% más tráfico en horas pico

1.4 niños por auto

Velocidad de circulación:
16.1 km/h

Kilogramos de contaminantes por km:
4.35 NO_x
1,243,098.60 CO₂
41.81 CO
30003.1 COV
23.1 SO₂

Entre 45 y 50% de los estudiantes acudía a la escuela en auto

SI CONTRATAS TRANSPORTACIÓN ESCOLAR, EXIGE LO SIGUIENTE:

- Contrato firmado por las partes
- Compañía certificada por Dirección de Transporte local
- Seguro de viaje
- Camiones en buen estado y bien señalizados
- Asistentes durante recorridos
- Asientos cómodos con cinturones de seguridad
- Rutas de una hora máximo
- Salida y equipamiento de emergencia
- Respetar límite de velocidad
- Respetar límite de pasajeros por unidad

Quienes lo promueven dicen que sirve para liberar tráfico, evitar contaminación, mejorar la vida en las colonias, asegurar el traslado de estudiantes, economizar tiempo familiar y reducir el consumo de combustible, pero tiene un costo,

¿vale la pena pagarlo?

Con el PROTE

Velocidad de circulación en cercanías de **23 a 29 km/h**

Hay entre **32 y 37%** menos tráfico en cercanías

24 niños por camión

Porcentaje de disminución de contaminantes:

14% NOx
58% CO₂
91% CO
72% COV
79% SO₂

46.1% de los estudiantes usa TE

TRANSPORTE ESCOLAR

Opinión de los padres:

A favor

72% Es beneficioso y piensa seguir usándolo
68% Lo recomienda

Inconvenientes:

30% Levantarse más temprano
70% Alto costo
51% Reduce poca contaminación por mala operación

Costo entre **\$800 y \$2000**

· Entrevista: César Gálvez Hernández, subdirector de Promoción de Transporte Sustentable, Secretaría de Medio Ambiente, Gobierno del Distrito Federal.
· Centro Mario Molina. (2010). "Evaluación de beneficios ambientales y de movilidad por la aplicación del Programa de Transporte Escolar en la Ciudad de México (PROTE)- Síntesis del reporte". Consultado el 19 de junio de 2014, en: http://www.sma.df.gob.mx/prote/descarga/sintesis_prote_.PDF

· Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del Distrito Federal. (s.f.). "Programa de Transporte Escolar". Consultado el 19 de junio de 2014, en: <http://www.sma.df.gob.mx/prote/>
· Gaceta Oficial del Distrito Federal. (9 febrero de 2009). "Manual para la aplicación del Programa de Transporte Escolar del Distrito Federal". Consultado el 19 de junio de 2014, en: <http://www.sma.df.gob.mx/prote/index.php?opcion=12>

FUENTES

Gráfico: Arnulfo Guevara



La pasión por

Se acerca la temporada regular del fútbol americano profesional de Estados Unidos. Si planeas viajar para asistir a algún juego de la NFL, esta Radiografía te será útil para ahorrar y evitar contratiempos

A pesar de que no es tan popular como en Estados Unidos, el fútbol americano es el cuarto deporte más practicado en México, con cerca de 28.3 millones de fans a esta disciplina, según cifras de 2013 generadas por la NFL México.

En nuestro país, el gusto por el "tocho" se da tanto en hombres (35.6%) como en mujeres (16.8%), y por edad, es la afición entre 18 y 29 años la de mayor porcentaje en cuanto a ver, jugar o estar interesada en este deporte (34%), según la encuesta anual "Los deportes en México" de enero de 2013, realizada por Consulta Mitofsky.

Los equipos de la NFL más populares en México son los 49's de San Francisco, Acereros de Pittsburgh, Vaqueros de Dallas y Cuervos de Baltimore (ver gráfica).

Por región del país, la mayor afición se localiza en el norte con 31%, seguido por el centro de México con 30.3%, el Bajío con 21.4% y el sureste con



las tackleadas

17.3%, y aunque no existe una liga profesional, hay organizaciones y torneos a nivel colegial.

De acuerdo con el doctor Radamés Gaxiola Cortés, coordinador operativo del Programa de Fútbol Americano de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y el doctor Víctor Omar Núñez Pérez, traumatólogo ortopedista del mismo programa, en México a nivel superior, el fútbol americano ocupa un lugar preferencial, tanto en las universidades públicas como en las privadas, principalmente por los apoyos institucionales para su desarrollo.

En el resto del país existen equipos aislados apoyados por familiares y/u organizaciones civiles, sobre todo en categorías menores. Estos equipos generalmente pertenecen a una liga local, pero no constituyen una gran comunidad, por lo que su representación es menor comparada con otras disciplinas deportivas en las mismas circunstancias.

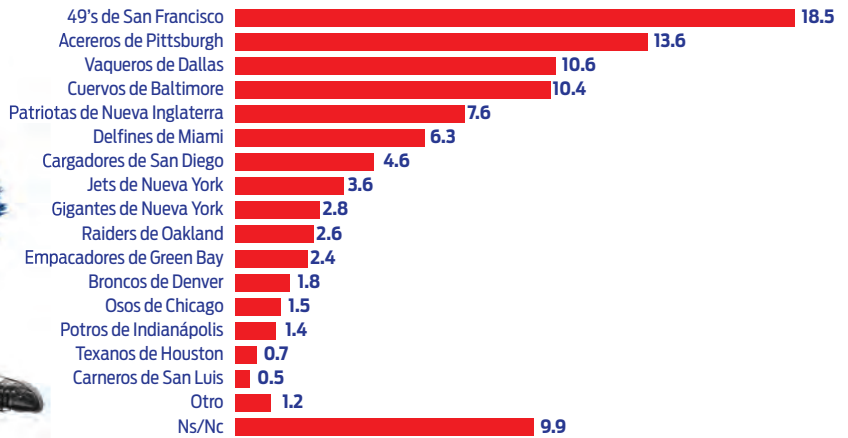
El precio de un anuncio de 30 segundos en el Super Bowl ha aumentado en más de 70% en la última década, al pasar

**de 2.3 MILLONES DE DÓLARES en 2004
a 4 MILLONES en 2013**





Porcentaje de aficionados/as por equipo de futbol americano en México



Fuente: Elaboración propia con datos de la encuesta "Los deportes en México", enero de 2013, Consulta Mitofsky.

PRECIOS DE LOS BOLETOS PARA LOS PARTIDOS DE LA NFL

Esperamos que hasta aquí se haya despertado tu curiosidad por el futbol americano, tanto como para preguntarte cuál es el costo para asistir a un partido en Estados Unidos. Para adquirir boletos en México puedes recurrir a las agencias de viaje.

En la oferta disponible a través de estas agencias encontrarás paquetes que incluyen habitaciones de hotel, boletos de entrada al estadio, transportación y hasta una fiesta prejuego. El precio dependerá del tipo de paquete, el equipo, contra quién jugará, si es

local o visitante, tipo de habitación, fecha del juego, entre otras características.

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco recopiló precios en tres agencias de un paquete por persona en habitación sencilla o doble para asistir a un juego de la temporada regular 2014 de la NFL en Estados Unidos partiendo de la Ciudad de México. El cuadro corresponde a los precios del partido de los Vaqueros de Dallas (local) contra los Cardenales de Arizona, con una estancia del 1 al 3 de noviembre.

Precios de un PAQUETE PARA ASISTIR A UN PARTIDO DE TEMPORADA REGULAR DE FUTBOL AMERICANO DE LA NFL entre Vaqueros de Dallas y Cardenales de Arizona

Proveedor	Habitación		Lo que incluye
	Sencilla (\$)	Doble (\$)	
Meza Sports	13,989	11,528	<ul style="list-style-type: none"> Avión viaje redondo México-Dallas-México Dos noches de hospedaje en hotel Desayuno diario Boleto de entrada en sección upper level, end zone o corner Seguro de asistencia las 24 horas Impuestos de hospedaje Portadocumentos No incluye impuestos aéreos (\$ 1,942 aproximadamente)
Mundomex	14,054	11,075	<ul style="list-style-type: none"> Transportación: vuelo México-Dallas-México / traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto / traslado hotel-estadio-hotel / no incluye impuestos aéreos de \$ 1,489 por persona aproximadamente Hospedaje: dos noches con desayuno buffet diario e impuestos incluidos Boleto de entrada al estadio nivel 400 (esquina o end zone) Fiesta "Tailgate" antes del partido que incluye: buffet estilo Texas, cerveza y margaritas ilimitadas, refrescos y agua, música en vivo, aparición de un exjugador de Dallas
Bojórquez	16,709	14,183	<ul style="list-style-type: none"> Transportación aérea en clase turista México-Dallas-México Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto proporcionado por el hotel Dos noches de hospedaje con impuestos Desayuno tipo buffet diario en el hotel Boleto de entrada al estadio en nivel 400 (esquina-end zone) Fiesta "Tailgate" antes del partido que incluye: buffet estilo Texas, cerveza y margaritas ilimitadas, refrescos y agua, música en vivo, aparición de un exjugador de Dallas Transporte ida y vuelta el día del partido Impuestos aéreos y seguro de viajero

Nota: Los precios se presentan en dólares, por lo que se hizo la conversión a pesos con el tipo de cambio FIX de Banco de México del 4 de junio de 2014. Para mayor información de las características y precios, acude o llama al proveedor del producto y servicio. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No consideres este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Fuente: Información recabada en los sitios de internet de los proveedores en junio de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Ojo a la hora de comprar: los precios están en función del equipo rival, por lo que otros enfrentamientos pueden tener otros precios. Además, si escoges entre una habitación doble o sencilla encontrarás diferencias en precio de hasta 26.9%, por lo que valdría la pena organizarte con alguien más y planear un viaje en conjunto.

TUS DERECHOS AQUÍ Y FUERA DE MÉXICO

De acuerdo con el Reglamento de la Ley Federal de Turismo, una agencia de viaje es la empresa que contrata o actúa como intermediario en beneficio de un usuario o usuaria respecto de los servicios relacionados con este sector.

El artículo 39 establece que, al promocionar y comercializar paquetes turísticos, las agencias deben informarte lo siguiente:

- a) Detalle de los servicios en su material publicitario identificando al prestador.
- b) Precio total del paquete, servicios incluidos, vigencia y condiciones bajo las cuales puede ser modificado.
- c) Duración del paquete.
- d) Condiciones de reservaciones y pagos.
- e) Información necesaria para que, como turista, cumplas con las regulaciones nacionales e internacionales.
- f) Consecuencias de la cancelación por causas imputables a la agencia o al prestador de servicios, así como al cliente.
- g) La delimitación de responsabilidades de la agencia en caso de incumplimiento del servicio pactado bajo las especificaciones estipuladas.
- h) La existencia de la confirmación escrita de los servicios convenidos.

En este mismo sentido, la **NOM-010-TUR-2001** sobre los requisitos que deben contener los contratos celebrados entre los prestadores de servicios turísticos y los usuarios, especifica lo siguiente:

- a) Los contratos deben ser legibles a simple vista y estar escritos en idioma español.
- b) En caso de ventas a crédito, deberán detallarte los periodos y procedimiento de cobro, descripción de los servicios y cobros adicionales.
- c) En caso de comprar un servicio a través de una agencia de viajes, deberán entregarte boletos, un contrato y un cupón de pasajero con tus datos, servicios contratados, tipo de alojamiento y procedimiento para cancelación.
- d) En cuanto a contratos celebrados en México para la prestación del servicio en el extranjero, se pueden establecer los precios al tipo de moneda correspondiente, informándote previamente el tipo de cambio que rija en el momento de efectuarse el pago.
- e) En el contrato deberá estar especificado el plazo mínimo con el que cuentas para cancelar sin respon-

sabilidad. Si transcurrido dicho plazo cancelas el servicio, debes pagar una pena convencional que no exceda la mitad del monto total y deben especificarte las penas convencionales para ambas partes.

Si te cobran indebidamente, no respetan lo acordado o te niegan el servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor (5568 8722 o 01 800 468 8722)** y formaliza tu queja.

De igual manera, si tienes problemas al adquirir un bien o servicio en Estados Unidos, llama al Centro de Información Federal para el Público (1 800 333 4636 sin costo), en donde encontrarás atención en español, o pide ayuda a la Oficina de Protección al Consumidor del estado donde te encuentres; consulta el sitio oficial del gobierno de Estados Unidos en español: **www.usa.gov/gobiernousa/Temas/Consumidores.shtml**.

RECOMENDACIONES

Si ya decidiste viajar a Estados Unidos para ver un partido de la NFL, toma esto en cuenta:

- ▶ Si lo compras en línea, verifica que el sitio cuente con un mecanismo de encriptación como puede ser Secure Sockets Layer (SSL).
- ▶ Al contratar, infórmate sobre las condiciones, precios, cancelaciones, reembolsos, etcétera. Lee el documento antes de firmarlo, y no te quedes con dudas. Conoce la información del proveedor, como su nombre, razón social, domicilio, correo electrónico.
- ▶ Aunque tu viaje sea de corta estancia, porta contigo los números de los teléfonos de la embajada de México en Washington, Estados Unidos (202 728 1600).
- ▶ Compara por lo menos con tres empresas qué productos y servicios ofrecen. Pide que te coticen diferentes alternativas y busca en internet opiniones de otros fans. Ten cuidado con las ofertas exageradas.
- ▶ Recuerda que para ingresar a ese país necesitas visa y pasaporte vigente. Lleva copias fotostáticas de tus documentos oficiales o guarda una copia digital en tu correo electrónico.
- ▶ Si piensas usar tu teléfono móvil, antes de viajar consulta con tu proveedor de servicios sobre los planes de voz y datos en el extranjero.
- ▶ Considera un poco de dinero extra (de preferencia utiliza cheques de viajero) para gastos como compras de recuerdos, bebidas o alimentos, entre otros.

Fuentes

- Aprende NFL. Consultado el 7 de julio de 2014, en: www.aprendenfl.com/learn/the-nfl
- CNN Expansión. (21 de enero de 2014). "El mercado de spots en el Super Bowl". CNN Expansión. Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://www.cnnexpansion.com/lifestyle/2014/01/20/empresas-suman-2000-mdd-en-super-bowl>
- Secretaría de Relaciones Exteriores. Consultada el 7 de julio de 2014, en <http://www.sre.gob.mx/index.php/embajadas/estados-unidos>
- Estados Unidos en Red. (s.f). "Guía de Estados Unidos: Impuestos". Estados Unidos en Red. Consultado el 7 de julio de 2014, en: http://www.usaenred.com/content/guia_paises/estados-unidos/impuestos/24
- GobiernoUSA.gov. (1 de julio de 2014). "Robo de identidad, estafas, informe de crédito". GobiernoUSA.gov. Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://www.usa.gov/gobiernousa/Temas/Consumidores.shtml>
- Ruiz, Eugenia. (21 de enero de 2014). "La NFL busca hacer 'touchdown en México con aficionados más fieles'". CNN México. Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://mexico.cnn.com/deportes/2014/01/21/la-nfl-busca-hacer-touchdown-en-mexico-con-aficionados-mas-fieles>

Entrevistas

- Dr. Radamés Gaxiola Cortés, coordinador operativo del Programa de Fútbol Americano CU, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Dr. Víctor Omar Núñez Pérez, traumatólogo ortopedista del Programa de Fútbol Americano CU, Universidad Nacional Autónoma de México.

*El término comúnmente utilizado por los comentaristas para referirse a la cancha donde se juega fútbol americano es **EMPARRILLADO**, pues la marcación de la superficie da la impresión de ser una parrilla*



Yo invierto, tú inviertes, ellos invierten... **Todos somos inversionistas**

Matiana Flores

Los mexicanos tenemos la posibilidad de ahorrar para nuestro retiro a través de las Afores, y con ello convertirnos en inversionistas. No hay pretexto que valga, ¡construye tu patrimonio!



LAS SIEFORES SON LAS ENCARGADAS DE ADMINISTRAR EL DINERO DE LOS TRABAJADORES. ENTRE MÁS EDAD TIENE EL TRABAJADOR, MAYOR ES LA PARTICIPACIÓN DE INSTRUMENTOS DE BAJO RIESGO

Le pregunté a Ana —licenciada en Comercio Internacional que labora en una empresa importadora de productos *gourmet*— si era inversionista, y me contestó que no. A Javier, un supervisor en una importante cadena de café, le cuestioné sobre cómo iba su inversión para el retiro. Primero me miró con cara de “¿de qué me hablas?”, y después me dijo: “aún no invierto, pero me gustaría empezar lo más pronto posible”.

Error. Ana y Javier ya son inversionistas.

Todas las personas —más de 51.1 millones¹— que coticen para el IMSS, ISSSTE, o sean trabajadores independientes, tienen la posibilidad de invertir a través de su cuenta individual de ahorro para el retiro.

¿Cómo aportan los trabajadores formales?

El dinero de esta cuenta —aportado por empleadores, el gobierno federal y trabajadores, y representa el 6.5% de nuestro salario base de cotización según el IMSS y 11.3% para el ISSSTE— es enviado a una Administradora de Fondos para el Retiro (Afores), y esta, a su vez, lo invierte a través de una Sociedad de Inver-

sión Especializada de Fondos para el Retiro (Siefore). Su objetivo es preservar el valor del dinero e incrementarlo en el tiempo hasta que tengamos 60 o 65 años y, entonces, disponer de ese ahorro-inversión para cubrir nuestros gastos de comida, vestido, vivienda, salud y recreación en la vejez. Recuerda que después de los 65 años las mujeres tienen una esperanza de vida de 19.6 años y los hombres de 17.9.² ¿Te alcanzará lo que tienes ahorrado para vivir ese número correspondiente de años?

¿Y los independientes?

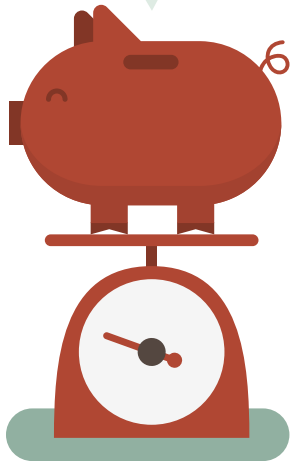
Abrir una cuenta individual es muy sencillo, solamente debes acudir a la Afore de tu preferencia (verifica el listado de sucursales en el sitio de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro: <http://bit.ly/1mS3OAT>) y corroborar que permita la afiliación de trabajadores independientes. No olvides que la mayoría de las Afores no establecen topes mínimos ni máximos para realizar aportaciones, ¡es mejor tener “algo” que nada ahorrado para tu retiro!

¹Según la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar).
²Consar.

Quiénes y cuánto aportan a tu “inversión” para el retiro

Subcuenta	IMSS		ISSSTE	
	Porcentaje total de aportación	Aportante	Porcentaje total de aportación	Aportante
Cesantía en edad avanzada y vejez	6.5% del salario base de cotización	Patrón: 3.150% Trabajador: 1.125% Gobierno: 0.225%	11.3% del salario base de cotización	Dependencias o entidades: 3.175% Trabajador: 6.125%
Retiro		Patrón: 2%		Dependencias o entidades: 2%
Cuota social	Depende del salario que perciba	Gobierno federal	5.5% del salario mínimo vigente en el DF	Gobierno federal

Fuente: Consar.



Nuestra tarea como inversionistas

El caso de Ana y Javier es como el de muchos hombres y mujeres que no se asumen como inversionistas porque no son ellos quienes llevan su dinero a una institución financiera ni deciden en qué instrumento invertir sus recursos. Sin embargo, es importante que se consideren como tales para vigilar que ese ahorro les dé los mejores rendimientos.

A ellos y a ti, les recomendamos lo siguiente:

- ▶ Preocúpate en serio por tu dinero. No lo ves, no pasa por tus manos, pero es tu patrimonio
- ▶ Mantente al tanto. Revisa cuidadosamente los estados de cuenta de tu Afore; te deben llegar por lo menos tres veces al año a tu domicilio. Además, al saber cómo va tu inversión podrás detectar a tiempo cualquier irregularidad y corregirla
- ▶ Incrementa tu inversión voluntariamente. La mayoría de las Afores te permiten realizar aportaciones de manera voluntaria para tu cuenta individual, así acumularás un monto mayor para tu retiro y pensión³
- ▶ Invierte en otro instrumento. Además de tu Afore, invierte en otras opciones (por ejemplo, en fondos de inversión) y participa activamente en la selección de instrumentos en los que vas a invertir, estos deben corresponder al plazo (para cuándo quieres el dinero) y nivel de tolerancia al riesgo

En qué invertimos cuando tenemos Afore

Cada Afore —hay 11— tiene cuatro Siefores básicas (SB, Sociedad de Inversión Especializada de Fondos para el Retiro operada por una Afore). Estas son las encargadas de administrar el dinero de los trabajadores de acuerdo con su edad. Entre más edad tiene el trabajador, mayor es la participación de instrumentos de bajo riesgo. El riesgo se define como la posibilidad de que ocurra un evento que se traduzca en pérdidas para los participantes en los mercados financieros.

