

# Revista del Consumidor

EL LABORATORIO  
PROFECO REPORTA

**Qué tanta  
TAURINA y CAFEÍNA**  
tienen las bebidas que  
dicen "darte alas"  
>PÁG. 56

Junio de 2015 Núm. 460  
\$25 / ISSN 0185-8874  
Exhibir hasta el 30 de junio

**Guía para  
conocer tus tenis**

ciencia aplicada para llegar a la meta

EDICIÓN ESPECIAL

## ¡CORRE POR TU VIDA!

DA LOS PRIMEROS PASOS, PON EN ACCIÓN TU  
CUERPO Y MEJORA TU SALUD >PÁG. 30

ESTUDIO DE CALIDAD

### Ollas de presión

Revisamos + de 20 modelos. Escoge el mejor  
para ti >PÁG. 40

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

### Burbujas gigantes

Aprende a crear inmensas esferas de jabón >PÁG. 74

Y las  
empresas  
inmobiliarias  
con más quejas  
son... > siguiente  
página

# Las **5** empresas inmobiliarias con más quejas ante Profeco son\*

	Quejas	Porcentaje de conciliación
<b>Corporación Geo</b> Geo Hogares Ideales, SA de CV Geo Jalisco, SA de CV Geo Puebla, SA de CV Geo Veracruz, SA de CV Geo Guerrero, SA de CV Geo Edificaciones, SA de CV Geo Noreste, SA de CV Geo Morelos, SA de CV Geo Casas del Bajío, SA de CV Geo Baja California, SA de CV Geo Monterrey, SA de CV Construcciones Bipe, SA de CV Geo Tamaulipas, SA de CV Geo Laguna, SA de CV Corporación Geo, SAB de CV Geo DF, SA de CV	<b>605</b>	<b>41%</b>
<b>ARA</b> Consortio de Ingeniería Integral, SA de CV Constructora y Urbanizadora Ara, SA de CV	<b>121</b>	<b>72%</b>
<b>Proyectos Inmobiliarios de Culiacan, SA de CV</b>	<b>78</b>	<b>41%</b>
<b>Constructora Inmobiliaria Los Patos, SA de CV</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>
<b>HXMTD, SA de CV</b>	<b>63</b>	<b>33%</b>

\*Datos de enero a diciembre de 2014

Para conocer más detalles, consulta la página de datos abiertos: [datos.profeco.gob.mx](http://datos.profeco.gob.mx)

La ilusión del nuevo patrimonio es quebrantada en muchas ocasiones por el poco profesionalismo de este tipo de compañías, que no respetan los tiempos de entrega o la entrada en vigencia de una garantía, entre otros motivos de reclamación.

Recuerda que en **Profeco** te defendemos ante cualquier abuso de este tipo. Llámanos al **5568 8722 - 01800 468 8722** o entra a **[concilianet.profeco.gob.mx](http://concilianet.profeco.gob.mx)** para iniciar una queja, sin salir de tu casa u oficina.