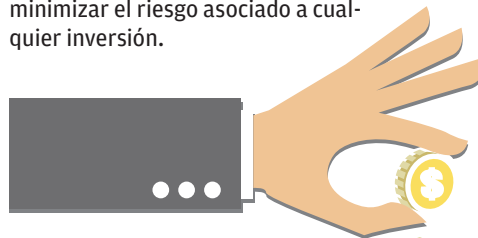
- ▶ La SB1 corresponde a los trabajadores de 60 años de edad en adelante. Se invierte hasta 95% del dinero en instrumentos de bajo riesgo —por ejemplo, la deuda del gobierno y de empresas con alta capacidad de pago—. Su inversión en instrumentos de alto riesgo (renta variable), como pueden ser las acciones, se limita a un 5%
- ▶ La SB2 es para trabajadores de 46 a 59 años; hasta el 25% se invierte en acciones
- ▶ La SB3 es para trabajadores de 37 a 45 años; se invierte hasta 30% en acciones
- ▶ La SB4 es para trabajadores de 36 años y menores; se puede invertir hasta 40% en acciones

Estadísticamente, los rendimientos históricos —anuales de 13.37% nominal y 6.71% real durante más de 15 años— del Sistema de Ahorro para el Retiro han sido un factor central para aumentar el saldo de las cuentas.

¿Quién las supervisa?

Las cuatro Siefores permiten invertir tus ahorros en instrumentos que te den una relación apropiada según tu edad. Es decir, no invierten en lo que quieren, sino en instrumentos y cantidades que Consar les permite, de

acuerdo con un régimen de inversión que les señala en qué pueden y en qué no invertir tus recursos. Su objetivo es maximizar los rendimientos y minimizar el riesgo asociado a cualquier inversión.



Después de todo, son los ahorros de los trabajadores, y su deber es vigilar que se conserven en términos reales (para ello necesitan pagar una tasa de rendimiento anual mayor a la tasa de inflación), pero también incrementarlos en el tiempo para que tú, como trabajador inversionista, logres reunir la mayor suma de dinero que sea posible con la mayor seguridad.



Otras inversiones

El punto de la inversión en las Afores es que ningún trabajador puede retirar totalmente sus recursos sino hasta que cumpla 60 o 65 años y se retire de la vida laboral —a excepción de los retiros parciales—, o que decida retirarse de manera anticipada. Por esta razón, sus recursos sólo pueden ser utilizados para financiar sus gastos una vez que concluya su vida laboral. El uso que le des a tus recursos depende de ti, puedes cumplir nuevas metas financieras como adquirir una casa, proporcionar educación universitaria a tus hijos, actualizarte académicamente, o sacarles el mayor jugo posible; podrías, incluso, reinvertir tus ahorros, con la precaución y debida información. Recuerda que, al final, tú decides.



La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en condusef.gob.mx

³ Debes indicárselo a la Afore que administra tu Cuenta Individual, para que las aportaciones voluntarias también se contemplen en el cálculo de tu pensión (aplica sólo para la ley 97 del IMSS o para los trabajadores en el régimen de Cuentas Individuales del ISSSTE).

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

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

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

Clic 1

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.

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlines • American Airlines • Anáhuac • Andrea • Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Innegra • 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 • Lacsá • 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 • Tecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

REFORMA DE

TELECOMUNICACIONES

Las nuevas reglas del sector tendrán efectos en los bolsillos de los consumidores mexicanos, gracias a la participación de nuevas empresas y el desarrollo de más y mejor infraestructura. Conoce algunos de sus detalles más importantes

EN LA NUEVA LEY FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES Y RADIODIFUSIÓN LAS Y LOS CONSUMIDORES TIENEN DERECHO A:

- La protección de los datos personales.
- Elegir libremente al proveedor de servicios.
- Seguir usando su número de telefonía móvil o fija con cualquier compañía que elija (portabilidad).
- Que se le ofrezca el cobro por segundo en determinados planes y tarifas.
- Que no se realicen cargos por larga distancia nacional, a partir de enero de 2015.
- Que en los casos de móviles de prepago:
 - a) Se consulte gratuitamente el saldo.
 - b) Y se utilice en el año siguiente el saldo no consumido a la fecha de su expiración.
- Ser notificado por cualquier medio de algún cambio en el contrato.
- Obtener el desbloqueo del equipo telefónico cuando concluya la vigencia del contrato o se haya liquidado su costo.
- Poder adquirir equipos telefónicos con funciones de accesibilidad a las personas con discapacidad.
- La bonificación o descuento por fallas en el servicio o cargos indebidos, atribuibles al concesionario.
- Cancelar el contrato sin necesidad de autorización del concesionario, ni recibir penalización alguna, cuando el plazo pactado concluya.
- No recibir llamadas del concesionario sobre la promoción de servicios o paquetes.
- Renovar el contrato de servicios móviles y no adquirir un nuevo equipo y que la mensualidad se integre exclusivamente por el cobro de los servicios sin el pago del equipo.
- Que en los contratos de servicios móviles se transparente en el pago mensual, lo que corresponde al costo de los servicios, al del equipo y el plazo de este pago.
- La libre elección y no discriminación en el acceso a los servicios de internet.
- Accesibilidad a portales gubernamentales para personas con discapacidad.

LAS TELECOMUNICACIONES Y PROFECO



El sector de las telecomunicaciones representa **26%** de las quejas recibidas en Profeco

Las empresas de telefonía móvil son de los proveedores con mayor número de quejas



EN LA NUEVA LEY FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES Y RADIODIFUSIÓN LAS Y LOS CONSUMIDORES TIENEN DERECHO A:

- La protección de los datos personales.
- Elegir libremente al proveedor de servicios.
- Seguir usando su número de telefonía móvil o fija con cualquier compañía que elija (portabilidad).
- Que se le ofrezca el cobro por segundo en determinados planes y tarifas.
- Que no se realicen cargos por larga distancia nacional, a partir de enero de 2015.
- Que en los casos de móviles de prepago:
 - a) Se consulte gratuitamente el saldo.
 - b) Y se utilice en el año siguiente el saldo no consumido a la fecha de su expiración.
- Ser notificado por cualquier medio de algún cambio en el contrato.
- Obtener el desbloqueo del equipo telefónico cuando concluya la vigencia del contrato o se haya liquidado su costo.
- Poder adquirir equipos telefónicos con funciones de accesibilidad a las personas con discapacidad.
- La bonificación o descuento por fallas en el servicio o cargos indebidos, atribuibles al concesionario.
- Cancelar el contrato sin necesidad de autorización del concesionario, ni recibir penalización alguna, cuando el plazo pactado concluya.
- No recibir llamadas del concesionario sobre la promoción de servicios o paquetes.
- Renovar el contrato de servicios móviles y no adquirir un nuevo equipo y que la mensualidad se integre exclusivamente por el cobro de los servicios sin el pago del equipo.
- Que en los contratos de servicios móviles se transparente en el pago mensual, lo que corresponde al costo de los servicios, al del equipo y el plazo de este pago.
- La libre elección y no discriminación en el acceso a los servicios de internet.
- Accesibilidad a portales gubernamentales para personas con discapacidad.

APROXIMADAMENTE, LOS HOGARES MEXICANOS GASTAN AL AÑO:

169,000

millones de pesos (mdp) en **comunicaciones**

47,000

mdp en **tarjetas y recargas** de tiempo aire

33,800

mdp en paquetes de **internet y teléfono fijo**

26,750

mdp en **planes de telefonía celular**



15,500

mdp en **equipos celulares**



17,000

mdp en **llamadas locales**



10,860

mdp en **suscripciones a triple play**

Más de **13** millones de suscripciones a **internet**







Reporte Anual de Equipos de Cómputo 2014

DILE HOLA A TU NUEVA COMPUTADORA

Laptops, ultraportátiles y “todo en uno”

En lo que el planeta terminaba de dar una vuelta completa desde el último Reporte Anual de Equipos de Cómputo, el mundo de la tecnología ya le dio varios giros al mercado. En esta edición te presentamos el análisis que realizó el Laboratorio Profeco a los equipos con mayor demanda en el país, destacando cuáles tienen un mayor poder de cómputo, los más compactos y ligeros (en el caso de las portátiles) y cuáles integran una pantalla *touch* entre otros atributos que parecen han llegado para quedarse

Puede que ya sea un lugar común, pero no por ello es menos cierto: el empuje tecnológico es tan imparable como vertiginoso. Mientras estas líneas son escritas, las mentes más brillantes de Silicon Valley se encuentran trabajando en los detalles de los equipos que estaremos reseñando el próximo año.

Como consumidores, es fácil caer presa del vértigo al observar la velocidad con la que este sector de la industria se está desarrollando. Sin embargo, si le dedicamos una mirada a ojo de pájaro, podemos descubrir que las tendencias de consumo continúan apuntando a la portabilidad, la simplificación y al aumento en el poder de cómputo.

● LARGA VIDA A LA PC

Steve Jobs, el más controvertido de los CEO en la historia de Apple, tenía una vena profética que no dudaba en reventar frente a las cámaras. Durante la presentación de la primera iPad —ahora elevada casi a rango histórico—, Jobs advirtió que Silicon Valley abría los ojos a una nuevo día: la era pos PC—.

DESCANSEN EN PAZ LA COMPUTADORA TIPO NETBOOK, LA CALCULADORA DE BOLSILLO, LA CÁMARA DIGITAL NO PROFESIONAL, LAS AGENDAS ELECTRÓNICAS Y LOS TELÉFONOS CELULARES “DE LAMPARITA”

A pesar de que la idea de un mundo sin computadoras portátiles o de escritorio es aún impensable, el tiempo parece estarle dando la razón: mientras la venta de tabletas y *smartphones* aumenta de forma casi exponencial, la de equipos tradicionales sigue cayendo.

Este fenómeno de consumo —plasmado en el *one hit wonder* de 1981, “Video Killed the Radio Star”— es bastante común en el mercado, pues así como el ascenso de la computadora personal (o PC, por sus siglas en inglés) implicó la muerte de la máquina de escribir, el de los dispositivos móviles ha provocado la ruina de un sinfín de *gadgets*.

Descansen en paz la computadora tipo netbook, la calculadora de bolsillo, la cámara digital no profesional, las agendas electrónicas y los teléfonos celulares “de lamparita”. Aparatos que, si bien aún no desaparecen de las tiendas de electrónica, agonizan lentamente en los anaqueles, recordando los días dorados en los que fueron una tendencia de consumo (días que, por cierto, nunca volverán).

El futuro de las computadoras de escritorio se debate entre la vida y la muerte. A pesar de que su salud en

ventas se ha deteriorado en los últimos años, la incorporación de nuevas características —como pantallas *touch*, modelos híbridos y “todo en un uno”— ha funcionado a manera de un respirador artificial.

Solamente en el primer semestre de 2014, la venta de equipos de escritorio se desplomó 19% con respecto a las cifras de 2013, mismas que ya presentaban un declive considerable con respecto a las de 2012 (y así sucesivamente).

Sin embargo, la previsión —por ahora— no apunta a su extinción. Tal y como afirma el bloguero tecnológico Brad Chacos, “las PC son los nuevos microondas”; electrónicos presentes en prácticamente todos los hogares, con funciones específicas y cuya venta, si bien se mantendrá constante, nunca volverá a surcar los cielos que conoció en los tiempos de Windows 95.

Conviene tener estos datos en mente al momento de comprar un equipo de escritorio, pues, de acuerdo con las tendencias de consumo actuales, nuestra reticencia a cambiarlo por uno nuevo será similar a la que mostramos para reemplazar el refrigerador de la casa: si todavía funciona —incluso si “apenas” funciona—, decidiremos conservarlo.

La punta de lanza tecnológica —por el momento— la tienen los dispositivos móviles, y las computadoras portátiles, a pesar de que también muestran desplomes en sus ventas, aún continúan “dando guerra”, incorporando características que las acercan cada día más no sólo a las tabletas, sino a reemplazar a los equipos de escritorio como el corazón de la vida informática del hogar.

● EL FUTURO ES PORTÁTIL

Las computadoras de escritorio no son las únicas que están peleando por su vida. Durante el primer trimestre de este año, la venta de *laptops* se desplomó en un 18%. Esto quiere decir que, mientras el año pasado se comercializaron 686 mil unidades, en este apenas se han logrado vender 560 mil.

Sin embargo, estos desplomes aún están lejos de sentenciar a muerte a los equipos portátiles. Con el paso de los años, las *laptops* han desarrollado numerosas presentaciones: desde equipos que resultan incómodos de transportar hasta computadoras ultradelgadas que, contrario a lo que cualquiera podría imaginar, poseen un poder de cómputo sorprendente.

El desarrollo de este tipo de equipos ha llegado a un nivel tal que, gracias a su poder de cómputo, existen modelos que son capaces de reemplazar a la computadora de escritorio que hasta hace unos años era el punto neurálgico de nuestra vida digital.

Uno de los síntomas de este incremento de capacidad puede verse en los precios: existe una infinidad de

modelos de *laptop* que son, por mucho, más costosas que una computadora de escritorio.

Las computadoras portátiles todavía tienen guerra que dar, y entre los derroteros que podemos vislumbrar por ahora se distingue que la *laptop* del futuro será más delgada, más poderosa y seguramente híbrida.

● HÍBRIDOS: ¿EVOLUCIÓN?

El aumento en la venta de tabletas es sostenido. Durante el primer trimestre de 2014, la venta de estos productos registró un jugoso aumento de 40%. Sin embargo, a pesar de su popularidad, el talón de Aquiles de las tabletas sigue siendo el mismo: son computadoras, sí, pero no con el mismo poder de cómputo.

Esta “debilidad” ha sido una auténtica área de oportunidades que los fabricantes han sabido aprovechar. Amén de la enorme variedad de modelos —desde *laptops* tradicionales hasta ultradelgadas, pasando por las “todo en uno” para escritorio— y de la inmensa gama de opciones en cuanto a configuración y poder de cómputo, la irrupción de los híbridos en el mercado es un fenómeno digno de mención.

Los llamados híbridos son computadoras de escritorio o portátiles con pantalla *touch* que ofrecen —con mayor o menor acierto— algunas de las bondades de las tabletas. Hasta ahora, todas ellas funcionan con el sistema operativo Windows 8, un intento por parte de Microsoft de llevar la navegación característica de los *smartphones* a las PC.

Sin embargo, a pesar de las posibilidades que abren para los usuarios, aún no logran poner bajo amenaza al flamante imperio de las tabletas; así como tampoco han logrado revitalizar su nicho de mercado, o al menos detener su caída.

Las desventajas de los modelos híbridos pueden resumirse en dos puntos (aparte del precio): por un lado, no

son lo suficientemente portables (al menos no al grado de una tableta, que puede utilizarse incluso mientras se camina); por el otro, tampoco tienen el poder de cómputo que ofrecen los equipos de alto rendimiento (por ejemplo, para correr videojuegos demandantes como las últimas secuelas de *BioShock* o *Call of Duty*).

No obstante, a pesar de todos los pesares, el camino de los híbridos parece tener algunas sorpresas preparadas para años venideros. Bien vale la pena tenerlas presentes en el radar.

● EPÍLOGO: ¿CÓMO ELEGIR UNA COMPUTADORA?

Nos encontramos en un panorama en el que abundan los cambios incrementales —más capacidad, más pequeñas, más rápidas—, pero donde en general no hay mejoras dramáticas.

De igual forma, en el terreno económico también se advierte que los precios son bastante similares a los del año pasado, y que la oferta de costo-beneficio sigue siendo prácticamente la misma (aunque ahora son las computadoras de escritorio las que ofrecen la mejor de estas relaciones).

Generalmente, cuando nos damos a la tarea de buscar una computadora, el primer criterio que tomamos en cuenta es el precio. Sin embargo, aunque se trata de un muy buen comienzo, podemos quedarnos “cortos” y realizar una compra deficiente si sólo nos fijamos en cuál es la más económica.

Antes de salir de “cacería”, conviene reparar en los muchos aspectos técnicos que explican las diferencias en precio y desempeño de los distintos modelos. En las siguientes páginas encontrarás, además de nuestro análisis, una pequeña guía de sus principales componentes y algunos criterios para decidir qué poder de cómputo necesitas y, por ende, qué computadora puede satisfacer tus necesidades al mejor precio.

Fuentes

•Brown, Michael. (29 de mayo de 2013). Invasion of the tabletop tablets: Are this fiendishly clever hybrids the ultimate PC's?. Consultado el 9 de julio de 2014, en http://www.pcworld.com/article/2039841/invasion-of-the-tabletop-tablets-are-these-fiendishly-clever-hybrids-the-ultimate-family-pc-.html?%23tk.out_mod%3Dobinsite

•Chacos, Brad. (17 de abril de 2013). PC aren't dead, they're microwaves. Consultado el 9 de julio de 2014, en <http://www.pcworld.com/article/2034820/pcs-arent-dead-theyre-microwaves.html>

•Chacos, Brad. (28 de mayo de 2013). PC industry bleeding to explode into a full-blown hemorrhaging in 2013, says IDC. Consultado el 9 de julio de 2014, en <http://www.pcworld.com/article/2039979/pc-industry-bleeding-to-explode-into-full-blown-hemorrhaging-in-2013-says-idc.html>

•El Financiero. (23 de junio de 2014). Venta de PCs cae 19% en primer trimestre de 2014. Consultada el 9 de julio de 2014, en <http://www.elfinanciero.com.mx/tech/venta-de-pcs-cae-19-en-primer-trimestre-de-2014.html>

•PC World México. (30 de julio de 2013). La PC no ha muerto. Consultado el 9 de julio de 2014, en <http://www.pcworld.com.mx/Articulos/29758.htm>

•Villaseñor, César. (18 de abril de 2014). ¿La computadora de escritorio volverá a tener el éxito de antes?. Consultado el 6 de julio de 2014, en <http://www.pcworld.com.mx/Blog/Detalle.aspx?blogPostID=266>

LECTURAS DE GEEKS PARA GEEKS

La aparición de los blogs y las redes sociales en internet revolucionó el periodismo, tanto en su formato impreso como digital. Actualmente, la única condición para seguir el “minuto a minuto” de los acontecimientos es estar conectado. A continuación te sugerimos tres de los blogs de tecnología más leídos en español. Usa tu discernimiento al leerlos.



ALT1040 (alt1040.com)

Autodenominada como la Guía Geek, se trata de uno de los blogs de tecnología pioneros en Iberoamérica. Además de temas computacionales, el sitio rebosa de información sobre anime, *startups*, ciencia y, en general, cultura *geek*.



FayerWayer (fayerwayer.com)

Este blog se promociona como “dosis diarias de tecnología en español”. Aunque su contenido sobre computadoras y software es por mucho menor al de las otras dos opciones, lo compensa en la amplitud de temas tecnológicos y científicos que cubre en un lenguaje amigable.



UNOCERO (unocero.com)

La mayor parte de los contenidos de este sitio mexicano versan sobre la actualidad en temas de vida digital, software, internet, juegos o *gadgets*. Sus editores buscan que expertos o entusiastas de la tecnología estén informados de las últimas tendencias.

Nota: Profeco no avala la información publicada por estos sitios ni se hace responsable de sus contenidos.

ASPECTOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA

Elegir un equipo de cómputo a tu medida (y dentro de tu presupuesto) puede convertirse en un auténtico dolor de cabeza si no estás familiarizado con los términos y conceptos básicos.

Conviene conocer —aunque sea someramente— los elementos que, además de determinar en buena medida su precio, son indicadores del poder de cómputo y de las posibilidades de uso que te ofrecen los equipos.

● PANTALLAS LCD LED Y MULTITOUCH

Actualmente, todos los modelos de computadoras cuentan con pantallas de tecnología de cristal líquido

(LCD por sus siglas en inglés) y retroiluminación a base de focos LED —de ahí el nombre LCD LED—, lo que permite diseños más delgados e imágenes más nítidas. Este tipo de pantallas viene en acabados *glossy* o *mate*.

Existen pantallas que, además, son sensibles al tacto, conocidas como *multitouch* o *touch*. Estas permiten hacer uso de “gestos” —movimientos con los dedos para acceder a los programas, editar texto, etcétera— sin tener que usar el ratón o el teclado físico. Sistemas operativos como Windows 8 explotan esta característica.

¿PANTALLA CON ACABADO GLOSSY O MATE?

La decisión de qué tipo de acabado deberá tener tu monitor depende en gran medida de cuál será el uso que le darás y el ambiente donde más tiempo la utilizarás.

El acabado de las **pantallas glossy** —es decir, brillante— logra reproducir imágenes más vibrantes y con un mayor nivel de contraste. Sin embargo, tienen la desventaja de reflejar luces o formas sobre su superficie. Aunque no es algo grave, puede resultar molesto en ciertos ambientes.

Por su parte, las **pantallas mate** no reflejan objetos o luces, resultando una excelente opción, especialmente si planeas utilizar programas de productividad la mayor parte del tiempo (y no de diseño gráfico o edición de foto y video digital).

¿PANTALLA MULTITOUCH O NORMAL?

Las pantallas *touch* son una tendencia entre la mayoría de los *gadgets*, como tabletas, celulares, *e-readers* e incluso reproductores mp3. Sin embargo, en el caso de los equipos de cómputo, su ausencia (todavía) no es forzosamente una desventaja.

Aunque el sistema operativo Windows 8 está pensado para explotar esta característica, los “gestos” que se realizan con los dedos en la pantalla táctil pueden también ser realizados con el ratón o con el *trackpad*. Sin embargo, en años venideros, lo más seguro es que se vuelvan cada vez más y más comunes.

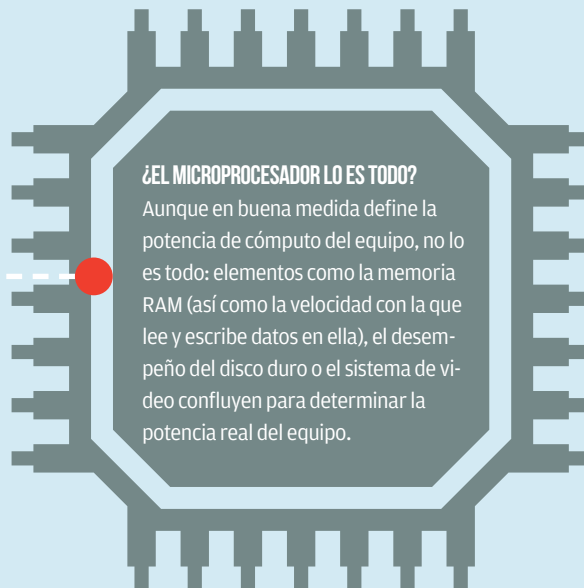


● MICROPROCESADOR

A este componente se le considera el cerebro de la computadora. Se encarga de ejecutar programas de todo tipo, desde el sistema operativo hasta aplicaciones.

¿EL MICROPROCESADOR LO ES TODO?

Aunque en buena medida define la potencia de cómputo del equipo, no lo es todo: elementos como la memoria RAM (así como la velocidad con la que lee y escribe datos en ella), el desempeño del disco duro o el sistema de video confluyen para determinar la potencia real del equipo.



● MEMORIA RAM Y DISCO DURO MAGNÉTICO (HDD)

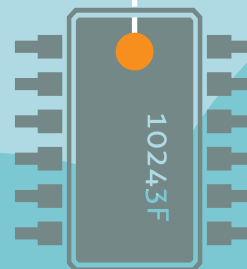
Gracias a estos componentes los programas pueden funcionar y almacenarse en la computadora. Mientras la memoria RAM provee un espacio físico para que los programas puedan ejecutarse, el disco duro permite guardar de forma física los archivos que constituyen los programas, así como los que se generan o descargan en el equipo (documentos de texto, fotografías, películas, etc.).

¿CUÁNTA MEMORIA ES SUFICIENTE?

Como en otros casos, la respuesta a esta pregunta depende de muchos factores que pueden resultar abrumadores si no estás familiarizado con los términos y conceptos básicos. Por ejemplo, existen características técnicas complejas que explican por qué un disco duro de 1 TB de una marca puede ser más rápido que el de otra

compañía, a pesar de ser de igual capacidad. Mismo caso con la memoria RAM. Nuestra recomendación es que, dependiendo de tu presupuesto, adquieras el equipo que ofrezca la mayor cantidad de memoria RAM y de disco duro. Así tus programas funcionarán lo más rápido posible y tendrás espacio

suficiente para guardar toda tu información. Si piensas usarlo para diseño gráfico, dibujo de planos en CAD, edición de foto o video, prefiere grandes cantidades de memoria RAM (6 GB o más, y que la memoria sea del tipo DDR3), además de emplear un disco duro externo de amplia capacidad para que puedas grabar y leer tus archivos.





DISCO DURO DE ESTADO SÓLIDO (SSD)

Este elemento es común en las ultraportátiles. Prácticamente, son un tipo de memoria flash (como las llaves o memorias USB) que ofrecen un desempeño notable: además de ser rápidas, requieren menos energía para funcionar y no tienen partes giratorias como en los discos duros tradicionales. Su principal desventaja, amén del alto precio, es su baja capacidad de almacenamiento: desde 64 GB hasta 256 GB por el momento.

UNIDAD ÓPTICA

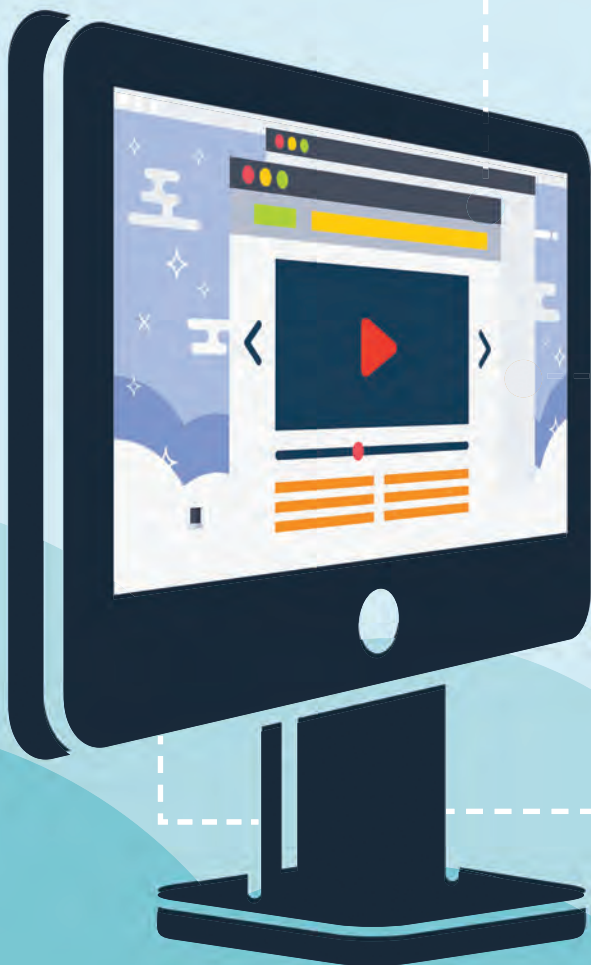
Se trata de la unidad lectora/grabadora de discos CD y DVD. La mayoría de las portátiles analizadas ofrece unidades ópticas competentes que te permitirán leer o grabar discos CD/CD-R/RW y DVD/DVD-R/+R/RW y DVD de doble capa (DVD+DL).

Muy pocos de los equipos analizados integran el nuevo formato Blu-ray de alta definición (que es más costoso).



¿FORZOSAMENTE NECESITO UNA UNIDAD ÓPTICA?

No. Aunque hoy todavía es común reproducir videos y música grabada en CD o DVD, la tendencia apunta a utilizarlos cada vez menos. Fenómenos como el **almacenamiento en la nube**, la televisión bajo demanda y el **streaming** de bibliotecas de audio están reemplazando el lugar que ocupaban. Aparte de que, en caso de necesitar leer o quemar un CD o DVD, puedes adquirir una unidad óptica externa.



SISTEMA DE VIDEO Y TARJETAS GRÁFICAS



Este elemento impacta de forma directa el desempeño del equipo al utilizar ciertos programas de manejo de imágenes o video.

La mayoría de los equipos —básicos y de desempeño medio— usan parte de

la memoria RAM para procesar la información necesaria para reproducir videos de internet, películas en formato DVD, la edición de tus fotos caseras y juegos tipo arcadia —como solitario, por ejemplo—.

A este tipo de sistema de video se le llama “de memoria de video compartida” y ofrece un desempeño que va de básico a bueno. Sin embargo, si necesitas un equipo para hacer edición semi-profesional o profesional de video e imágenes de alta resolución, o para jugar videojuegos 3D, es imprescindible que tu computadora cuente con una tarjeta aceleradora de gráficos de alto desempeño.

PLATAFORMAS

¿Mac o PC? He ahí el dilema

Hay elecciones en las que somos irreductibles: América o Chivas, Star Wars o Star Trek, chilaquiles verdes o rojos. Y cuando de computadoras se trata, tampoco suele haber lugar para medias tintas. Es el caso de la batalla entre entusiastas de las **Mac** y de las **PC**; una polémica que aunque se antoja bizantina, está llena de mitos, pros y contras que debemos contemplar antes de elegir un sistema operativo.



MITOS

▶ **Las Mac no necesitan programas antivirus.** Es uno de los mitos más famosos. Sin embargo, lo cierto es que por ser menor el número de usuarios a nivel mundial, las amenazas dirigidas al sistema Mac OS X son por mucho menores y, para la mayoría, prácticamente imperceptibles.

▶ **Son incompatibles con las PC.** Desde hace varios años los productos de Apple dejaron de ser una condena al autoexilio. La mayoría de los programas (o al menos los más utilizados) tiene versiones para ambos sistemas operativos, por lo que un mismo archivo puede ser leído tanto en una PC como en una Mac —siempre y cuando posean el software adecuado—.

A FAVOR

- ▶ **Las pantallas** de la mayoría de sus equipos son capaces de reproducir una mejor calidad de imagen.
- ▶ **Su sistema operativo** es considerado como más intuitivo y fácil de utilizar (aunque el gusto se rompe en géneros).
- ▶ De acuerdo con especialistas, **su vida útil** no sólo tiende a ser mayor, sino que las actualizaciones —como el *upgrade* del sistema operativo— son gratuitas o más económicas que en Windows.

▶ Son de uso exclusivo para diseñadores.

Aunque el poder de cómputo de la mayoría de sus modelos permite trabajar programas de diseño profesional, cualquier otro profesionalista puede beneficiarse de sus atributos. Lo mismo aplica en sentido contrario: existen PC capaces de ejecutar programas de diseño sin ningún contratiempo.

CONTRAS

- ▶ **Cada nuevo producto de Apple es un poco más hermético que el anterior.** Si adquieres una Mac no podrás llevarla a reparar a cualquier servicio técnico (mucho menos hacerlo en casa): deberá llevarla a un centro de servicio autorizado.
- ▶ Por el motivo anterior, tampoco son del todo susceptibles a ser “escaladas”; es decir, a aumentarles la memoria, cambiarles tarjeta de video, etcétera.
- ▶ **Están contraindicadas para los *hardcore gamers*:** la aplastante mayoría de los videojuegos salen primero para PC y tardan en ser puestos a la venta —si es que llegan— para Mac.

CONTRAS

- ▶ **Las actualizaciones de sistemas operativos como Windows** son más caras que las de iOS o cualquier otro sistema operativo.
- ▶ **El precio** de estos equipos se devalúa con mayor rapidez.
- ▶ Debido a que este tipo de equipos utiliza el **sistema operativo** más popular en el mundo, es objeto constante de ataques de virus y software malintencionado.

A FAVOR

- ▶ A diferencia de las Mac —cuyo sistema operativo es exclusivo para productos de la marca Apple—, las PC son fabricadas por un sinnúmero de compañías. Esto se traduce en un mayor número de combinaciones de hardware e, incluso, de sistemas operativos.
- ▶ Por lo anterior, el precio de estos equipos suele ser menor a los de Apple, aunque varía según la marca.

- ▶ Ofrecen la posibilidad de escalar con facilidad. De igual forma, pueden ser reparadas en cualquier centro de servicio confiable.

EL SISTEMA OPERATIVO DE LA MAC ES CONSIDERADO COMO MÁS INTUITIVO Y FÁCIL DE UTILIZAR



LAS PC OFRECEN LA POSIBILIDAD DE ESCALARSE CON FACILIDAD

PC

MITOS

▶ **Son el estándar universal.** Aunque son el tipo de computadora más utilizada alrededor del mundo, ello no implica que los usuarios de Mac no puedan compartir archivos de trabajo —por ejemplo, hojas de cálculo, fotografías, música, de CAD— con los que utilizan Windows.

▶ Sólo se les puede instalar Microsoft Windows.

Aunque la mayoría de los equipos viene precargado con alguna de sus versiones, es posible instalar otros sistemas, como Ubuntu o Linux (que también pueden correrse en una Mac sin necesidad de desinstalar el Mac OS X).

GLOSARIO

Conector hembra/macho: se distingue así a los conectores que tienen un punto saliente (macho) de los que poseen un receptor para dicha punta (hembra).

Gadget: palabra en inglés para el término “dispositivo electrónico”. Puede ser desde una *smartphone*, hasta una tableta o cualquiera otra innovación tecnológica.

Periféricos: los aparatos o dispositivos auxiliares e independientes que son conectados al equipo.

Por ejemplo, ratones, cámaras digitales, impresoras, discos duros externos, etcétera.

Poder de cómputo: en términos simples, se refiere a la velocidad con la que un equipo procesa los datos.

Entre más rápido procese información —es decir, mayor poder de cómputo posea—, la computadora será capaz de correr programas más complejos, demandantes y pesados. Este atributo está determinado por el tipo de microprocesador, la memoria RAM, la tarjeta de audio y video, entre otros factores.

Puerto: igual que los embarcaderos o las marinas de las costas, los puertos informáticos son “puntos de contacto” donde se realizan intercambios de datos. Pueden ser físicos —donde conectas una memoria USB, por ejemplo— o virtuales; es decir, del software.

CONECTIVIDAD

La conectividad que te ofrece una computadora es un elemento clave al momento de tomar una decisión de compra. ¿Sabes si la impresora que tienes en casa o el trabajo podrá conectarse con tu nuevo equipo? ¿Cuenta con los suficientes puertos de conexión para enchufar todos tus *gadgets*? ¿Puedes utilizarla como un reproductor de DVD o Blu-ray si la conectas a tu pantalla? ¿Puedes resolver problemas de incompatibilidad entre entradas de equipos con cables o adaptadores?

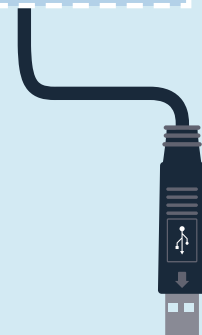
Estas y otras preguntas similares debes hacerte antes de irte de “safari” por las tiendas de cómputo y electrónica. Por ello, conviene hacer un listado de todos los periféricos y aparatos que sueles —o quieres— conectar a tu nueva computadora, para verificar que cuente con las ranuras y entradas suficientes.

A continuación te presentamos algunas de las más comunes en los equipos actuales:



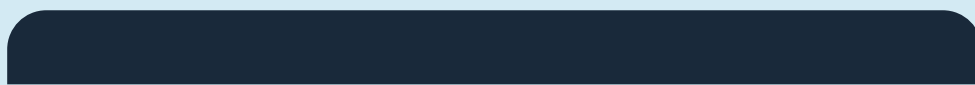
USB 3.0 (SuperSpeed USB).

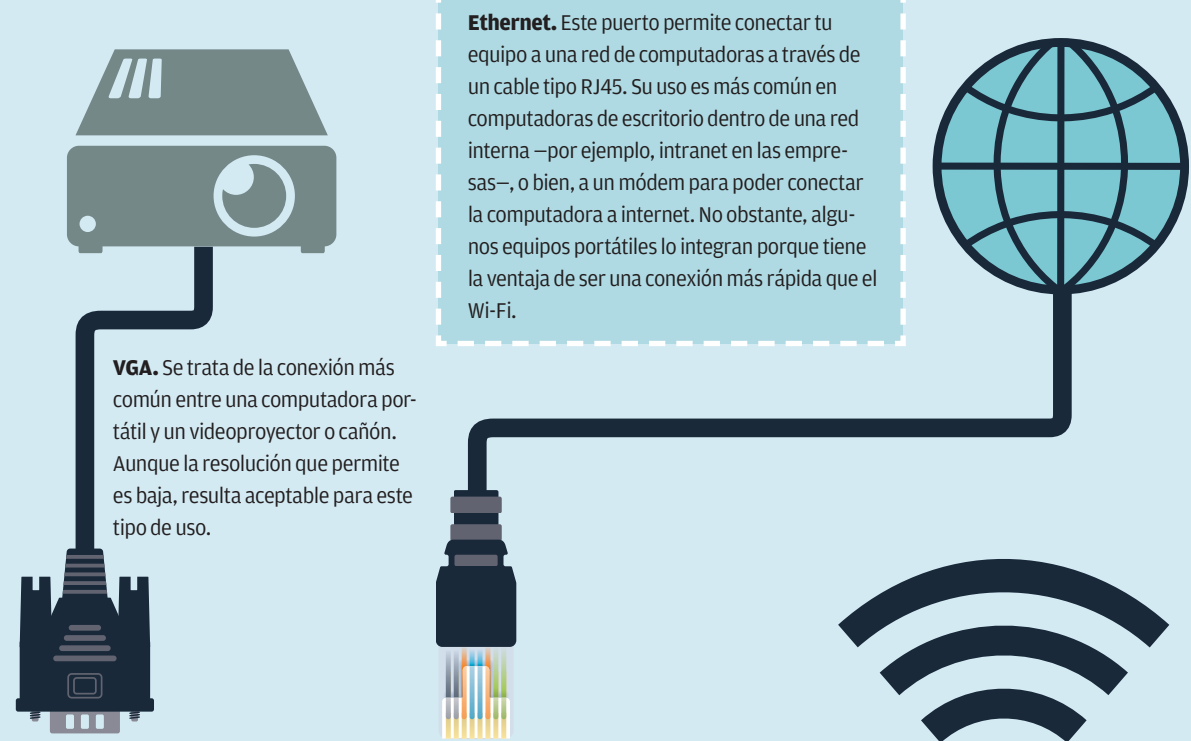
Es la versión más reciente del puerto USB. Además de su compatibilidad con periféricos que utilizan el puerto USB 2.0, entre sus bondades se cuenta ofrecer una velocidad hasta 10 veces más rápida. Lo podrás identificar por el conector hembra en tu equipo, que tiene un color azul cielo, o bien, las letras SS (Super Speed USB).




HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición).

Conexión de audio-video diseñada especialmente para la reproducción de imágenes de video en alta definición (HD). Este puerto permite conectar el equipo a un televisor o pantalla de alta definición para ver películas reproducidas en este formato —incluso cuando no están grabadas propiamente en HD—. A diferencia de la mayoría de las computadoras, los *smartphones* y tabletas poseen versiones de estos conectores más pequeñas, denominadas micro HDMI y mini HDMI.

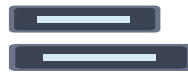




Ethernet. Este puerto permite conectar tu equipo a una red de computadoras a través de un cable tipo RJ45. Su uso es más común en computadoras de escritorio dentro de una red interna —por ejemplo, intranet en las empresas—, o bien, a un módem para poder conectar la computadora a internet. No obstante, algunos equipos portátiles lo integran porque tiene la ventaja de ser una conexión más rápida que el Wi-Fi.




VGA. Se trata de la conexión más común entre una computadora portátil y un videoprojector o cañón. Aunque la resolución que permite es baja, resulta aceptable para este tipo de uso.



Ranuras de memoria flash. Permiten insertar directamente tarjetas de memoria, como las empleadas por cámaras fotográficas digitales y videocámaras para transferir tus fotos y videos a la computadora. Las tarjetas más comunes son la SD (Secure Digital), SD HC (Secure Digital High Capacity), Memory Stick Pro (MS Pro) y Memory Stick Pro Duo (MS Pro Duo).

USB 2.0 (Bus Serial Universal versión 2.0).

Todavía es considerado el tipo de puerto más común para conectar periféricos y otros aparatos a la computadora. Existen versiones más pequeñas, denominadas micro y mini USB. Ambas son compatibles con este puerto, pero necesitarás un cable adaptador especial para usarlos.



Wi-Fi (IEEE 802.11). También se le conoce como Wireless-Fidelity. Se trata de una conexión inalámbrica para redes de computadoras y de acceso a internet. La última versión, identificada como 802.11n, es la más rápida; la versión anterior, conocida como 802.11g, aún existe en algunos sitios. Varias cadenas de restaurantes y negocios te ofrecen la posibilidad de conectarte a internet desde tu *laptop*, tableta o *smartphone* “gratis” (generalmente, al consumir sus productos) haciendo uso de este puerto.

GLOSARIO

Software: se trata del conjunto de datos intangibles que se encuentra en la memoria de nuestro equipo (sea una computadora, una tableta o un *smartphone*).

Tarjeta de memoria: son dispositivos de almacenamiento de información con la capacidad de retener los datos a pesar de estar apagada.