POR **BOLIGAN**

# Por algo se empieza



## CONTENIDO

**4 | Qué hacer si...**  
**Tus maletas han decidido**  
**viajar a otro destino**



**6 | Organizaciones**  
**de consumidores**  
**Una experta habla sobre el naci-**  
**miento de nuevas ONG**



**8 | Guía de compra**  
**El gimnasio de tus sueños**



**10 | Configuración**  
**Sácale todo el jugo a tu**  
**programa de contraseñas**



**12 | Esquina cultural**  
**A favor de ese simple**  
**acto que es correr**



**14 | Nutrición**  
**Aliméntate para entrar en acción**



**16 | Ciencia**  
**¿Dónde se originan las**  
**motivaciones del consumidor?**



**20 | Mercadotecnia y publicidad**  
**No digas siempre a nada**  
**porque nunca será del**  
**todo verdad**



**24 | Radiografía**  
**Moverse en la ciudad, ese reto diario**



**30 | Tendencias**  
**¡Muévete! Esta carrera**  
**sólo requiere de dar el**  
**primer paso**



**38 | Infografía**  
**Conoce las entrañas de**  
**tus tenis y aprende**  
**a elegirlos y cuidarlos**



**40 | Estudio**  
**de calidad**

**Ollas**  
**expres**

**¡Bajo presión**  
**la comida**  
**queda mucho**  
**más rica!**



**54 | QQP**  
**Conoce los precios y lugares para comprar tu nueva olla**  
**de presión**



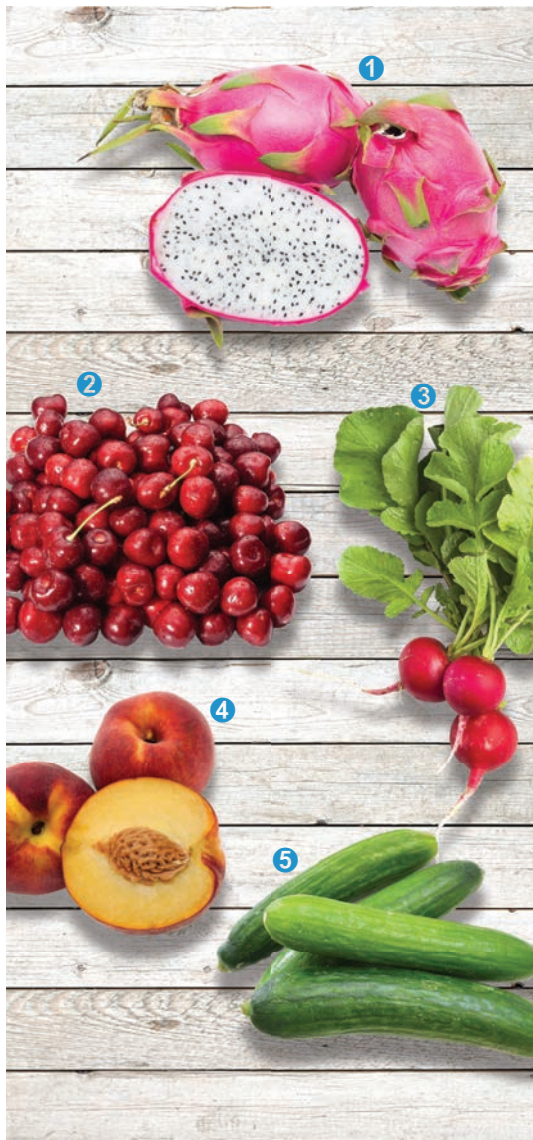
**56 | El Laboratorio**  
**Profeco reporta**

**Bebidas**  
**con cafeína,**  
**taurina**  
**y otros ingredientes**

**Estas populares bebidas avivan**  
**los sentidos, pero no dan energía,**  
**¡ojo!**







**Durante junio  
disfruta de:**

- ❶ Pitaya
- ❷ Cerezas
- ❸ Rábano
- ❹ Durazno
- ❺ Pepino



**70 | Turismo**  
**Disfruta de una bella isla queretana**

**72 | Tecnología**  
**Doméstica Profeco**  
**Construye una luz**  
**trasera para bici**



**74 | Pequeños**  
**consumidores**  
**¡Burbujas gigantes**  
**para chicos**  
**y grandes!**



**76 | Crianza**  
**Papá también se**  
**educa en casa para**  
**aprender a ser**  
**mejor con su**  
**pareja e hijos**



**78 | Nuevos caprichos**  
**Dale rienda suelta a tu frivolidad**



**80 | Objeto del deseo**  
**Androide B-88**



Revista del  
**Consumidor**

**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

**Coordinadora Editorial**  
Thalia Castillo Gill

**Reportera**  
Alejandra del Castillo

**Corrector de estilo**  
Héctor Iván González

**Editor Gráfico**  
Javier Caballero Sandoval

**Diseño**  
Roberto Paz Amaya  
Alejandro Sánchez Velasco

**Ilustración**  
Arnulfo Guevara  
Mónica Miranda  
Bruno Piña

**Fotografía**  
Enrique Arechavala  
José Rodríguez

**Colaboradores**  
Alma Beade Ruelas  
Bolígan  
Francisco Casillas  
Carlos Enrique García Soto  
Brenda García  
Elizabeth González-Manríque  
Salvador Leal  
Claudia Martínez Núñez  
Marco Menéndez  
María Fernanda Rodríguez Rodríguez  
Alexander Suástegui  
Verónica Trejo

**Departamento de Distribución**  
**y Circulación**  
Susana Frías de San Cristóbal

**Suscripciones y Publicidad**  
☎ 5516 6612 - 5212 0468  
circulacion@profeco.gob.mx

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



QUÉ HACER SI...