Terabyte: es una unidad de medición informática. Equivale a 1000 GB —que es mucho (pero realmente mucho) espacio de almacenamiento—.

Trackpad: es el panel táctil que encuentras en la mayoría de las *laptops*. En algunos modelos, además de controlar el cursor, te permite hacer “gestos”; es decir, comandos específicos con ciertos movimientos de las yemas de los dedos.

Video en alta definición (HD): sistema de video con cuatro veces mayor definición que la estándar.

¿CÓMO EVALUAMOS LOS EQUIPOS?

En total se aplicaron seis pruebas a todos los equipos. Cuatro de ellas estuvieron encaminadas a descubrir cuál es su poder de cómputo, mientras que las dos restantes verificaron su información comercial y garantía, así como sus atributos principales. En el caso de

las computadoras portátiles, se aplicaron dos pruebas más para conocer su grado de calentamiento (en teclado y base) y el tiempo de autonomía de la batería.

A continuación te detallamos cada una de las pruebas realizadas.



1. Desempeño en aplicaciones de productividad. Evaluamos su desempeño al ejecutar programas de edición de texto, creación de hojas de cálculo y presentaciones, así como navegadores de internet —como IE, Mozilla Firefox o Google Chrome—.



2. Desempeño para multimedia. Comprobamos su poder de cómputo al correr aplicaciones poco demandantes, como juegos tipo arcadia o para reproducción y compresión de música digital y video.



3. Desempeño en edición fotográfica y de video. Determinamos su capacidad para ejecutar programas semiprofesionales de edición de fotografía y video, así como para otras actividades de índole creativa.



4. Desempeño en aplicaciones gráficas avanzadas. Verificamos el poder de cómputo del sistema gráfico de cada equipo para soportar programas profesionales de edición de audio, fotografía y video digital, así como para el diseño asistido por computadora (CAD) y juegos 3D muy demandantes. No todos los equipos analizados soportan esta funcionalidad, por ello sólo declaramos este resultado en los equipos considerados aptos.

En la columna de “Desempeño general” encontrarás una calificación que funciona como referente del comportamiento general de los equipos durante las pruebas que aplicamos. Una calificación “baja” no significa que debas evitar adquirirlo. La calificación que otorga

el Laboratorio es sólo un indicador de qué tanto puedes demandarle a un equipo.

Además de evaluar su desempeño, también verificamos dos aspectos fundamentales para una decisión de compra informada:



Características y atributos. En las tablas listamos sus componentes principales, para que te des una idea de su grado de conectividad.



Información al consumidor. Verificamos que todos los modelos cumplieran con la normatividad aplicable. Debido a que todas las marcas lo hicieron, este rubro no aparece en las tablas. Todos los modelos ofrecen instructivos y, en general, la garantía que brindan es de un año en sus componentes físicos (o hardware, como la pantalla, disco duro, memoria, etcétera), pero en lo que respecta al software, la garantía suele ser en promedio de 90 días o menos, ya que los programas no son necesariamente fabricados por la marca de la computadora.

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.

Finalmente, en el caso específico de las computadoras portátiles se aplicaron dos pruebas más:



5. Calentamiento. Medimos la cantidad de calor que disipó cada equipo cuando se le operó en condiciones de máxima demanda de energía; es decir, cuando ponemos a funcionar la mayoría de sus componentes. En las tablas de resultados te proporcionamos tanto el nivel de calentamiento promedio en su base como en el teclado.



6. Tiempo de autonomía de la batería. Cronometramos cuánto tiempo de respaldo máximo te ofrece la batería bajo condiciones de máxima demanda de energía en funcionamiento normal, pero sin considerar el uso de la conexión inalámbrica Wi-Fi. Es importante que consideres nuestro resultado como una mera referencia, que puede variar dependiendo del tipo de uso que se le dé al equipo, y en su caso, al nivel de señal con que se conecte a internet por medio de Wi-Fi.

SOBRE LA EVALUACIÓN Y DESEMPEÑO DE LOS EQUIPOS

Para que te sea más fácil entender el significado de las calificaciones alcanzadas por cada equipo, a continuación te explicamos lo que implica cada una de ellas.

E EXCELENTE. El equipo te permitirá trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluso alguna demandante —como un editor de video o de foto— sin que haya merma apreciable en su desempeño. En pocas palabras, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

MB MUY BUENO. Puedes operar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo —un editor de textos y otro de presentaciones, por ejemplo—. La sensación de respuesta del sistema es aceptable, pero tiende a alentarse conforme se incrementa la cantidad de programas utilizados de manera simultánea.

B BUENO. Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas al mismo tiempo; ante más aplicaciones simultáneas, el sistema tarda en responder.

R REGULAR. El uso de dos o más aplicaciones al mismo tiempo se traduce en un desempeño muy lento, por lo que solamente podrás trabajar con archivos no muy complejos de texto, PDF y hojas de cálculo.

NO APTA. Con esta calificación no es recomendable que utilices el equipo para la función indicada en la prueba. Es posible que el sistema falle o se bloquee y sea necesario reiniciar el equipo.

CALENTAMIENTO (al hacer un uso intensivo del equipo). Aunque confirmamos que ningún equipo portátil representa un riesgo de quemadura, en las tablas te decimos si su calentamiento en la base es:

- ▶ **“muy alto”:** significa que el contacto con las piernas resulta muy incómodo
- ▶ **“alto”:** soportable, pero sólo por periodos cortos de tiempo
- ▶ **“medio”:** la mejor condición para uso en las piernas

En el apartado del teclado, los mismos términos señalan el nivel de confort al tocar la zona donde suelen descansar las palmas de las manos.



Normatividad y métodos de prueba

Para la evaluación de todos los equipos se utilizaron los siguientes lineamientos:

▶ **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

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

▶ **NOM-019-SCFI-1998.** Seguridad de Equipo de Procesamiento de Datos.

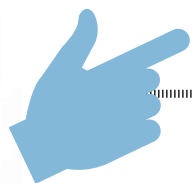
▶ Para la medición del desempeño en funciones tales como aplicaciones de productividad y multimedia, se empleó el software para pruebas de rendimiento (Benchmarks) siguiente: **PCMark 7, Cinebench R15 y Geekbench 3.**

▶ **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-85.** “Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones”.

Adicionalmente, para análisis de los equipos portátiles se aplicaron también los siguientes:

▶ **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-127.** “Método de prueba para determinar el desempeño, autonomía de la batería y calidad de audio en computadoras de mano (PDA’s)”.

▶ **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-159.** “Procedimiento de prueba de temperatura, descrito en el inciso 15.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998”.



EQUIPOS PORTÁTILES

Laptops básicas, de rango medio y ultraportátiles

La tendencia de consumo es clara: el futuro es portátil. A pesar de que los equipos de escritorio continúan innovándose —incorporando pantallas *touch* en los modelos “todo en uno”, por ejemplo—, la tajada más grande del pastel informático se la están sirviendo las tabletas, *smartphones* y computadoras portátiles.

Factores como la portabilidad —no sólo del equipo físico, sino de tu información de dispositivo a dispositivo—, la conectividad inalámbrica y una amplia oferta de niveles de potencia de cómputo han logrado colocar a las *laptops* entre las preferencias de los consumidores.

A los factores antes mencionados hay que añadir la amplia gama de precios y posibilidades de configuración que ha permitido su creciente demanda, tales como microprocesadores, tamaños de pantalla, de disco duro y memoria, e incluso de peso y dimensión de la carcasa, por lo que es casi seguro que encuentres una computadora portátil a la medida de tus necesidades (y, con suerte, a la altura de tu presupuesto).

Dada la cantidad de configuraciones disponibles en el mercado, hemos considerado en nuestro análisis tres categorías, basándonos en su nivel de poder de cómputo y portabilidad:



Computadoras básicas

Cuyo poder de cómputo va de Bueno a Muy bueno.



Equipos de rango medio

Con más atributos y un poder de cómputo mayor.



Ultraportátiles

Los equipos más ligeros y con gran poder de cómputo.

EL ESTUDIO

Se analizaron computadoras portátiles tipo *laptop* (*notebook*) que ofrecen un desempeño básico y de rango medio, así como computadoras ultraportátiles, todas con el sistema operativo Microsoft Windows 8.

En total se analizaron 9 equipos portátiles básicos, 11 equipos de rango (desempeño) medio y 4 ultraportátiles, correspondientes a 6 marcas.

FICHA TÉCNICA

PERIODO
DEL ESTUDIO

13 de marzo
al 10 de junio de 2014

PERIODO
DE MUESTREO

14 de abril
al 14 de mayo de 2014

MARCAS

6

MODELOS

24

ANALIZADOS

PRUEBAS

144

ENSAYOS

2832

REALIZADOS

iFelices 33, Epson HX-20!

Para la mayoría de nosotros, las *laptops* son un invento bastante reciente. Sin embargo, para cualquier *geek* o entusiasta de la informática se trata de una tecnología bastante vieja y, en algunos casos, incluso mayor en edad que ellos.

En noviembre de este año se cumplirán 33 años del anuncio de la primera computadora portátil! Se trata de la Epson HX-20 que, en su momento, dejó boquiabiertos a los primeros periodistas especializados en computación. También conocida como HC-20, este modelo era del tamaño (aproximadamente) de una hoja A4, contando con una pantalla LCD de 120 x 32 píxeles, un peso de más o menos 1.6 kilogramos y una batería que dura cerca de 50 horas.

Aunque se anunció en 1981, la HX-20 se comenzó a vender hasta 1982 y alcanzó su máxima popularidad en 1983. El precio de esta maravilla fue de 800 dólares norteamericanos (de la época de Ronald Reagan) y, por increíble que parezca, ¡aún existen empresas en el mundo que la utilizan!



¹ Velasco, J.J. (2011). "Historia de la tecnología: El primer ordenador portátil de la historia, el Epson HX-20". Consultado en 1 de julio de 2014, en: <http://alt1040.com/2011/08/epson-hx-20-primer-ultraportatil-historia>

Computadoras portátiles básicas

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				 CALENTAMIENTO (1) BASE / TECLADO
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
 Asus X451CA-MN3-WHI China 1 año*	> Intel Pentium 2117U @ 1.8 GHz > 4 GB > 14" > 500 GB > Compartida	MB	MB	MB	B	No apta	Alto / Medio
 Lanix Neuron AL México 1 año*	> Intel Celeron 1037U @ 1.8 GHz > 4 GB > 11.6" > 320 GB > Compartida	MB	MB	MB	B	No apta	Muy alto / Medio
 Toshiba Satellite S50Dt-ASP5260SM China 1 año*	> AMD A8-5545M APU @ 1.7 GHz > 8 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida	MB	MB	MB	B	No apta	Muy alto / Medio
 Toshiba Satellite L40-A4160FM China 1 año*	> Intel Celeron 1037U @ 1.8 GHz > 4 GB > 14" > 750 GB > Compartida	MB	MB	MB	B	No apta	Alto / Alto
 Hewlett Packard Pavilion 14-d020la China 1 año*	> Intel Celeron N2810 @ 2.0 GHz > 4 GB > 14" > 500 GB > Compartida	B	MB	B	R	No apta	Alto / Medio
 Hewlett Packard Pavilion 15-d020la China 1 año*	> Intel Pentium N3510 @ 2 GHz > 4 GB > 15.6" > 500 GB > Compartida	B	MB	B	R	No apta	Muy alto / Alto
 Lanix Neuron A México 1 año*	> Intel Celeron N2815 @ 1.86 GHz > 4 GB > 14" > 500 GB > Compartida	B	MB	B	R	No apta	Alto / Medio

Simbología

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

TIEMPO DE AUTONOMÍA (2) (HORAS -MINUTOS)	ATRIBUTOS												PESO SIN CARGADOR (kg) / PESO CON CARGADOR (kg)
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
2h 35m	2/2	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	1/1	Sí	Sí	Sí	No	No	No	2.43 / 2.59
3h 40m	2/2	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	3/0	Sí	Sí	No	No	No	No	1.29 / 1.51
2h 30m	4/-	AMD Radeon HD 8510G	Glossy	Sí	1	1/2	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	2.42 / 2.68
3h 20m	2/2	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	1/2	Sí	Sí	Sí	No	No	No	2.04 / 2.30
3h 20m	2/2	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	2/1	Sí	Sí	Sí	No	No	No	1.93 / 2.18
2h 50m	4/4	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	2/1	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	2.18 / 2.46
2h 40m	2/2	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	2/1	Sí	Sí	Sí	No	No	No	1.80 / 2.06



LA PALABRA **LAPTOP** PROVIENE DE LA UNIÓN DE LOS VOCABLOS **LAP** (REGAZO) Y **TOP** (ENCIMA). LITERALMENTE SIGNIFICA "SOBRE EL REGAZO O LAS PIERNAS"

ATRIBUTOS:

- A.** Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B.** Sistema de gráficos
- C.** Tipo de acabado de la pantalla
- D.** Pantalla táctil (multitouch)
- E.** Salida HDMI (audio y video en alta definición)
- F.** Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G.** Ranura para memoria SD
- H.** Salida de video VGA
- I.** Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J.** Conexión inalámbrica Bluetooth
- K.** Teclado completo con bloque numérico por separado
- L.** Teclado con retroiluminación



TODOS LOS EQUIPOS TE OFRECEN ADEMÁS:

Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet

NOTAS:

- * La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).
- ** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.

Computadoras portátiles básicas (continuación)

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				CALENTAMIENTO (1) BASE / TECLADO
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
 <p>Asus X550EA-MM1- BLK-TP China 1 año*</p>	> AMD A4-5000 @ 1.5 GHz > 4 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida	B	B	B	B	No apta	Medio / Medio
 <p>Acer Aspire V5-123-3491 China 1 año*</p>	> AMDE1-2100 APU @ 1.0 GHz > 2 GB > 11.6" > 500 GB > Compartida	B	B	B	R	No apta	Muy alto / Medio



DESDE HACE CASI
30 AÑOS,
EL SISTEMA OPERATIVO
WINDOWS
(EN SUS MÚLTIPLES VERSIONES)
HA SIDO EL MÁS UTILIZADO
ALREDEDOR DEL
MUNDO²

LO QUE CONCLUIMOS

● EN GENERAL

- ▶ La mayoría de los equipos cuenta con una pantalla **glossy de 14" o 15.6"**, adecuada para trabajar textos, hojas de cálculo y edición fotográfica básica
- ▶ Los equipos con **pantalla de 15.6"** te ofrecen un teclado completo con el bloque numérico por separado, que facilita ingresar números en tablas de cálculo
- ▶ Este tipo de *laptops* permite **conectarte inalámbricamente a internet**
- ▶ Aunque su precio es muy accesible, debes tomar en cuenta que los modelos más baratos **sacrifican notablemente su poder de cómputo**
- ▶ **La movilidad de estos equipos es aceptable.** Sin embargo, algunos tienen un peso y grosor que no resultan cómodos al transportarlos

²Amate, Chema. (2 de julio de 2014). "Un sistema operativo para cada usuario". Consultado el 7 de julio, de 2014 en: <http://blogthinkbig.com/elegir-sistema-operativo/>

Simbología

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

TIEMPO DE AUTONOMÍA (2) (HORAS -MINUTOS)	ATRIBUTOS												PESO SIN CARGADOR (kg) / PESO CON CARGADOR (kg)
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
3h 35m	4 / -	AMD Radeon HD 83300	Glossy	Sí	1	1 / 2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	1.94 / 2.17
4h 25m	2 / 2	AMD Radeon HD 8210	Mate	No	1	2 / 1	Sí	Sí	No	Sí	No	No	1.22 / 1.41

ATRIBUTOS:

- A. Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B. Sistema de gráficos
- C. Tipo de acabado de la pantalla
- D. Pantalla táctil (multitouch)
- E. Salida HDMI (audio y video en alta definición)
- F. Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G. Ranura para memoria SD
- H. Salida de video VGA
- I. Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J. Conexión inalámbrica Bluetooth
- K. Teclado completo con bloque numérico por separado
- L. Teclado con retroiluminación

TODOS LOS EQUIPOS TE OFRECEN ADEMÁS:

Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet

NOTAS:

* La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).

** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.

► Salvo dos modelos, la muestra del estudio cuenta con una unidad óptica para leer y grabar en CD y DVD

► Todos te ofrecen salida VGA para conectarlos a un videoprojector o cañón

► En el análisis sólo encontrarás dos modelos con pantalla táctil multitouch (el resto no te ofrece esta característica)

EN PARTICULAR

► En nuestro análisis, las marcas **ASUS**, **LANIX** y **TOSHIBA** ofrecen cuatro modelos que destacan por tener un desempeño general muy bueno. Destaca la **ASUS X451CA** por lograr niveles de calentamiento moderados en su base y área del teclado

► Con un desempeño general limitado, pero una gran autonomía (casi 4 horas y 30 minutos) y peso ligero, el modelo **Aspire V5-123-3491** de la marca **ACER** te ofrece una alternativa interesante de alta movilidad para tareas sencillas

► El mismo **Aspire V5-123-3491** de **ACER** es el único en esta categoría que no cuenta con una pantalla tipo glossy, sino con una de acabado mate que, aunque no logra reproducir imágenes con el nivel de contraste que las demás, sí elimina los reflejos, permitiendo que trabajes textos y hojas de cálculo de manera más agradable



Computadoras portátiles de rango medio

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				CALENTAMIENTO (1) BASE / TECLADO
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
 <p>Lanix Neuron V México 1 año*</p>	<p>> Intel Core i7-3540M @ 3 GHz > 8 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida</p>	E	E	E	E	MB	Alto / Muy alto
 <p>Lenovo IdeaPad Z410 (20292) China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i5-4200M @ 2.5 GHz > 6 GB > 14" > 1 TB > Dedicada</p>	E	E	E	E	MB	Muy alto / Medio
 <p>Toshiba Satellite S50t-A5163SM China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i7-4700MQ @ 2.4 GHz > 8 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida</p>	E	E	E	E	MB	Muy alto / Medio
 <p>Acer Aspire V5-561-6414 China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz > 4 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida</p>	E	E	E	E	B	Alto / Medio
 <p>Lenovo IdeaPad S410p (20296) China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz > 6 GB > 14" > 1 TB > Compartida</p>	E	E	E	E	B	Alto / Medio
 <p>Asus S451LB-MNI-H-TP China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz > 6 GB > 14" > 1 TB > Dedicada</p>	E	MB	E	E	B	Alto / Medio
 <p>Acer Aspire V5-573P-6421 China 1 año*</p>	<p>> Intel Core i3-4010U @ 1.7 GHz > 4 GB > 15.6" > 1 TB > Compartida</p>	MB	MB	MB	MB	B	Medio / Medio

Simbología

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

TIEMPO DE AUTONOMÍA (2) (HORAS -MINUTOS)	ATRIBUTOS												PESO SIN CARGADOR (kg) / PESO CON CARGADOR (kg)
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
2h55m	2/4	Intel HD Graphics 4000	Glossy	No	1	2/2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	2.24/2.60
4h40m	2/4	NVIDIA GeForce GT 740M	Mate	No	1	1/2	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	2.15/2.58
2h5m	4/8	Intel HD Graphics 4600	Glossy	Sí	1	1/2	Sí	Sí	Sí + Blu ray	No	Sí	Sí	2.46/2.88
3h45m	2/4	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	2/1	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	2.21/2.45
4h20m	2/4	Intel HD Graphics	Glossy	No	1	1/2	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	2.02/2.30
5h15m	2/4	NVIDIA GeForce GT 740M	Glossy	Sí	1	1/2	Sí	No	Sí	Sí	No	No	2.22/2.44
9h15m	2/4	Intel HD Graphics	Glossy	Sí	1	2/1	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	2.23/2.57

ATRIBUTOS:

- A. Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B. Sistema de gráficos
- C. Tipo de acabado de la pantalla
- D. Pantalla táctil (multitouch)
- E. Salida HDMI (audio y video en alta definición)
- F. Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G. Ranura para memoria SD
- H. Salida de video VGA
- I. Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J. Conexión inalámbrica Bluetooth
- K. Teclado completo con bloque numérico por separado
- L. Teclado con retroiluminación

TODOS LOS EQUIPOS TE OFRECEN ADEMÁS:

Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet





NOTAS:

* La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).

** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.

LA INSTALACIÓN MASIVA
DE **WINDOWS**
—Y, POR LO TANTO, EXITOSA—
COMENZÓ HASTA
MAYO DE 1990 CON LA
VERSIÓN 3.0

Computadoras portátiles de rango medio (continuación)

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				CALENTAMIENTO (1) BASE / TECLADO
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
 Toshiba Satellite C-40A4168KM China 1 año*	> Intel Core i3-3110M @ 2.4 GHz > 6 GB > 14" > 750 GB > Compartida	MB	E	E	E	B	Muy alto / Alto
 Lenovo IdeaPad G400s (20244) China 1 año*	> Intel Core i3-3110M @ 2.4 GHz > 4 GB > 14" > 1 TB > Compartida	MB	E	MB	E	B	Medio / Medio
 Hewlett Packard Pavilion 14-n207la China 1 año*	> AMD A8-4555M APU @ 1.6 GHz > 8 GB > 14" > 500 GB > Compartida	B	MB	MB	B	No apta	Muy alto / Muy alto
 Hewlett Packard Pavilion 14-n209la China 1 año*	> AMD A8-4555M APU @ 1.6 GHz > 8 GB > 14.5" > 750 GB > Compartida	B	B	B	B	No apta	Muy alto / Alto

LO QUE ENCONTRAMOS

EN GENERAL

- Los modelos que obtuvieron una calificación de **Excelente** en el rubro de desempeño general son una excelente opción para realizar casi todas las tareas de cómputo que un consumidor promedio puede necesitar, excepto el uso de aplicaciones gráficas avanzadas
- Prácticamente todos los modelos analizados te ofrecen una **pantalla glossy de 14" o 15.6"**
- En esta categoría encontramos mayor número de equipos con **pantalla táctil** –cuatro de los 11 evaluados–, en gran medida por tratarse de equipos con un mayor poder de cómputo
- Los equipos con **pantalla de 15.6"** ofrecen un **teclado completo con el bloque numérico por separado**, facilitando el ingreso de números en tablas de cálculo



EN PARTICULAR

- Los modelos **IdeaPad Z410** e **IdeaPad S410p** de la marca **LENOVO** ofrecen uno de los mejores tiempos de autonomía de batería –cerca de 4 horas, 30 minutos–. Adicionalmente, la **IdeaPad Z410** es la única en la muestra que contó con una pantalla con acabado mate y no tipo glossy, como el resto

Simbología

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

TIEMPO DE AUTONOMÍA (2) (HORAS -MINUTOS)	ATRIBUTOS												PESO SIN CARGADOR (kg) / PESO CON CARGADOR (kg)
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
3h 30m	2/4	Intel HD Graphics 4000	Glossy	No	1	2/1	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	2.01 / 2.33
3h	2/4	Intel HD Graphics 4000	Glossy	No	1	1/2	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	2.13 / 2.47
2h 30m	4/-	AMD Radeon HD 7600G	Glossy	No	1	1/2	Sí	No	Sí	Sí	No	No	2.07 / 2.33
2h 30m	4/-	AMD Radeon HD 7600G	Glossy	Sí	1	1/2	Sí	No	Sí	Sí	No	No	2.13 / 2.41

UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE NUEVA YORK SUGIERE QUE UTILIZAR UNA **LAPTOP** SOBRE LAS PIERNAS PUEDE DAÑAR LA CALIDAD DEL ESPERMA EN LOS HOMBRES³

³Reuters. (7 de noviembre de 2010). "Laptop use on laps might reduce sperm quality: report". Consultado el 7 de julio de 2014. en: <http://www.reuters.com/article/2010/11/08/us-laptops-fertility-idUSTRE6A70G720101108>

ATRIBUTOS:

- A.** Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B.** Sistema de gráficos
- C.** Tipo de acabado de la pantalla
- D.** Pantalla táctil (multitouch)
- E.** Salida HDMI (audio y video en alta definición)
- F.** Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G.** Ranura para memoria SD
- H.** Salida de video VGA
- I.** Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J.** Conexión inalámbrica Bluetooth
- K.** Teclado completo con bloque numérico por separado
- L.** Teclado con retroiluminación

TODOS LOS EQUIPOS TE OFRECEN ADEMÁS:

Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet

NOTAS:

- * La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).
- ** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.





El modelo **Aspire V5-573P-6421** de la marca **ACER** es muy equilibrado, ya que te ofrece una autonomía muy alta –de 9 horas aproximadamente– con un desempeño general de Muy bueno, pantalla de 15.6". Como posible "desventaja" está la carencia de unidad óptica, pero como se explica antes, existen otras opciones de almacenamiento y reproducción de multimedia

Salvo un modelo, el resto tiene integrada una unidad óptica para leer y grabar en formatos CD y DVD. Adicionalmente, el modelo **Satellite 550t-A5163SM** integra la posibilidad de reproducir discos Blu-ray de alta definición

Cuatro modelos carecen de salida VGA. Si desearas conectarlos a un cañón, el videoprojector deberá aceptar una conexión tipo HDMI



Computadoras ultraportátiles

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				CALENTAMIENTO (1) BASE / TECLADO
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
 Lenovo IdeaPad Yoga 13 (20175) China 1 año*	> Intel Core i3-3217U @ 1.8 GHz > 4 GB > 13.3" > 120 GB > Compartida	E	E	E	E	B	Muy alto / Alto
 Toshiba Portégè Z30t-A3160SM China 3 años*	> Intel Core i5-4300U @ 1.9 GHz > 8 GB > 13.3" > 320 GB > Compartida	E	E	E	E	B	Alto / Alto
 Hewlett Packard Envy 14-k106la China 1 año*	> Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz > 8 GB > 14" > 750 GB > Dedicada	E	MB	MB	E	B	Muy alto / Muy alto
 Lanix Neuron UX China 1 año*	> Intel Core i3-3217U @ 1.8 GHz > 4 GB > 14" > 500 GB + 32 GB SSD > Compartida	MB	E	MB	MB	B	Muy alto / Medio

LO QUE ENCONTRAMOS

EN GENERAL

- ▶ Te ofrecen un desempeño general muy alto, similar al de los mejores modelos de laptops de rango medio. Sin embargo, no son las más adecuadas para hacer uso de aplicaciones gráficas avanzadas
- ▶ Ninguno incluye unidad óptica lectora/grabadora de CD y DVD. Recuerda que esto no necesariamente representa una desventaja
- ▶ En comparación con equipos laptop de características similares (como microprocesador, disco duro, etcétera), su precio es más elevado y la cantidad de puertos reducida
- ▶ Todas alcanzan una temperatura poco confortable en su base cuando se les demanda el máximo poder de cómputo

EN PARTICULAR

- ▶ El modelo **IdeaPad Yoga 13** de la marca **LENOVO**, integra una pantalla táctil multitouch con un diseño que le permite convertirse en un equipo tipo tableta. Por lo general, se trata de modelos sumamente delgados, aunque no necesariamente ligeros. La más delgada y ligera —y provista con pantalla mate que evita reflejos— es la **Portégè Z30t-A3160SM** de la marca **TOSHIBA**. Este modelo también destaca por su autonomía, que alcanza las 10 horas



Simbología

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

TIEMPO DE AUTONOMÍA (2) (HORAS -MINUTOS)	ATRIBUTOS												PESO SIN CARGADOR (kg) / PESO CON CARGADOR (kg)
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
5h5m	2/4	Intel HD Graphics 4000	Glossy	Sí	1	1/1	Sí	No	No	Sí	No	No	1.52 / 1.80
10h35m	2/4	Intel HD Graphics 4000	Mate	No	1	0/3	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	1.18 / 1.44
4h10m	2/4	NVIDIA GeForce GT 740M	Glossy	Sí	1	1/2	Sí	No	No	Sí	No	No	2.12 / 2.46
4h10m	2/4	Intel HD Graphics 4000	Glossy	No	1	1/2	Sí	No	No	Sí	No	No	1.56 / 1.92

ATRIBUTOS:

- A. Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B. Sistema de gráficos
- C. Tipo de acabado de la pantalla
- D. Pantalla táctil (multitouch)
- E. Salida HDMI (audio y video en alta definición)
- F. Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G. Ranura para memoria SD
- H. Salida de video VGA
- I. Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J. Conexión inalámbrica Bluetooth
- K. Teclado completo con bloque numérico por separado
- L. Teclado con retroiluminación

TODOS LOS EQUIPOS TE OFRECEN ADEMÁS:

Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet (excepto la Lenovo IdeaPad Yoga 13)

NOTAS:

* La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).
 ** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.





EQUIPOS DE ESCRITORIO

TIPO "TODO EN UNO"

El despegue en las ventas de los modelos portátiles no ha sacado a los equipos de escritorio de la competencia. A pesar de que la tendencia tecnológica apunta a la portabilidad como el nuevo paradigma de consumo, este tipo de computadoras aún tiene ventajas insuperables para el trabajo en casa y oficina.

De entre los modelos de escritorio, aquellos denominados "todo en uno" (o *all in one*) se han colocado como los punteros en las preferencias del consumidor, debido a que ofrecen todas las ventajas de este tipo de computadoras sin tener que estar lidiando con marañas de cables y ocupando menos espacio, gracias a que integran torre y monitor en un solo aparato.

En general, estas computadoras ofrecen un poder de cómputo razonable en la gran mayoría de los modelos, ergonomía y un escritorio virtual más grande gracias al tamaño de sus pantallas (una característica muy apreciada para la manipulación de imágenes y video). Amén de la innovación de temporada: las pantallas táctiles o *multitouch*.

EL ESTUDIO

Se analizaron computadoras de escritorio tipo "todo en uno" (*all in one*) con sistema operativo Microsoft Windows 8. En total se pusieron a prueba 6 equipos con pantallas de entre 18" y 23", correspondientes a tres marcas.



FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO

13 de marzo
al 10 de junio de 2014

PERIODO DE MUESTREO

14 de abril
al 14 de mayo de 2014

MARCAS

3

MODELOS

6

ANALIZADOS

PRUEBAS

36

ENSAYOS

372

REALIZADOS



iMac: La manzana de la discordia

¿Recuerdas cuando poseer una Mac era una autocondena a vivir en una isla en medio de un mar de computadoras PC?

Si puedes hacerlo, entonces también recordarás que todo cambió a partir de 1998, cuando Apple lanzó al mercado la primera iMac. Este equipo —considerado como el primer *all in one* de la historia— tuvo el acierto de combinar poder de cómputo, un diseño atractivo y una campaña publicitaria nunca antes vista para un ordenador (aparte de que a más de un *millennial* lo llevó a conocer la discografía de los Rolling Stones).

Este equipo no fue una creación íntegra del icónico CEO de Apple, Steve Jobs, sino que su planificación dio inicio con su no-tan-afortunado predecesor, Gil Amelio. De hecho, Jobs, famoso por *gadgets* que han revolucionado el mercado —como el iPod, iPhone e iPad—,

quería bautizar al equipo "MacMan" en vez de iMac, como había sugerido el mercadólogo Ken Segall.

La campaña publicitaria, clave en el despegue de los productos de Apple, fue la más cara de la época, costando más de 100 millones de dólares³ e incluyendo en uno de sus promos el tema "She's a Rainbow" de los Rolling Stones para hacer énfasis en el diseño de la carcasa semitransparente de colores. Este equipo de escritorio —y el CEO que la hizo famoso— fijó un nuevo estándar no sólo al interior de Apple, sino en todo el mercado computacional, forzando a sus competidores a elevar sus estándares no sólo de poder de cómputo, sino también de diseño y estética.

³Times Wire Services. (14 de agosto de 1998). "Apple Planning Largest Ad Campaign for iMac". Consultado el 2 de julio de 2014, en: <http://articles.latimes.com/1998/aug/14/business/ff-12990>

Computadoras de escritorio tipo "todo en uno"

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> MICROPROCESADOR > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO > TIPO DE MEMORIA DE VIDEO	DESEMPEÑO GENERAL	PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁ- FICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	A	B
 Lenovo C560 China 1 año*	> Intel Core i5-4570T @ 2.90 GHz > 8 GB > 23" > 2 TB > Compartida	E	E	E	E	MB	2/4	Intel HD Graphics 4600
 Hewlett Packard Pavilion 20-b4451a China 1 año*	> Intel Celeron G1620 @ 2.7 GHz > 8 GB > 20" > 1 TB > Compartida	E	E	MB	MB	No apta	2/2	Intel HD Graphics
 Lanix AIO215 México 1 año*	> Intel Core i5-3230M @ 2.60 GHz > 4 GB > 21.5" > 500 GB > Compartida	E	MB	MB	MB	Uso ocasional	2/4	Intel HD Graphics 4000
 Lanix AIO185 México 1 año*	> Intel Celeron 1037U @ 1.80 GHz > 4 GB > 18.4" > 320 GB > Compartida	MB	MB	MB	B	No apta	2/2	Intel HD Graphics
 Lenovo C260 China 1 año*	> Intel Celeron J175 @ 2.41 GHz > 2 GB > 19.5" > 500 GB > Compartida	B	MB	B	R	No apta	2/2	Intel HD Graphics
 Hewlett Packard Pavilion 21-h0051a China 1 año*	> AMD A4-5000 APU @ 1.5 GHz > 4 GB > 21.5" > 1 TB > Compartida	B	B	B	B	No apta	4/-	AMD Radeon HD 8330

ATRIBUTOS:

- A. Número de núcleos / procesos del microprocesador
- B. Sistema de gráficos
- C. Tipo de acabado de la pantalla
- D. Pantalla táctil (multi-touch)
- E. Salida HDMI (audio y video en alta definición)

- F. Número de puertos USB 2.0 / USB 3.0
- G. Ranura para memoria SD
- H. Salida de video VGA
- I. Unidad óptica CD-R/RW, DVD±R/RW
- J. Conexión inalámbrica Bluetooth
- K. Micrófono integrado

TODOS LOS EQUIPOS

TE OFRECEN ADEMÁS: Conectividad inalámbrica Wi-Fi, webcam, micrófono y ethernet

NOTAS:

* La garantía en años se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware),

mientras que los programas (software) tienen un periodo de garantía menor (90 días en promedio).
** Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB es aproximadamente 1000 GB.

Simbología

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

ATRIBUTOS

	C	D	E	F	G	H	I	J	K
Glossy	Sí	1	4 2	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí
Mate	-	-	4 2	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí
Glossy	Sí	-	4 0	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No
Glossy	-	1	4 0	Sí	No	Sí	No	No	No
Glossy	-	1	3 1	Sí	No	Sí	No	No	Sí
Glossy	Sí	-	4 2	Sí	No	Sí	No	No	Sí

LO QUE ENCONTRAMOS

EN GENERAL

Las computadoras de escritorio proporcionan la mejor relación costo-poder en los equipos de cómputo analizados, con la gran ventaja de que su tamaño de pantalla te permitirá trabajar jornadas más largas que si usas una *laptop*

En el mercado hay una oferta que va desde equipos con precios muy accesibles y un nivel de desempeño general de Bueno, hasta equipos más costosos con un poder de cómputo mayor y características muy completas, tales como: salida de audio y video en alta definición (HDMI), pantalla táctil *multitouch*, puertos USB 3.0, etc.

A pesar de que ocupan poco espacio, no ofrecen movilidad, como las portátiles

Todos incluyen unidad óptica para la lectura y escritura de CD y DVD, además de ranura lectora de memorias tipo SD (utilizadas por cámaras fotográficas digitales y videocámaras)



EN PARTICULAR

El modelo **Pavilion 20-b4451a** de **HEWLETT PACKARD** es el único que en nuestro comparativo ofrece una amplia pantalla con acabado mate, logrando evitar los reflejos. El resto cuenta con pantallas de acabado *glossy* que no evitan los reflejos, pero que reproducen imágenes con un mayor nivel de contraste



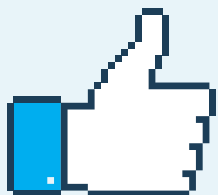
En cuanto a nivel de desempeño, sobresalió el modelo **C560** de la marca **LENOVO** con un desempeño general de Excelente; de hecho, es la única apta para hacer uso de aplicaciones gráficas avanzadas con un nivel de desempeño Muy bueno

Los modelos **C260** de la marca **LENOVO** y el **Pavilion 21-h0051a** de **HEWLETT PACKARD** cuentan con un precio bastante accesible y características básicas, pero su nivel de desempeño es apenas aceptable –útil para tareas básicas de cómputo–. Si tus necesidades de cómputo son muy básicas, ambos equipos son una buena opción



● No te caigas de la nube

Respalda periódicamente tu información en discos duros externos o en DVD. Si utilizas algún servicio de almacenamiento en la nube (Dropbox o Google Drive, por ejemplo), recuerda que no debe ser tu único respaldo y mucho menos un lugar apropiado para guardar información sensible. Siempre existe el riesgo de que se pierda por algún malfuncionamiento del servidor (ya ha sucedido).



5 hábitos para tener un equipo longevo

- 1 Actualiza regularmente tu sistema operativo con las actualizaciones (*updates*) que el fabricante del sistema operativo –Microsoft o Apple– publica. Su función es corregir fallos y mejorar tanto el desempeño como la seguridad del equipo.
- 2 Mantén actualizados los controladores del sistema y de los programas que hayas instalado, como los de video, disco duro, audio, etcétera. Puedes descargarlos en el sitio de internet del fabricante de tu computadora.
- 3 Adquiere –y mantén actualizado– un antivirus y antimalware. Estos programas evitan que programas dañinos dañen tus programas y archivos.
- 4 Procura no comer o beber cerca de la computadora. Además de los accidentes con los líquidos, es común que el teclado de los equipos se dañe por la presencia de migajas y otros residuos de comida en su interior.
- 5 Las computadoras son un montón de circuitos electrónicos. Eso significa que son sensibles a los cambios de voltaje o los apagones. Procura que el equipo –aunque sea una portátil– esté conectado a un regulador de voltaje. En el caso de los "todo en uno", asegúrate de que esté recibiendo la suficiente ventilación y adquiere un *no-break*. Tanto en *laptops* como en equipos de escritorio, apagarla de forma inadecuada puede dañar el disco duro o tus archivos de trabajo y reducir la vida útil del equipo.

ASEGÚRATE DE QUE TU EQUIPO ESTÉ RECIBIENDO LA SUFICIENTE VENTILACIÓN Y ADQUIERE UN NO-BREAK



● Extiende la vida de tus baterías

¿Sabías que el funcionamiento de tu batería impacta el desempeño de tus gadgets? Toma en cuenta los siguientes consejos para cuidar a tus equipos desde su fuente de poder.

- 1 Aquello de que es beneficioso para el equipo dejar que se descargue la batería también es un mito. Y como en otros casos, puede llegar a disminuir notablemente su tiempo de vida útil. Por ello, procura que nunca baje de un rango de entre 5 y 10%.
- 2 Las pilas son muy sensibles a los cambios de temperatura. Dejarlas –o el *gadget*– expuestas al sol o la humedad mermará su desempeño.
- 3 Para recargar tu equipo no es necesario que utilices los cables y repuestos que comercializa el fabricante de tu equipos –que aunque sí es lo más recomendable puede resultar muy costoso–. Puedes utilizar cables y fuentes de poder genéricos elaborados con calidad, siempre revisando que sus características técnicas sean las mismas.
- 4 La mayoría de los dispositivos actuales tienen un comportamiento inteligente, es decir, una vez que la batería está totalmente cargada y sigue conectada a la red eléctrica, el sistema deja de demandar energía para su carga y sólo emplea la necesaria para el funcionamiento del equipo.

Fuentes

• Baldwin, Roberto. (28 de septiembre de 2013). "Keeping your Laptop Plugged In All The Time Will Kill It's Battery Faster". Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://www.wired.com/2013/09/laptop-battery/>
 • Bejarano, Pablo G. (9 de octubre de 2013). "Es aconsejable desconectar el cargador de batería del portátil?". Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://blogthinkbig.com/bateria-del-portatil/>
 • Rivera Nicolás. (6 de julio de 2014). "Cómo cuidar la batería de tus gadgets para extender su vida útil". Consultado el 7 de julio de 2014, en: <http://alt1040.com/2014/07/cuidar-la-bateria-gadgets>
 • The Battery Institute. (s.a.). "How to Prolong Lithium-based Batteries". Consultado el 7 de julio de 2014, en: http://batteryuniversity.com/learn/article/how_to_prolong_lithium_based_batteries

● ÚSESE EN CASO DE NIÑOS

El que las nuevas generaciones ya "traigan el chip integrado" no significa que se les pueda dejar "la co-rra suelta". Toma en cuenta los siguientes consejos para que tus nativos digitales estén seguros física y virtualmente.