## Llegas tú pero tu maleta no

¿Dónde quedó la valija?, pensaste, y se te cruzó la imagen de tu maleta haciendo un viaje por su cuenta. ¿Qué pasaría si sus destinos no fueran compartidos?



**E**mpacaste con sumo cuidado. Llevabas hasta el molcajete, eso sí, todo muy bien ordenado. Pero cuando documentaste se convirtió en la manera más rápida de perder 25 kilos... los de equipaje permitidos por la aerolínea.

Las cosas iban bien hasta que llegaste a la zona de entrega de equipaje y te quedaste de pie, con la mirada fija en una banda que poco a poco se despejó y tu temor se hizo realidad: tu equipaje no está y desconoces si alguien la habrá tomado por error o si en verdad no viajó contigo.

No hay pistas. Inútil volver sobre tus pasos para tratar de encontrarla. Entrás en pánico y la desesperación te inmoviliza.

Manten la calma. Respira...

### LO QUE DEBES SABER

Al comprar un boleto de avión, contrataste un servicio con derechos y obligaciones de ambas partes. Por eso, ten en todo momento a la mano ese boleto y la contraseña que te entregaron a la hora de documentar cada pieza de tu equipaje. Las aerolíneas comerciales tienen obligación de contratar un seguro para sus pasajeros, el equipaje y daños a terceros.

Vamos por pasos:

- Lo primero que debes hacer es dirigirte a las oficinas de la aerolínea en la que viajaste y levantar un reporte de la ausencia de equipaje, ellos entrarán al sistema para rastrear el estatus de este
- Si no existe una respuesta inmediata sobre la ubicación de tu equipaje, la aerolínea te dará instrucciones sobre los pasos a seguir
- Algunas compañías ofrecen compensaciones por el tiempo que el equipaje tarda en aparecer. Pide información sobre los montos y los trámites de comprobación de gastos para entregar
- En caso de que se pierda, destruya o dañe tu equipaje de mano, te deben indemnizar hasta por 40 salarios mínimos y en caso del equipaje documentado te corresponden 75 salarios mínimos diarios vigente en el Distrito Federal por pieza

- Para hacer efectiva la reclamación deberás realizarla dentro de los 15 días siguientes al incidente
- Considera que Profeco tiene módulos de atención instalados en la Terminal 1 y 2 del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México o puedes llamar al Teléfono del Consumidor 55688722 y 01 800 4688722

#### LA LEY TE PROTEGE

Con base en la Ley de Aviación Civil, en su artículo 38 y su reglamento:

- Con cualquier aerolínea tienes derecho a transportar como mínimo, sin cargo alguno, 25 kilogramos de equipaje cuando los vuelos se realicen en aeronaves con capacidad para 20 pasajeros o más, y 15 kilogramos cuando el avión sea de menor capacidad, siempre que acate las indicaciones del concesionario o permisionario en cuanto al número de piezas y restricciones de volumen
- Se debe expedir un talón por cada pieza, maleta o bulto de equipaje que se entregue para su transporte. El talón consta de dos partes, una para el pasajero y otra que se adhiere al equipaje
- El exceso de equipaje podrá transportarse de acuerdo con el espacio disponible de la aeronave; en tal caso la aerolínea tiene derecho a hacer un cargo adicional
- La aerolínea que presta el servicio es responsable del equipaje documentado desde el momento en que expida el talón correspondiente hasta que entregue el equipaje al pasajero en el punto de destino
- Las compañías de aviación están exentas de responsabilidades por daños causados al equipaje cuando sean provocados por vicios propios de los bienes o por embalajes inadecuados