- ▶ Cuando naveguen por internet, verifica qué sitios visitan y qué personas contactan a través de programas de mensajería instantánea o de redes sociales como Facebook, Google+ y Twitter
- ▶ Explícales qué tipo de información pueden publicar en línea y cuál no. Esto incluye fotos, coordenadas de geolocalización (que algunas apps como Instagram, Twitter o Swarm utilizan), datos financieros, su número telefónico o dirección física
- ▶ Recuérdales que es tan grave agredir o burlarse de sus compañeros en el ciberespacio como en la vida real
- ▶ Su cuarto no es el lugar ideal para que tengan un equipo de cómputo. Prefiere que esté en un espacio común de la casa
- ▶ No les niegues el acceso a la tecnología, pero ponles límites. Establece en qué lugares, horarios y lapsos pueden hacer uso de los equipos y con qué finalidades. No permitas que la vida virtual merme su actividad física





Computadoras

Precios mínimos y máximos de computadoras ultrapotátiles, portátiles de rango medio, portátiles básicas y de escritorio tipo "todo en uno" en las ciudades de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 23 de junio al 3 de julio de 2014

Marca / Modelo / Microprocesador / Memoria RAM / Tamaño pantalla / Disco duro / Tipo de memoria de video / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana			Guadalajara			Monterrey					
	Precio mínimo o Único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o Único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o Único	Tienda (Sucursal)		
Asus / X451CA-MN3-WHI / Intel Pentium 2170 @ 1.8 GHz / 4 GB / 14" / 500 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 4,499	Cibernética Integral	\$ 7,999	Sanborns (Galerías Coapa / Lindavista / Parque Lindavista / Plaza Insurgentes / Plaza Satélite / Polanco / Tezontle / Villa Coapa)	\$ 5,999	Soriana (Cordilleras)	\$ 7,999	Soriana (Lincoln / Mitras) / Soriana Hiper (Cumbres)	\$ 5,999	Tienda (Sucursal)	\$ 7,999	Tienda (Sucursal)
Lanix / Neuron AL / Intel Celeron 1037U @ 1.8 GHz / 4 GB / 11.6" / 300 GB / Compartida / México / 1 año	\$ 6,148	Corporativo Lanix	*		*		*		*		*	
Toshiba / Satellite S500-A9P5260SM / AMD A8-5545M APU @ 1.7 GHz / 8 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 13,029	Cibernética Integral	*		*		*		*		\$ 13,499	El Palacio de Hierro
Toshiba / Satellite L40-A4160FM / Intel Celeron 1037U @ 1.8 GHz / 4 GB / 14" / 750 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 6,725	Cibernética Integral	\$ 7,999	Coppel (Arboledas)	\$ 7,999	Coppel (El Fresno)	*		\$ 6,899	Pcel	\$ 7,999	Coppel
Hewlett Packard / Pavilion 14-d020la / Intel Celeron N2810 @ 2.0 GHz / 4 GB / 14" / 500 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 5,799	Computicity (Uruguay)	\$ 6,872	Noorns (DF)	\$ 5,990	Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac)	\$ 6,299	Sears (Centro / Gran Plaza)	\$ 5,749	Pcdominio.Com	\$ 6,827	Microplius
Hewlett Packard / Pavilion 15-d020la / Intel Pentium N3510 @ 2GHz / 4 GB / 15.6" / 500 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 6,995	Chedraui (Polanco / Universidad)	\$ 6,999	Office Depot (Cine Ariel / Lindavista / Miramontes / Parque Delta / Santa Mónica) / Office Depot Express (Roma I)	\$ 6,999	Office Depot (Caizada / Cordilleras)	*		\$ 6,999	Office Depot (Country / Linda Vista / Santa Cecilia / Universidad)	\$ 8,131	Microplius
Lanix / Neuron A / Intel Celeron N2815 @ 1.86 GHz / 4 GB / 14" / 500 GB / Compartida / México / 1 año	\$ 7076	Corporativo Lanix	*		*		*		*		*	*
Asus / X550EA-MMI-BLK-TP / AMD A4-5000 @ 1.5 GHz / 4 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 8,099	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Centro / Durango / Perisur / Polanco / Santa Fe) / Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Parque Delta / Parque Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite / Tezontle)	\$ 9,499	Sanborns (Galerías Coapa / Parque Lindavista / Plaza Insurgentes / Plaza Satélite)	\$ 8,099	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	\$ 9,499	Sanborns (Galerías)	\$ 8,099	El Palacio de Hierro / Liverpool (Galerías)	\$ 9,499	Sanborns (Galerías)
Acer / Aspire V5-123-3491 / AMD E1-2100 APU @ 1.0 GHz / 2 GB / 11.6" / 500 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 4,999	Office Depot (Cine Ariel / Lindavista / Parque Delta / Patriotismo / Santa Mónica / Villa Coapa)	\$ 5,999	Coppel (Arboledas)	\$ 4,969	Telmex	\$ 5,999	Coppel (El Fresno)	\$ 4,499	Famsa (Valle San Carlos) / Office Depot (Linda Vista / Universidad)	\$ 5,999	Coppel (Aztlán)

COMPUTADORAS PORTÁTILES BÁSICAS

a No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
b Incluye impresora.

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



Computadoras continuación

Precios mínimos y máximos de computadoras ultrapotátiles, portátiles de rango medio, portátiles de rango medio, portátiles básicas y de escritorio tipo "todo en uno" en las ciudades de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey
Levantados del 23 de junio al 3 de julio de 2014

Marca / Modelo / Microprocesador / Memoria RAM / Tamaño pantalla / Disco duro / Tipo de memoria de video / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara				Monterrey			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
COMPUTADORAS PORTÁTILES DE RANGO MEDIO												
Lanix / Neuron V / Intel Core i7-3540M @ 3.0 GHz / 8 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / México / 1 año	\$ 18,560	Corporativo Lanix	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lenovo / IdeaPad Z410 (20292) / Intel Core i5-4200M @ 2.5 GHz / 6 GB / 14" / 1 TB / Dedicada / China / 1 año	\$ 11,699	Sears (Galerías Coapa / Plaza Lindavista)	\$ 12,499	Office Depot (Del Valle / Lindavista / Miramontes / Parque Delta / Patriotismo / Santa Mónica) / Office Depot Express (Roma I)	\$ 12,499	Office Depot (Caizada)	*	Office Depot (Country / Universidad)	\$ 11,028	Microplus	\$ 12,499	Office Depot (Country / Universidad)
Toshiba / Satellite S50t-A51635M / Intel Core i7-4700MQ @ 2.4 GHz / 8 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 14,579	Liverpool (Tezontle)	\$ 18,050	Noorhts (DF)	\$ 16,199	Liverpool (Andares) / Sears (Centro)	\$ 17,999	Sears	\$ 15,299	El Palacio de Hierro	\$ 16,599	Sears
Acer / Aspire V5-561-6414 / Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz / 4 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 10,199	Cibernética Integral	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lenovo / IdeaPad S410p (20296) / Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz / 4 GB / 14" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 11,200	Compucty (Uruguay)	\$ 11,736	Noorhts (DF)	*	*	*	*	\$ 11,028	Microplus	*	*
Asus / S451LB-MNI-HTP / Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz / 6 GB / 14" / 1 TB / Dedicada / China / 1 año	\$ 12,253	Cibernética Integral	\$ 13,499	Liverpool (Centro / Perisur / Satélite) / El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Polanco)	\$ 13,499	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	*	El Palacio de Hierro / Liverpool (Galerías)	\$ 13,499	El Palacio de Hierro / Liverpool (Galerías)	*	*
Acer / Aspire V5-573P-6421 / Intel Core i3-4010U @ 1.7 GHz / 4 GB / 15.6" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 11,699	El Palacio de Hierro (Centro / Durango / Polanco)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Toshiba / Satellite C-40A4168KM / Intel Core i3-3110M @ 2.4 GHz / 6 GB / 14" / 750 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 8,999	Sears (118 Tezontle / Insurgentes / Perisur / Plaza Lindavista / Plaza Satélite / Santa Fe)	\$ 9,299	Office Max (Coyoacán / Insurgentes / Polanco I / Polanco II / Villa Coapa)	\$ 8,999	Sears (Centro) / Sears (Gran Plaza)	*	Sears (Centro) / Galerías	\$ 8,999	Sears (Centro) / Galerías	\$ 9,299	Office Max
Lenovo / IdeaPad G400s (20244) / Intel Core i3-3110M @ 2.4 GHz / 4 GB / 14" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 7,429	Sanborns (Plaza Satélite)	\$ 8,099	Sears (118 Tezontle / Galerías Coapa / Insurgentes / Plaza Lindavista / Santa Fe)	\$ 7,499	MI PC (Mariano Otero)	\$ 8,099	Sears Centro	\$ 7,783	Microplus	\$ 8,099	Sears (Galerías)
Hewlett Packard / Pavilion 14-n2071a / AMD A8-4555M APU @ 1.6 GHz / 8 GB / 14" / 500 GB / Compartida / China / 1 año (b)	\$ 8,600	Ofix (Naucaipan)	\$ 9,900	Cibernética Integral	\$ 8,999	Elektra (Fresno) / Hiperlumen / Office Depot (Caizada / Corchilleras) / Walmart (Revolución)	*	Elektra (Aztlán)	\$ 8,499	Elektra (Aztlán)	\$ 10,299	Pcel

Hewlett Packard / Pavilion 14-n2091a / AMD A8-4555M APU @ 1.6 GHz / 8 GB / 14.5" / 750 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 8,999	Liverpool (Galerías Coapa / Parque Delta / Parque Lindavista / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite / Tezontle)	\$ 10,999	Coppel (Arboledas)	\$ 8,999	Fábricas de Francia	\$ 10,999	Coppel (El Fresno)	\$ 8,999	El Palacio de Hierro / Liverpool (Galerías)	\$ 10,999	Coppel (Aztlán / Fresnos / Los Angeles / Santo Domingo) / Microplus
COMPUTADORAS ULTRAPORTÁTILES												
Lenovo / IdeaPad Yoga 13 (20175) / Intel Core i3-3217U @ 1.8 GHz / 4 GB / 13.3" / 120 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 15,500	Compucity (Uruguay)	\$ 16,005	Noorhs (DF)	\$ 14,390	Best Buy (Ciudadela / Galerías)	\$ 14,999	Office Max	\$ 14,999	Office Max (San Agustín)	*	*
Toshiba / Portégé Z30t-A31605M / Intel Core i5-4300U @ 1.9 GHz / 8 GB / 13.3" / 300 GB / Compartida / China / 3 años (a)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Hewlett Packard / Envy 14-k1061a / Intel Core i5-4200U @ 1.6 GHz / 8 GB / 14" / 750 GB / Dedicada / China / 1 año	\$ 17,099	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Centro / Durango / Perisur / Polanco / Santa Fe / Satélite) / Hiperlumen (Del Valle / Relox) / Liverpool (Galerías Coapa / Parque Delta / Perisur / Polanco / Santa Fe / Tezontle)	\$ 18,999	Liverpool (Parque Lindavista)	*	*	*	*	\$ 16,569	HP Store (Atahualpa)	\$ 19,949	Microplus
Lanix / Neuron UX / Intel Core i3- 3217U @ 1.8 GHz / 4 GB / 14" / 500 GB + 32 GB SSD / Compartida / China / 1 año	\$ 12,180	Corporativo Lanix	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
COMPUTADORAS DE ESCRITORIO TIPO "TODO EN UNO"												
Lenovo / C560 / Intel Core i5-4570T @ 2.90 GHz / 8 GB / 23" / 2 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 15,416	Cibernética Integral	\$ 16,115	Noorhs (DF)	*	*	*	*	\$ 16,628	Microplus	*	*
Hewlett Packard / Pavilion 20-b4451a / Intel Celeron G1620 @ 2.7 GHz / 8 GB / 20" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 8,807	Noorhs (DF)	*	*	*	*	*	*	\$ 7,532	Microplus	*	*
Lanix / AI0215 / Intel Core i5-3230M @ 2.60 GHz / 4 GB / 21.5" / 500 GB / Compartida / México / 1 año	\$ 15,080	Corporativo Lanix	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lanix / AI0185 / Intel Celeron 1037U @ 1.80 GHz / 4 GB / 18.4" / 300 GB / Compartida / México / 1 año	\$ 7,656	Corporativo Lanix	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lenovo / C260 / Intel Celeron J175 @ 2.41 GHz / 2 GB / 19.5" / 500 GB / Compartida / China / 1 año	\$ 5,999	Office Max (Arboledas 110)	\$ 6,768	Noorhs (DF)	\$ 5,999	Office Depot (Caizada)	\$ 6,499	Mi PC (Mariano Otero)	\$ 6,226	Microplus	\$ 6,699	Pcel
Hewlett Packard / Pavilion 21-10051a / AMD A4-5000 APU @ 1.5 GHz / 4 GB / 21.5" / 1 TB / Compartida / China / 1 año	\$ 9,999	Office Depot (Del Valle / Lindavista / Miramontes / Parque Delta / Santa Mónica / Villa Coapa) / Office Depot Express (Roma I)	*	*	\$ 9,999	Office Depot (Caizada)	*	*	\$ 9,999	Office Depot (Country / Universidad)	*	*

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

b Incluye impresora.

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**



quesos tipo petit suisse

Pocos conocemos este producto por su nombre genérico, aunque todos lo ubicamos en los refrigeradores del supermercado, donde normalmente lo encontramos junto a los yogures, natillas y otros postres. Este producto hecho a base de fruta y leche es ya un clásico de la infancia, y para muchos es la colación perfecta para satisfacer el antojo de niños de uno a 90 años, y según averiguamos, también es nutritiva

P

or dulce, suave y llenador, y por su bonito color usualmente rosado, a los niños —y a muchos adultos, aunque lo nieguen— les encanta. El queso petit suisse, si bien es más parecido a un yogur o a un helado, es un queso fresco elaborado a partir de la cuajada de la leche de vaca, con o sin adición de crema, y se caracteriza por su alto contenido de humedad y por no tener corteza.

A pesar de su nombre, su origen no es suizo, sino francés. Se cuenta que fue creado en Normandía por un quesero originario de Suiza a mediados del siglo XIX, que sugirió añadirle nata a la cuajada con la que se elaboraba el queso. La receta original suele contener más de 40% de su peso en grasa; no obstante, se han popularizado versiones ligeras y mucho menos grasosas, que además de ser endulzadas se les añade fruta o sabor a fruta; estas son las que comúnmente se comercializan en México y que son objeto del presente estudio.

A pesar de ser un producto procesado y con azúcar añadida, en general es nutritivo, ya que aporta hidratos de carbono, proteínas, grasa, calcio y, dependiendo de la marca, otros minerales y/o vitaminas. Los nutrientes y las proporciones en que estos se encuentran varían según la marca, pues depende de los ingredientes empleados en su elaboración.

Al ser uno de los predilectos de los niños y niñas, consideramos importante su análisis, ya que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad —sobre todo la infantil— es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, y es totalmente prevenible, por lo que hay que tener especial cuidado en el aporte nutricional y calórico de los alimentos que consumen nuestros pequeños.



EL ESTUDIO

De este producto existen pocas marcas en el mercado —sólo detectamos tres—, aunque en la misma presentación encontramos un yogur de la marca **Yoplait Mini** que en las tiendas se coloca con los quesos tipo petit suisse y que puede llegar a confundirse con ellos, por lo que también lo analizamos.

Para la muestra se consideraron los sabores de fresa, uva y manzana —aunque de estos últimos sólo detectamos de la marca **Danonino de Danone**—. Dado que generalmente se venden en botecito con 45 gramos de producto, para fines comparativos el análisis que se realizó se reporta en esa porción. Tanto los quesos tipo petit suisse como los yogures **Yoplait Mini** fueron sujetos a las mismas pruebas.

Se evaluó que la información declarada en su etiqueta fuera veraz



Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluye el **precio promedio por 45 gramos**, mismo que se basó en el costo al adquirir las muestras

Verificamos el contenido de:

- ▶ PROTEÍNA
- ▶ CARBOHIDRATOS
- ▶ AZÚCARES
- ▶ AGUA
- ▶ GRASA Y TIPO DE GRASA
- ▶ CALCIO
- ▶ SODIO

Aporte calórico

Calidad sanitaria

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-243-SSA1-2010.

Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

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

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

FICHA TÉCNICA

Periodo de estudio

25 de abril al 13 de junio de 2014

Periodo de muestreo

25 al 28 de abril de 2014

Marcas analizadas

7

Pruebas

realizadas 510



NI MÁS NI MENOS: LO NECESARIO

Es muy importante conocer las necesidades nutricionales que cada miembro de la familia requiere para que su organismo se desarrolle, realice adecuadamente sus funciones y se mantenga sano.

En 2003 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la OMS publicaron conjuntamente un informe basado en un dictamen de un grupo de expertos, en el que se recomienda que el grueso de necesidades calóricas sea cubierto por los carbohidratos (entre un 55 y un 75% de la ingesta diaria), pero que los azúcares añadidos deben mantenerse por debajo del 10% de la ingesta calórica y las grasas entre el 15 y el 30%. El informe también señala que uno de los principales factores del gasto energético diario es la actividad física y que es fundamental para el equilibrio energético y el control del peso.

Quesos tipo

PETIT SUISE



Marca	Chiquitín Nestlé	Danonino Danone	Danonino Danone	Danonino Danone	PetZoo LALA
Denominación	Queso tipo petit suisse sabor fresa, adicionado con zinc	Queso tipo petit suisse con fresa, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y minerales	Queso tipo petit suisse con uva, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y minerales	Queso tipo petit suisse con manzana, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y minerales	Queso tipo petit suisse con fresa, adicionado con vitaminas, bajo en grasa y reducido en azúcar
País de origen / Presentación	México / 90 g	México / 336 g	México / 180 g	México / 180 g	México / 180 g
Información comercial	No declara % mínimo de proteína y máximo de humedad	No declara % mínimo de proteína	No declara % mínimo de proteína	No declara % mínimo de proteína	No declara % máximo de humedad
Proteína g/45 g	2.37	2.69	2.56	2.55	2.44
Grasa g/45 g	1.70	1.32	1.44	1.41	2.37
Agua g/45 g	31.7	33.2	33.0	33.0	33.8
Carbohidratos g/45 g	8.96	7.29	7.50	7.61	6.07
Aporte calórico kcal/45 g	61	52	53	53	55
Tipo de grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Calcio mg/45 g	56.8	112.2	109.6	105.3	39.1
Sodio mg/45 g	19.1	29.2	21.5	23.5	34.3
Costo \$ por 45 g	\$ 2.28	\$ 2.63	\$ 2.38	\$ 2.38	\$ 2.18

Perfil de azúcares g/45 g



Fructosa	0.48	0.73	0.76	0.70	1.02
Glucosa	0.46	0.94	0.98	0.91	1.23
Sacarosa	6.11	2.88	3.02	3.08	1.66
Lactosa	0.54	1.17	1.20	1.31	1.21
Azúcares totales (por suma) g/45 g	7.6	5.7	6.0	6.0	5.1
Cucharadas	1.5 	1.12 	1.2 	1.2 	1 

YOGUR



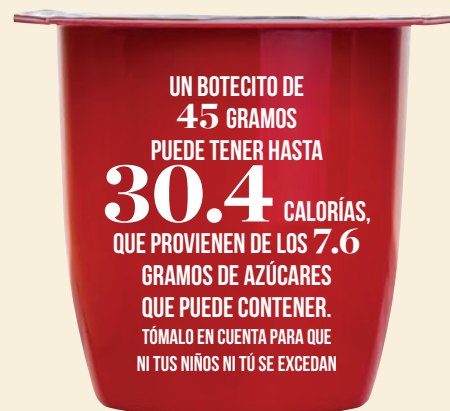
Marca	Yoplait Mini	Yoplait Mini
Denominación	Yoghurt sabor uva	Yoghurt con fresa
País de origen / Presentación	México / 270 g	México / 270 g
Información comercial	Completa	Completa
Proteína g/45 g	1.76	1.79
Grasa g/45 g	0.44	0.45
Agua g/45 g	36.8	36.8
Carbohidratos g/45 g	5.6	5.6
Aporte calórico kcal/45 g	34	34
Tipo de grasa	Butírica	Butírica
Calcio mg/45 g	52.8	52.0
Sodio mg/45 g	32.8	36.2
Costo \$ por 45 g	\$ 1.75	\$ 1.83

Perfil de azúcares g/45 g

Fructosa	0.18	0.19
Glucosa	0.40	0.42
Sacarosa	1.95	1.94
Lactosa	1.97	1.88
Azúcares totales (por suma) g/45 g	4.5	4.4
Cucharadas	.9 	.9 

RECOMENDACIONES

Con base en la última recomendación de la OMS,¹ que establece que el consumo de azúcares no debe aportar más de 10% del total de calorías de nuestra dieta —y que, de ser posible, esta ingesta debe reducirse a la mitad—, si consideramos que un niño requiere alrededor de 1,500 calorías, 150 pueden provenir de azúcares.



► Como siempre, te recordamos que **leer las etiquetas** es fundamental para elegir correctamente

► No olvides que, **aunque por su presentación parezcan lo mismo**, la composición y aporte nutricional de los yogures **Yoplait Mini** son muy diferentes a los quesos tipo petit suisse

► **Estos productos deben refrigerarse** a una temperatura de 2 a 6 °C, y si no te lo acabas, tápalo con papel film o en un recipiente plástico hermético para evitar que se contamine o se seque y absorba olores de otros alimentos

► Recuerda que se trata de productos lácteos; **si eres alérgico o intolerante**, restringe su consumo

¹OMS, 2014.



LO QUE ENCONTRAMOS



Para tu tranquilidad, todas las muestras se encontraron en óptimo estado sanitario, aptas para el consumo

En el etiquetado todas las marcas tuvieron alguna falla, ya que, aunque presentan la tabla nutrimental, el Reglamento de Productos y Servicios de la Secretaría de Salud exige la declaración del porcentaje mínimo de grasa butírica y proteína y el máximo de humedad. Revisa las tablas

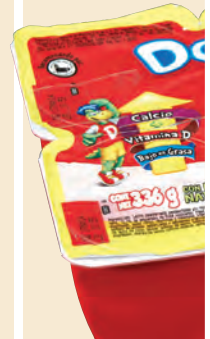
Existen diferencias importantes entre las marcas en los contenidos y tipo de azúcares. Salvo el caso de la marca **Chiquitín**, que en etiqueta señala prepararse con jarabe saborizado, puede inferirse que parte de los contenidos de fructosa y glucosa pueden venir de la fruta con la que son elaborados; asimismo, que la lactosa proviene de la leche utilizada para la fabricación del producto. En cuanto a la sacarosa (conocida como el azúcar común), generalmente adicionada, está presente en mayor cantidad, siendo la marca **Chiquitín de Nestlé** la que presentó mayor contenido

Respecto del contenido de proteína y grasa no existe gran diferencia entre las marcas, a excepción de **PetZoo LALA**, que fue la que más grasa presentó



En cuanto a los minerales y/o vitaminas declarados, todas las marcas cumplen con lo que declaran: **PetZoo LALA** contiene las vitaminas A, D, B12 y ácido fólico; **Danonino de Danone** tiene calcio, zinc y vitamina D; y **Chiquitín** contiene zinc

Danonino de Danone fue la que tuvo mayor contenido de calcio, más del doble que las demás marcas



¿Qué tan dulce es el azúcar?²

Para medir la dulzura de los distintos tipos de azúcar, se utiliza como parámetro a la sacarosa por ser el azúcar más común –de ahí que la llamemos “de mesa”–. Así, su dulzura equivale al 100%, y a partir de este valor puedes darte una idea de qué tan dulces son otros tipos de azúcar.

Tipo de azúcar	Dulzura relativa
Lactosa (el azúcar de la leche)	16
Glucosa (también llamada dextrosa, es la más común en la naturaleza, se obtiene de los almidones)	73
Sacarosa (“azúcar de mesa”)	100
Fructosa (“azúcar de frutas”, la más dulce de todas)	173

² Robert Lustig, 2009.

Un *lunch* saludable*

México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud, 1 de cada 3 adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad, lo que representa más de 4.1 millones de escolares afectados. La principal causa del problema son los malos hábitos alimentarios.

Si quieres que tus hijos crezcan sanos, no puedes darles dinero y esperar que ellos elijan qué comer, así que lo mejor es iniciar con hábitos saludables.

Es fundamental no saltarse el desayuno y tener claro que, entre este y el *lunch* se debe consumir 30% del requerimiento alimentario del día.

¿Qué hacer?

- ▶ Porciones acordes a su edad
- ▶ Alimentos higiénicos y listos para comer
- ▶ Empacar de forma atractiva

Recuerda que, tanto en el *lunch* como en cada comida, se deben balancear todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales o tubérculos, carnes y grasas vegetales, pues así puedes proveer los nutrimentos, vitaminas y minerales que tu hijo o hija necesita.

Una opción que no falla: sándwich de jamón con queso panela, palitos de verdura y palitos de fruta.



* Karen Bernal es nutrióloga, atiende en su clínica y ofrece cursos sobre buenos hábitos alimentarios. Consúltala en: karolibia@hotmail.com

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

Harina integral para
**HOT
 CAKES**

● Rendimiento: 600 g de harina (15 hot cakes aproximadamente) ● Tiempo de preparación: 15 minutos ● Caducidad: hasta 6 meses

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 1/2 taza de salvado de trigo tostado
- 1/2 taza de azúcar
- 2 1/2 cucharadas soperas de fécula de maíz, sabor vainilla (la misma que se utiliza para preparar atole sabor vainilla)
- 2 cucharadas soperas de polvo para hornear

Utensilios

- Taza (de preferencia, medidora)
- Cuchara soperas de acero inoxidable
- Bolsa de plástico nueva de 1 kg de capacidad (de preferencia, de polietileno, gruesa)
- Bote de cartón o lata con tapa, vacía y limpia, con capacidad de un kilo
- Etiqueta adherible



1

Pon dentro de la bolsa de plástico el polvo para hornear, la fécula de maíz, el azúcar y la taza de harina.



Agita vigorosamente para que todos los ingredientes se integren a la perfección.

Modo de empleo



Agrega 1 taza de leche, un huevo, margarina al gusto y la punta de una cucharada cafetera de sal por cada taza de harina.



Bate todos los ingredientes con ayuda de una palita, batidora o licualos hasta formar una pasta sin grumos.

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



Añade la harina restante y el salvado. Vuelve a agitar.



Añada la bolsa y guárdala dentro de un bote de cartón o lata. Pégale una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.



Conservación
Guarda la harina preparada para hot cakes en un lugar fresco y seco, como la alacena.



Coloca un poco de mantequilla en una sartén caliente a flama media y vierte una porción de pasta suficiente para un hot cake.



Cuando se formen huecos y las orillas estén cocidas, voltea la masa con la ayuda de un volteador por una sola vez.

Recomendaciones

- Si deseas darle un sabor diferente a tus hot cakes, en lugar de emplear fécula de maíz sabor vainilla usa sabor nuez o el que sea de tu agrado. Incluso puedes combinar ambos sabores
- En caso de que no quieras preparar hot cakes integrales, sustituye el salvado y la harina integral por 2 tazas de harina de trigo

Beneficio

Ahorra hasta 50% en comparación con los productos comerciales



El Día del Panqueque

Cada año, el martes previo al Miércoles de Ceniza se celebra en Reino Unido el Shrove Tuesday, también conocido como Pancake Day o Fat Tuesday en otros países. En este día, y a modo de preparación para la austeridad que caracteriza a la Cuaresma, se consumen grandes cantidades de hot cakes a la hora de la comida.

Buenas fibras

El salvado (cáscara exterior del trigo, el arroz y la avena) es una fibra dietética. Una cucharada proporciona una tercera parte del requerimiento diario de este nutrimento. Puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon, así como a evitar el estreñimiento, la diverticulitis y las hemorroides.



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.

¿Llamar? ¡Qué va! A comprar

Mientras que las empresas de tecnología de consumo asumen que el mundo muere por leer correos electrónicos o mensajes de texto en el reloj de pulsera, Jeff Bezos, dueño del almacén más grande y variado del mundo, el sitio amazon.com, presentó el primer *smartphone* de la empresa, el Fire, un dispositivo que funciona gracias a una caprichosa versión de Android, diseñada específicamente para este teléfono.

Si bien Bezos quiere mostrar un equipo muy competitivo por precio y características como su Dynamic Perspective, que permite manejar pantallas y textos con ligeros movimientos de muñeca, la innovación que la empresa quiere que todos usen se

llama Firefly, software que se auxilia con las capacidades ópticas de la cámara de 13 megapíxeles para reconocer cualquier cosa, desde direcciones web o de correo electrónico, números telefónicos, códigos de barras, tridimensionales, música y videos, hasta millones de productos que, con sólo presionar un botón, puedes comprar en cuestión de segundos en, claro, amazon.com.

“Es la más sofisticada herramienta tecnológica para el consumo sin mediación de operaciones de hardware o software; es casi neurológico, como el *zapping*: lo quiero ahora y me lo compro ya. Así se consume en la galaxia Amazon, así se consigue un libro de Heidegger, de García Márquez, pero también un tomito agotado del exquisito poeta John Ashberry —fabricado exprés para esa demanda— o de Paulo Coelho, una TV, papel higiénico, fideos o juguetes. ¿Y los libros?: perdidos entre electrodomésticos y consoladores”, describe el escritor Héctor Pavón a la nueva caja exprés de Amazon.com, disfrazada de teléfono inteligente capaz de comprar los más de 30 millones de productos de su inventario en un clic.

DVD Y BLU-RAY

The Walking Dead

4.ª Temporada

El grupo de la prisión intenta sobrevivir, pero las enfermedades y los caminantes no cesan sus ataques. Además, los sobrevivientes deben enfrentarse nuevamente con el Gobernador. Esta cuarta temporada de *The Walking Dead* está producida por el escritor Scott M. Glimpe (*Ghost Rider, Da Vinci's Demons, FlashForward*).



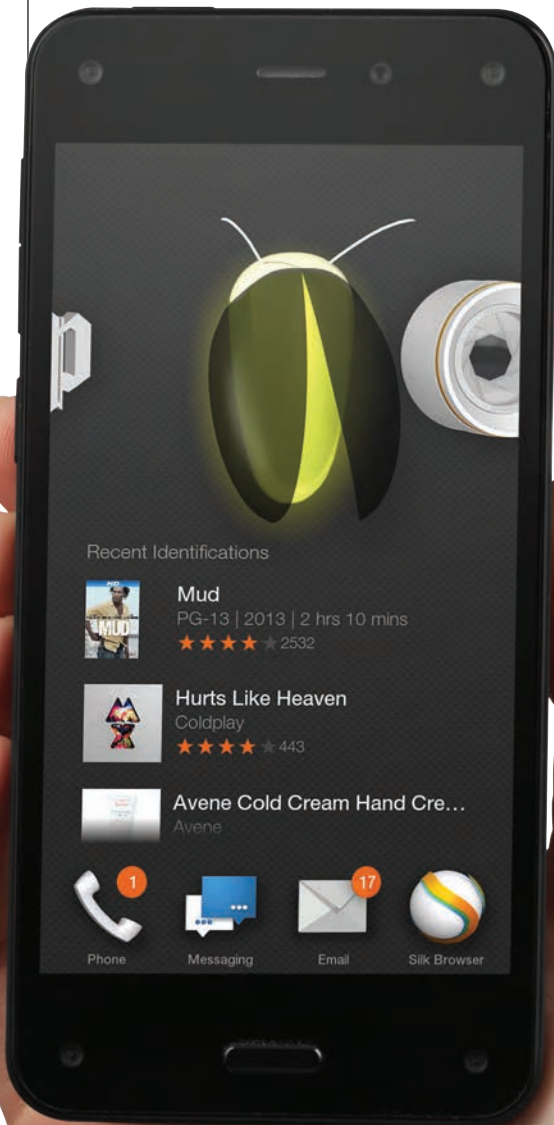
César Chávez

Película biográfica dirigida por el mexicano Diego Luna sobre el más influyente luchador social de las otrora minorías latinas en la California de la posguerra. La aparición de esta película no pudo ser más oportuna para ser parte indirecta del debate por la integración legal de la comunidad latina en Estados Unidos.



Noé

¿La peor película de uno de los más atractivos *enfants terribles* de Hollywood? La multimillonaria taquilla recaudada por *Noah*, escrita y dirigida por Darren Aronofsky, contradice este comentario. Alabado por cintas como *Pi*, *el orden del caos* o *El cisne negro*, Aronofsky entrega una historia bíblica que confundió y aburrió a la audiencia mundial.

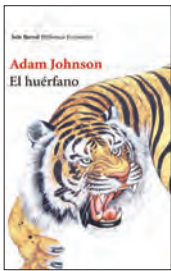


LIBROS

**Batalla de reyes**

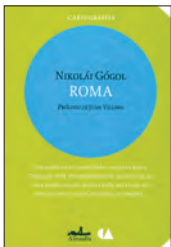
M.K. Hume
Grijalbo, 2014

Myrddion (Merlín) es un chico que nace con el don de la profecía, por lo que es visto con recelo por sus contemporáneos. Por sus dones, a temprana edad se convierte en un sanador, con conocimientos extraordinarios que lo hacen sobrevivir en medio del caos de su época. Durante esta historia vemos a un Merlín forjando su propia historia, un joven que predecirá la caída de los grandes reyes y el surgimiento de nuevos gobernantes.

**El huérfano**

Adam Johnson
Seix Barral, 2014

Se trata de un retrato surrealista de un mundo escondido bajo un régimen dictatorial y una bella historia de amor que transporta al lector en un viaje a las profundidades de Corea del Norte y al rincón más íntimo del corazón humano. Galardonado con el Premio Pulitzer por esta novela, Adam Johnson ha recibido el reconocimiento unánime y rotundo de la crítica y de los lectores.

**Roma**

Nicolái Gógol
Almadía-Conaculta, 2013

Roma, que aquí presentamos como un viaje del autor por la ciudad, fue concebido originalmente como parte de una novela que nunca vio su fin: es el viaje de un príncipe romano que, tras pasar los años de formación en París, regresa a Roma. Ahí descubre que la ciudad que antes apareció como anodina ante sus ojos hoy le devela la máxima belleza en cada rincón.

DOCUMENTALES

No son las bicicletas

de Ricardo Poery
Disponible en <http://bit.ly/nsbicis>

Este filme aborda las relaciones entre dicho medio de transporte y el mundo que les da existencia y sentido. Primera incursión en el género para el Programa Cultural Tierra Adentro, este trabajo busca sumar nuevas alternativas a su objetivo de dar a conocer las obras de los jóvenes creadores de todo México.

Room 237

de Rodney Ascher
Disponible en Netflix

Este espléndido trabajo cuenta con entrevistas a fanáticos de *El resplandor*, quienes analizan esta obra maestra de Stanley Kubrick y la relacionan con, entre otras cosas, el genocidio de nativos norteamericanos, el Holocausto y el alunizaje del Apolo 11.

PODCAST

Pláticame un libro

con Severo Mirón
<http://bit.ly/p1libro>

La fonoteca digital del Instituto Mexicano de la Radio ha puesto a disposición buena parte de sus programas clásicos, como *Pláticame un libro*, emisión a cargo del periodista Julio Samuel Morales, mejor conocido como Severo Mirón, en la que charla sobre Pitol, Vargas Llosa, entre otros.

Poemas

Efraín Huerta
<http://bit.ly/EHPoemas>

Para celebrar el centenario del nacimiento de Efraín Huerta, la UNAM presenta en voz de Juan Stack cuatro poemas y cuatro poemínimos de este autor, cuya mirada crítica lo distinguió como un artista rebelde.

Yucatán: cuna de grandes compositores

<http://bit.ly/yucaudios>

La Secretaría de la Cultura y las Artes de Yucatán produjo una serie de cápsulas digitales para homenajear a sus compositores. Wello Rivas, Sergio Esquivel, Guty Cárdenas, entre otros, son parte de los perfiles que se encuentran en este sitio web.

*Festival de rock***Lollapalooza 2014**

Del 1 al 3 de agosto, el Grant Park de Chicago recibirá a miles de personas para disfrutar de un fin de semana de rock. Bandas como Interpol vuelven a los escenarios para este festival de enorme tradición en el verano estadounidense, además de figuras como Eminem, Kings of Leon, Skrillex, Spoon o los colombianos de Bomba Estéreo. Lo mejor: no hay que viajar para disfrutar de los conciertos de los principales escenarios. Ingresa a <http://www.lollapalooza.com/2014/livestream/> y a roquear.

*Exposición***Darwin para todas las especies**

La muestra más completa de especímenes, artefactos, manuscritos y objetos sobre el renombrado naturalista Charles Darwin, quien, gracias a su curiosidad, observación y descubrimientos, formuló teorías que han significado un parteaguas en la percepción del origen y la naturaleza de las especies.

**Hasta el 21 de septiembre de 2014**

Antiguo Colegio de San Ildefonso
Justo Sierra 16, esquina con República de Argentina
Col. Centro
C.P. 06020, México, Distrito Federal
Más información: 5789 2505 / pedagogicos@sanildefonso.org.mx

*Danza***Gala Despertares con Isaac Hernández**

Despertares será una gala de ballet en la que Isaac Hernández convocará a estrellas de las mejores compañías en el mundo, con el único objetivo de ofrecer un espectáculo de ballet de calidad mundial para el público mexicano. El primer bailarín del Het Nationale Ballet de Holanda, considerado como el mejor bailarín de ballet del mundo a su edad, presentará 18 piezas clásicas y contemporáneas en un espectáculo único.

**Sábado 9 de agosto de 2014**

Auditorio Nacional
Paseo de la Reforma 50
Col. Polanco
C.P. 11570, México, Distrito Federal
Más información: 9138 1350 / auditorio@auditorio.com.mx

T IEMPO LIBRE

CARTELERA AGOSTO 2014

Nuevo León - Polo Cultural de México 2014

<http://bit.ly/1tsUO9a>

Monterrey, Nuevo León

29 de agosto al 7 de diciembre

Con profundas raíces norteañas y la fama de ser un estado de grandes emprendedores, Nuevo León se proyecta con esta magna celebración con importantes eventos de talla internacional, entre ellos: una flamante inauguración con la compañía Fura de Bauhaus, la Bienal de Arte Contemporáneo FEMSA, el Festival Internacional de Teatro de Nuevo León, el Festival Internacional Santa Lucía, el Festival Internacional de Cine de Monterrey, el Festival Internacional de Danza-Extremadura, así como una vasta oferta de espectáculos, encuentros, festivales nacionales y servicios turísticos que harán sentir la presencia del estado en importantes ámbitos de la cultura mundial.

Grandes maestros. Transición y ruptura en la pintura mexicana

<http://www.culturayucatan.com>

Mérida, Yucatán

Teatro José Juan Contreras

21 de junio al 17 de agosto

Muestra de 33 piezas de reconocidos artistas mexicanos de artes visuales, entre los que destacan: Rufino Tamayo, José Luis Cuevas, Carlos Mérida, Pedro Coronel, Arnaldo Coen, Vicente Rojo y Rafael Coronel, entre otros. Estos creadores de vanguardia redimensionaron la plástica nacional desde mediados del siglo pasado gracias a su actitud abierta a todas las disciplinas del arte, y con su espíritu libre y creador.



Foto: Cortesía Fura de Bauhaus



Fiesta Mexicana de Lactancia - Semana Mundial de Lactancia Materna

<http://bit.ly/11YkxMY>

1 de agosto: Monterrey, 9 h / Mérida, 10 h

2 de agosto: Tijuana, 9 h / Ciudad de México, 9.30 h / Mérida, 10 h / Mexicali, 10.30 h / Xalapa, 9 h y 15 h

Miles de mujeres alrededor del mundo se reúnen en parques y plazas de más de 170 países para amamantar juntas, creando un ambiente solidario y maternal que promueve la práctica de la lactancia con el objetivo de que más mujeres valoren este importante proceso en la formación del niño y en su relación con sus hijos o hijas.

La iniciativa, apoyada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones internacionales que recomiendan amamantar por lo menos hasta los 2 años de edad, merece hacerse escuchar, ya que en nuestro país solamente 14.4% de las mujeres amamanta a sus hijos cuando estos tienen 6 meses de edad, lo cual quiere decir que a muchos niños se les está negando en su formación algo tan importante que los vincula profundamente con su madre y los nutre como ningún otro alimento a esa edad puede hacerlo.

Ópera

Tosca, de Giuseppe Puccini

> Guanajuato, Guanajuato
Forum Cultural Guanajuato, Teatro del Bicentenario

10 de agosto, 18 h

13 de agosto, 20 h

16 de agosto, 19 h

Danza

2.º Encuentro Latinoamericano de Butho

> Ciudad de México
Teatro Hugo Argüelles
Museo Universitario del Chopo
Los Talleres de Coyoacán
Centro Cultural La Pirámide
8 al 17 de agosto

Arte, ciencia y tecnologías digitales

Vehículo de la ciencia - Unidad expandible con módulos interactivos

> Puebla, Puebla
Museo Nacional de los Ferrocarriles
8 de agosto, 10-13 h

Pintura

Periplo, de Humberto Jiménez

> Ciudad Victoria, Tamaulipas
Parque Cultural Reynosa, Galería Académica
10 de julio al 7 de septiembre



Festival Internacional de Música de Cámara de San Miguel de Allende

<http://www.festivalsanmiguel.com>

San Miguel de Allende, Querétaro

31 de julio al 23 de agosto

Considerado por algunos como el más grande festival de música de cámara, este evento reúne a más de cien conjuntos y solistas laureados a nivel mundial. En un ambiente íntimo y con una muy buena acústica, este año los compositores contemporáneos son el plato fuerte, al presentarse en el festival talentos como C. Hatzis, R. Murray Schafer, T. Hades y D. Davis, los cuales serán interpretados por los mejores conjuntos, como Borromeo String Quartet, Gryphon Piano Trio, Calder String Quartet y Claremont Piano Trio. Así, San Miguel de Allende se afianza como un muy buen lugar para descubrir nuevos horizontes sonoros.