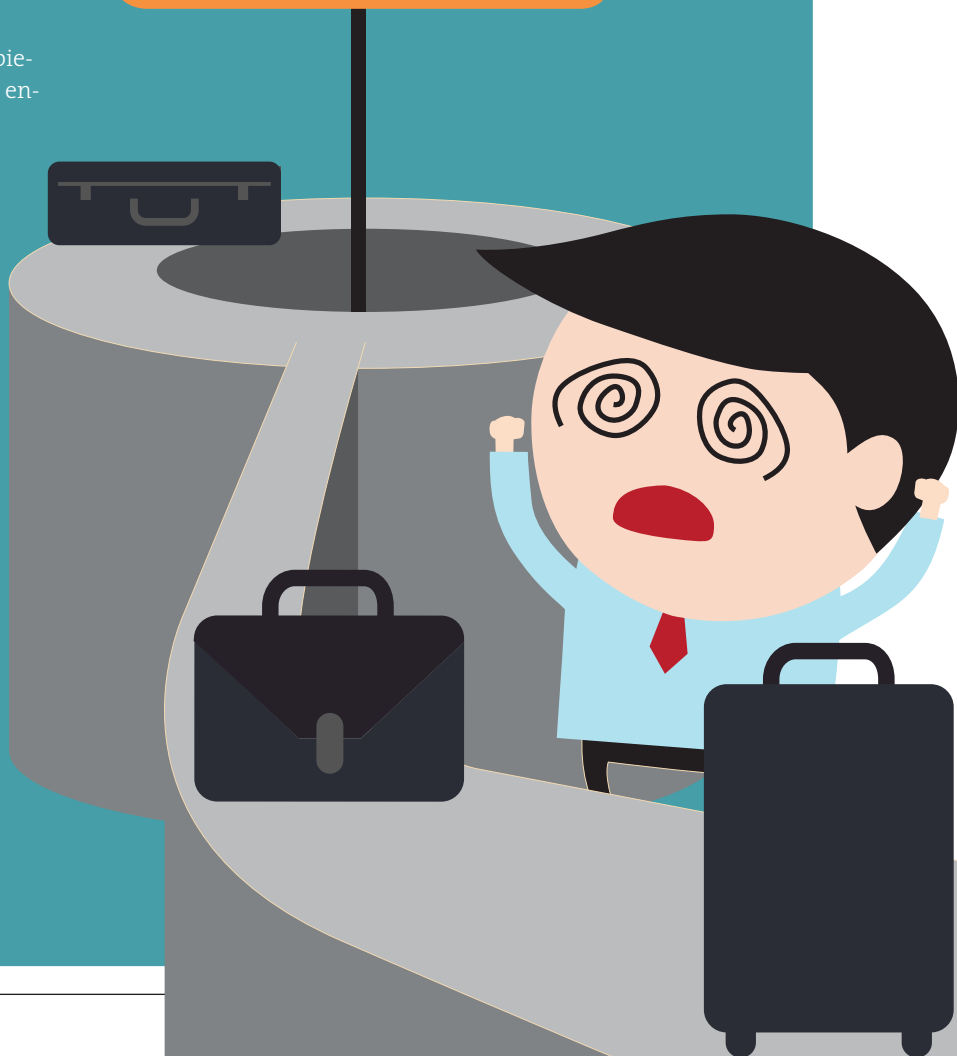
- Es obligación de las aerolíneas contratar y tener vigente un seguro que cubra las responsabilidades por daños a pasajeros, al equipaje y a terceros. La compañía es responsable de los daños que como pasajero pudieras sufrir, desde que la abor das la aeronave hasta que descienes de la misma, a menos que hayan sido causados por negligencia tuya

- Además, cuando hace escala para cambiar de avión, si el vuelo de conexión lo contrataste con la misma aerolínea, esta es responsable de tu integridad y la de tu equipaje, también mientras estás en tránsito

**La aerolínea es responsable de tus maletas desde el momento en que las documenta hasta que te las entrega en el punto de destino**



Es importante precisar que lo que acabas de leer lo establece la legislación mexicana en materia de aviación civil, y es lo mínimo con que deben cumplir las aerolíneas en caso de que tengas algún problema con el servicio que te prestan las diversas aerolíneas pueden brindar otros beneficios.





## ENTREVISTA

## Información e independencia financiera son claves para el éxito de las organizaciones

La dra. Fernanda Somuano es profesora investigadora del Colegio de México y coordinadora de la Maestría en Ciencia Política y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel II. Entre los temas que ha desarrollado en sus investigaciones en años recientes está la participación política electoral y no electoral y las organizaciones civiles. En 2011 publicó el libro *Sociedad civil organizada y democracia en México*, el cual ha servido como referente en diversos estudios sobre el tema.