Feria de Huamantla

<http://www.expoferiahuamantla2014.mx>

Huamantla, Tlaxcala

31 de julio al 17 de agosto

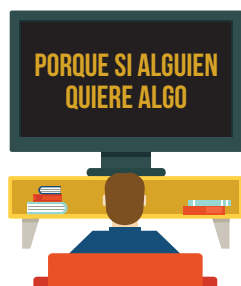
Famosa dentro y fuera de México, esta celebración es una de las tradiciones más ricas de Tlaxcala. En su edición 140 presenta espectáculos llenos de color y alegría como "La noche en que nadie duerme", en que los pobladores cubren las calles con hermosas alfombras de

aserrín, flores, semillas y arena para preparar el paso de la milagrosa Virgen de la Caridad; famosa también es la "Huamantlada", verbena popular en que se sueltan toros por el pueblo; o "La Carrera de Carcachas", en la que excéntricos autos compiten; además, conciertos con

artistas como Paquita la del Barrio, los Ángeles Azules y varios más; sin olvidar otras atracciones turísticas y culinarias que acompañan la fiesta. Se recomienda buscar alojamiento en localidades cercanas, pues miles de visitantes abarrotan los hostales.

La tele nueva

Por Salvador Leal



LO QUE MENOS
LE HACEN FALTA
SON RAZONES
PARA TENERLO

Debo confesarme ante ustedes. Yo, Salvador Leal, caí víctima de la euforia mundialista y compré una pantalla de televisión en un arranque de optimismo alimentado por los generosos meses sin intereses de mi tarjeta bancaria y la escandalosa publicidad que incitaba a llevármela de inmediato a casa.

No me vean feo. Soy de los que se ponen la camiseta, y ahora que escribo en la **Revista del Consumidor** me la leo de palmo a palmo encontrando siempre información de calidad, sensibilizándome en temas como la compra informada después de comparar precio y calidad en distintos establecimientos. Todos esos avances que tan orgullosamente reportaba a quien quisiera escucharlo desde que comencé a escribir en estas páginas, se vinieron abajo ante la dulce tentación de una pantalla nueva.

“¡Pero si a ti ni te gusta el fútbol!”, me decía mi esposa al verme embelesado por las televisiones exhibidas en una conocida tienda de autoservicio. “¿Quién dice que voy a ver el Mundial?”, le respondí. Porque si alguien quiere algo, lo que menos le hacen falta son razones para tenerlo.

¿Saben cuál fue mi excusa para comprar una televisión de las llamadas inteligentes, de ultraalta definición y con una cantidad obscena de pulgadas? La cultura. Sí, así como lo leen: la cultura.

Me explico.

Por sí no lo habían leído en algún otro lado, les informo que vivimos en la época dorada de la televisión. Particularmente en la estadounidense, pero también en otras latitudes, las series de televisión se han convertido en el espacio donde historias cada vez más complejas se reúnen con actores de primer nivel que antes le huían a la caja idiota y que ahora sueñan con personajes tan profundos que requieren de al menos 23 horas de pantalla para desentrañarlos.

¿Qué puede ofrecer una nueva pantalla al espectador del siglo XXI?

Mucho y nada al mismo tiempo: fidelidad de imagen y sonido. Así como el *Quijote* de Cervantes o *Ficciones* de Borges siguen teniendo las mismas palabras y el mismo contenido con el paso del tiempo, cualquiera que haya ojeado dos ejemplares diferentes del mismo libro reconoce que hay diferencias, unas sutiles y otras más importantes, entre las distintas ediciones impresas. Lo mismo pasa en el caso de los contenidos para televisión. La fuerza de la actuación con la que Bryan Cranston da vida a Walter White en **Breaking Bad** podría hasta verse mejor en una televisión análoga que aporte al patetismo y la suciedad del personaje, pero el director de la serie ha querido que nos fijemos en los pequeños detalles de la historia ubicada en Nuevo México. Y nada como una nueva televisión para una nueva televisión o, por lo menos, es de lo que traté de convencerme a mí mismo.

La sincronía entre la profundidad y la textura de los personajes, las historias y las imágenes, característica de esta edad de oro de la televisión, tiene otros ejemplos claros en el personaje de Donald Draper de **Mad Men**, Tony Soprano de **The Sopranos** o Frank Underwood de **House of Cards**. De esta última mucho se ha escrito, y si alguno aún no le ha podido echar un ojo, deje esta revista a un lado y no retome su lectura hasta haber terminado el último capítulo de la segunda temporada. Créanmelo, me lo agradecerán.

Si me preguntan en qué canal pasan las series que acabo de recomendar, no se desgasten, un beneficio adicional de estas pantallas “inteligentes” radica en que están listas para conectarse a internet, particularmente al servicio de Netflix o Claro Video, proveedores de películas y series de televisión en línea que por una cantidad mensual dan

acceso a un creciente catálogo. También pueden conseguir un Apple TV, que es una pequeña computadora que al conectarse a su televisión les permite tener acceso a los contenidos que se encuentran en iTunes y con la cual ya están familiarizados si cuentan con un iPod, un iPad o un iPhone.

Adicionalmente a las series, estos servicios en línea de los que ya les hablé cuentan con una gran variedad de documentales, entre ellos: **Man in Wire**, el excelso documental sobre Philippe Petit, un equilibrista que cruza de una torre a otra del WTC de Nueva York en 1974; **Blackfish**, que documenta las prácticas inhumanas que sufren las orcas en parques acuáticos de todo el mundo; **La maleta mexicana**, que trata de la recuperación de 4 mil 500 negativos de las fotografías que Robert Capa, Gerda Taro y David Seymour tomaron durante la Guerra Civil española, y **Room 237**, que trata acerca de cinco posibles teorías sobre el verdadero significado del clásico de Stanley Kubrick, **El resplandor**.

Si les da mucho remordimiento después de ver el último éxito en taquilla lleno de explosiones en altísima definición, también pueden recetarse un maratón de películas clásicas (hay una buena selección de Buster Keaton y Alfred Hitchcock), cine independiente (andan por ahí **Before Midnight** y **Cement Garden**, ambas imperdibles), o películas mexicanas galardonadas en festivales internacionales.

Sí, ni quién lo niegue. Las televisiones de alta definición también sirven para verle hasta las gotitas de sudor al futbolista que está por tirar un penal. Pero en los contenidos actuales de la televisión es como en las dietas y la religión: el que peca y reza, empata.

Si quieren seguir la conversación sobre cultura en la televisión, nos vemos en Twitter a través de **@salvadorleal**. ¡O nos leemos el siguiente mes!

Salvador Leal.

Economista.

Más de tres décadas frente a un televisor lo certifican como un experto, un necio o una víctima del medio.

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra



Con este programa puedes
comparar precios de más de 2,300
productos diarios en 20 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



SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

EL QUE TENGA VIVIENDA QUE LA ATIENDA

Tu familia es un equipo y tu cooperación es fundamental para mantener el orden y procurar que todos vivan a gusto. Estas vacaciones aprovecha para explorar tu propia casa, te sorprenderán cuántas cosas pueden mejorar con tu ayuda. ¡Diviértete conquistando cada habitación!

Toma precauciones

Pide a un mayor que te enseñe cómo hacer cada tarea, pues hay formas fáciles de hacer lo que parece difícil y tareas que requieren más cuidado.

Ten precaución con la estufa y al usar cualquier máquina o herramienta, siempre pide ayuda a un adulto si vas a trabajar con ellas.

Sala

Serás: El maestro distribuidor

- ▶ Junta los objetos de cada cuarto y llévalos ahí
- ▶ Limpia con trapo mesas y estantes
- ▶ Organiza libros, películas y los objetos que sean de la sala
- ▶ Barre y aspira

¿Sabías que...?

En España está por aprobarse una ley de protección infantil que, entre otras cosas, propone que niños y niñas cooperen con las tareas domésticas para que ellos y sus familias vivan mejor

Tu recámara

Serás: Organizador del centro de tu universo

- ▶ Recoge por grupos y en contenedores distintos: ropa, juguetes y zapatos
- ▶ Tiende tu cama
- ▶ Barre y, si ya sabes cómo, aspira
- ▶ Tómate un día para limpiar tus juguetes; antes de hacerlo pregunta cómo se debe limpiar cada uno





Baño y lavandería

Serás: Maestro de los trabajos acuáticos

- ▶ Trapea el piso del baño después de bañarte
- ▶ Vacía el cesto de papeles en una bolsa
- ▶ Pasa el trapo por el retrete y el lavabo

Y a la hora de lavar la ropa:

- ▶ Junta la ropa sucia
- ▶ Sepárala por colores antes de meterla a la lavadora (pide a un adulto que te enseñe a usarla)
- ▶ Cuando esté limpia, tiéndela, dóblala y guárdala

Jardín o patio

Serás: Señor o señora de la naturaleza

- ▶ Riega y poda las plantas siguiendo las indicaciones de quien sepa hacerlo mejor
- ▶ Si hay árboles, barre las hojas

Si tienes mascota:

- ▶ Limpia cuando haga del 1 o del 2
- ▶ Arregla y limpia su casa
- ▶ Báñala cuando le toque
- ▶ Sácala a pasear
- ▶ Dale de comer

Cocina

Serás: El aprendiz de chef

- ▶ Apoya planeando el menú semanal
- ▶ Haz la lista del súper y acompaña a comprarlo
- ▶ Ayuda a cocinar
- ▶ Pon la mesa
- ▶ Prepara el agua fresca
- ▶ Al terminar de comer recoge tu plato y lávalo
- ▶ Ayuda a limpiar la mesa y la cocina

Para que disfrutes mientras realizas tus quehaceres

- ▶ Escucha música, canta e inventa canciones
- ▶ Juega a competir con tus hermanos
- ▶ Compíte contra el reloj y bate tu propio récord
- ▶ Cuando termines, date un merecido descanso

Gráfico: Bruno Pina

Fuentes
- Parenting Self-Government. (1 de abril de 2013). "How to Motivate Students & Kids Chores". Consultado el 13 de junio de 2014, en: <http://parentingselfgovernment.com/how-motivate-students-kids-chores-1548>
- Raising Children Network. (30 de abril de 2014). "Involving children in household chores". Consultado el 13 de junio de 2014, en: http://raisingchildren.net.au/articles/tasks_and_chores_involving_kids.html
- University of California, San Diego. (30 de abril de 2014). "Want a young child to help or 'bea helper'? Choice of words matters". ScienceDaily. Consultado el 13 de junio de 2014, en: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140430083135.htm>

Guillermo Osorno

Además de editor, escritor y periodista, es un consumidor ávido de toda suerte de productos culturales: libros, arte, revistas a manos llenas, café, una afición desmedida por el chicharrón verde y hasta un auto. Pusimos a Guillermo Osorno del otro lado de la grabadora para que nos contara qué, cómo y por qué consume

¿Qué es lo que más consumes?

Revistas. También me gusta bajar música y descubrir grupos nuevos. Y soy muy salidor, sobre todo a restaurantes.

¿Lo que nunca falta en tu alacena?

Café. Tomo unas seis tazas al día. Aunque tengo una marca favorita, hace poco descubrí un café orgánico en una tienda de la colonia Roma con un muy buen aroma y una buena calidad.

Hablando de revistas: ¿digital o papel?

Papel. Es uno de los pocos objetos editoriales donde la experiencia digital todavía no lo sustituye. La parte gráfica es más importante que en los periódicos y libros (de la mayoría, al menos).

¿Tienes algún e-reader?

Ninguno. No me han dado curiosidad. Todavía tengo la "torpeza" de mandar pedir libros por Amazon y esperar una o dos semanas a que lleguen, pagando más para tenerlos en la mano.

Has sido editor de publicaciones muy importantes.

¿Cómo ves al consumidor de revistas mexicano?

Según los números, existe una franja amplísima a la que le interesan mucho los chismes de la farándula. Otra, a la que le interesa el chisme de las clases altas. Y estos son los dos tipos de revistas que más se consumen en nuestro país. Sin embargo, he visto un fortalecimiento en las revistas de nicho, particularmente en las revistas masculinas.

¿Cómo eliges qué libros comprar?

Me gusta tomar el pulso de lo que se está escribiendo en México. Siempre estoy atento a las novedades que aparecen en publicaciones, visito librerías y escucho a mis compañeros editores y escritores.

¿Cuál ha sido la mejor compra que has hecho?

Durante una época comencé a adquirir obras de artistas jóvenes. Hice un par de compras muy afortunadas que tiempo después aumentaron su precio. Y aunque las pueda revender, la felicidad no es por la especulación, sino de tener esas piezas en mi casa. Es una satisfacción doble, del pequeño especulador que llevo dentro y una satisfacción más grande del consumidor de arte.

¿Y la peor?

Un coche lujoso. Fue una torpeza, un tropezón en mi juicio. Acabé vendiéndolo, malbaratándolo.

¿Un consumo culposo?

Darme un atracón de algo que me gusta mucho. Tengo una afición desmesurada por el chicharrón en salsa verde.



Para sacar a los ochenta del clóset

En *Tengo que morir todas las noches* (Penguin Random House, 2014), Guillermo sigue la pista del emblemático bar gay El Nueve, uno de los epicentros de la contracultura en los ochenta. A través de sus páginas, el libro dibuja a mano alzada el retrato de una generación que presenció, por un lado, el final del "milagro mexicano" y, por el otro, el nacimiento de un México más plural, democrático y diverso.

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

Conoce algunos de los beneficios para ti, **consumidor**, de la reforma en materia de telecomunicaciones

A partir de enero de 2015



▶ No más cobros por larga distancia, tanto en telefonía fija y móvil



▶ Ahorro en tu gasto y mayor cercanía entre las familias mexicanas

Las largas esperas terminaron



▶ Ahora puedes cambiarte de compañía con tu mismo número

▶ Ya no más trabas para desbloquear tu equipo al término de tu contrato

***GRATIS - 24 HORAS SIN CONDICIONES**

Cuando recargues:

▶ Ahora tu saldo de prepago **DURA TODO EL AÑO**



x%#z0

No más llamadas incómodas

▶ Las empresas telefónicas no podrán promover servicios o paquetes sin tu permiso



Preguntar ya no te costará

▶ Tu consulta de saldo ahora es gratis

Si te dan un servicio de mala calidad

▶ Tu compañía de telecomunicaciones debe **COMPENSARTE**

+ Bonificaciones + Descuentos

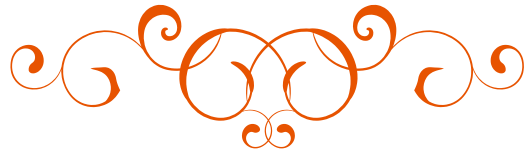


Ahora los canales de TV abierta estarán disponibles con tu paquete de TV de paga, sin costo extra

Mayor cobertura gratis para conectarte a internet en más de 250 mil **parques** y **sitios públicos**



Más opciones y mejores precios en servicios de telefonía, televisión e internet para ti



Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Para este mes de agosto te sugerimos dos recetas que deleitarán tu paladar. Se trata de unas albóndigas de papa con queso y un riquísimo molde de pescado con camarones.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

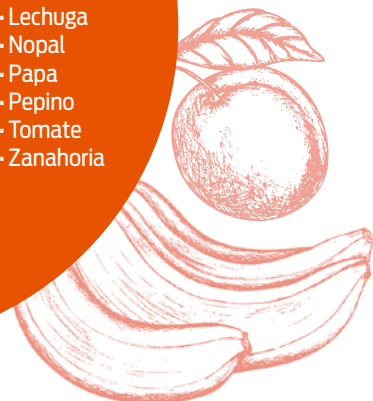
Frutas

- Ciruela
- Durazno
- Granada roja
- Higo
- Limón
- Mango
- Manzana

- Melón
- Membrillo
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Calabacita
- Calabaza
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chicharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria





160

MOLDE DE PESCADO CON CAMARONES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 610 kcal * Proteínas 32 g * Grasa 30 g * Fibra dietética 4 g * Colesterol 190 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- > 500 g de pasta hojaldrada
- > ½ kg de filete de pescado fresco (el de tu preferencia)
- > 200 g de camarón pacotilla, picado
- > 1 huevo (55 g)
- > 3 jitomates (350 g) pelados, sin semilla y picados
- > 2 pimientos (uno verde y uno amarillo) (220 g) asados, pelados y en cuadrillos
- > 1 chayote (200 g) pelado, cortado al gusto y cocido
- > 200 g de ejotes cortados al gusto y cocidos
- > 2 zanahorias (200 g) peladas, cortadas al gusto y cocidas
- > ½ cebolla (100 g) finamente picada
- > 50 g de aceitunas sin hueso, rebanadas

- > 3 chiles güeros en vinagre, sin semillas y rebanados
- > 1 diente de ajo (2 g)
- > 1 hoja de laurel
- > 1 clavo de olor
- > 2 pimientos gordas
- > Orégano (una pizca)
- > 2 cucharadas de aceite (20 g)
- > Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén, coloca los filetes de pescado limpios, cubre con agua, añade la hoja de laurel, el clavo de olor, las pimentas y una pizca de sal. Deja que hierva y cuando el pescado se vea cocido retira del fuego, deja escurrir y desmenúzalo.

2. Limpia la sartén y calienta el aceite, acitrona la cebolla y el ajo.
3. Incorpora el jitomate y cuando haya cambiado de color, agrega el pescado y los camarones, los pimientos, las aceitunas, el orégano y los chiles güeros.
4. Integra todo, salpimenta al gusto y deja sofreír unos minutos.
5. Saca la pasta del refrigerador y divídela en dos partes (una de ellas ligeramente más grande). Sobre una mesa limpia y enharinada extiende la parte más grande con un rodillo hasta dejarla de aproximadamente ½ cm de grosor. No la manipules demasiado para evitar que la mantequilla que contiene se separe durante el horneado.
6. Engrasa y enharina un molde de hornear y cubre el fondo y las paredes con la pasta extendida. Bate el huevo con una pizca de pimienta y barniza la pasta que ya está en el molde (reserva el sobrante de huevo).
7. Coloca el pescado y los camarones guisados en el molde.
8. Extiende el resto de la pasta de la misma manera y tapa con ella el molde. Cierra muy bien todos los bordes y barniza con el huevo sobrante.
9. Con un tenedor pincha la pasta superficialmente y hornea a temperatura media-alta (180 a 200 °C) durante 25 minutos aproximadamente o hasta que la pasta se vea dorada por encima.
10. Sirve acompañado de la guarnición de verduras (chayote, ejotes y zanahorias).



161 ALBÓNDIGAS DE PAPA CON QUESO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 511 kcal * Proteínas 28 g * Grasa 28 g * Fibra dietética 4 g * Colesterol 163 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- > 1 kg de papas (sin cáscara)
- > 3 cucharadas de harina (30 g)
- > 300 g de queso oaxaca deshebrado
- > 200 g de queso manchego en cuadrillos
- > 2 huevos (110 g)
- > 3 jitomates bola (660 g)
- > 6 hojas grandes de lechuga (180 g)
- > 1 pepino (200 g) sin cáscara ni semillas y rebanado
- > 1 zanahoria (120 g) pelada y rallada
- > 2 limones (75 g)
- > 1 rama de perejil finamente picada (5 g)
- > 1 diente de ajo (2 g)
- > 1 cucharada de margarina (10 g)
- > 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- > 2 tazas de caldo de pollo
- > 1 cucharadita de polvo de hornear (5 g)
- > Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece las papas en agua con sal hasta que se suavicen, escúrrelas, y cuando las papas aún estén calientes, machácalas hasta hacerlas puré. Enseguida agrega la margarina, la sal, la pimienta, el perejil y el polvo de hornear. Mezcla hasta que todo se integre.
2. Deja el puré unos minutos a temperatura ambiente para que se enfríe. Incorpora los huevos y un poco de harina (la necesaria para poder ligar) y revuelve perfectamente.
3. Con la preparación anterior forma las albóndigas de tamaño regular y en medio ponles un pedazo de queso manchego. Colócalas en una charola y hornéalas hasta que la superficie se vea dorada. Reserva.
4. Muele los jitomates con el ajo y la cebolla. En una cacerola extendida calienta el aceite y sofríe la salsa. Una vez que la salsa esté hirviendo agrega el caldo de pollo y deja hervir hasta que comience a espesar.
5. Añade el queso deshebrado; cuando se funda incorpora las albóndigas y baja el fuego al mínimo. Deja unos cuantos minutos y sirve de inmediato.
6. Acompaña con la ensalada de lechuga, pepino y zanahoria aderezada con limón y sal.



El chef **Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en romagnoli.restaurante@hotmail.com

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 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 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

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Bldv. 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

Bldv. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envoltante del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1º piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San

Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 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 6375 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, 215 5198 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. Obregón, CP 37320, 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

Av. 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 44160, Guadalupe. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

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

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, 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 8 (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. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

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

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

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. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.º piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma 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