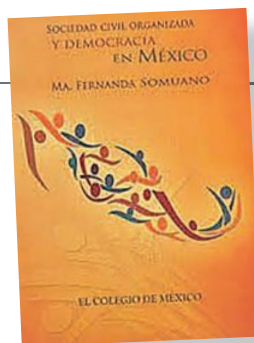
**Con base en tu experiencia, ¿cuáles son las razones más importantes para que las personas decidan conformar una organización de la sociedad civil?**

Hemos encontrado que debe existir una demanda no satisfecha o el interés de solucionar algún problema por parte de los ciudadanos que, además, tienen las ganas y las facilidades para unirse a otras personas en una organización, y mediante esta intentan dar solución a ese problema o demanda en específico.

**¿Qué características debe de tener una organización de la sociedad civil para que cumpla con sus objetivos y sus metas?**

La primera consiste en los niveles de profesionalización, que en las primeras organizaciones que se formaron eran muy bajos, pero actualmente han ido creciendo. Otra de las características es que las organizaciones que logran hacer diagnósticos correctos y vincularse con actores distintos de la sociedad tienen mayores niveles de incidencia.

## Las organizaciones que se vinculan con actores distintos de la sociedad y que forman redes, son las de mayor impacto



Otro factor importante que hemos comprobado mediante estudios, es que las organizaciones que forman redes son las que llegan a tener mayor impacto en lograr sus objetivos y en la sociedad en general.

**¿Qué opinas de las organizaciones civiles que se enfocan en temas de consumo?**

Son importantísimas, justamente porque nos representan como consumidores. Además creo que es fundamental que los consumidores se agrupen para que puedan expresarse, decir y quejarse de los abusos de las empresas que no cumplen con lo que prometen. Conozco algunas que han logrado tener incidencia en el diseño de ciertas políticas públicas, los cuales son ejercicios muy importantes para demostrar una y otra vez a la sociedad que sí se puede quejar y que es posible pelear contra estas grandes organizaciones de mercado y monopolios, que a veces uno ve como si fueran monstruos, creyendo que no hay manera de enfrentarse a ellos o de lograr que cumplan con lo que



## EN EL MUNDO



### PROTECCIÓN INTERNACIONAL AL CONSUMIDOR

**La Red Internacional de Protección al Consumidor y Aplicación de la Ley**, mejor conocida como ICPEN, es una organización constituida en 1992 por autoridades de protección al consumidor de más de 50 países. Sus objetivos son la protección de los intereses económicos de los consumidores en el mundo, compartir información acerca de actividad comercial transfronteriza que pueda afectar el bienestar de los consumidores e impulsar la cooperación global entre las agencias de protección.

Son miembros Australia, Canadá, Chile, China, Colombia, Comisión Europea, Estados Unidos, Alemania, México, Suecia, entre otros. Además, también participan las Naciones Unidas, y la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE).

Dentro de las actividades que han llevado a cabo se encuentran:



**Año de creación:** 1996, pero se constituyeron hasta 2003. **Son una organización** no gubernamental asociada a la Organización de las Naciones Unidas y poseen el registro ante la Organización de Estados Americanos (OEA).

Surge de la integración de voluntades y experiencias de un grupo de voluntarios convencidos de que la participación ciudadana es de vital importancia en la solución de los problemas a los que se enfrenta la sociedad.

**¿Cuáles son los temas que desarrollan?** Construcción de ciudadanía, generación de capital social e incidencia pública en temas como: observación electoral y rendición de cuentas; desarrollo rural y justicia; juventud y cultura.

Algunos de sus logros son: Organización de la marcha blanca contra la inseguridad "Iluminemos México" en 2008, de la cual se creó el primer espacio ciudadano al

interior del Poder Judicial; y el Observatorio Ciudadano de la Justicia, que coordinaron de 2010 a 2014.

**Impulsan el establecimiento de una Agenda Gubernamental de Cooperación Internacional** para el Desarrollo del Medio Rural en México.

En 2009 fueron coordinadores de la 62 Conferencia Mundial Anual de ONG asociadas a la ONU, DPI/NGO ONU.

Actualmente acompañan el proceso de implementación del Nuevo Sistema de Justicia Penal en México, y crearon la plataforma Ciudadanos pro Nuevo Sistema de Justicia Penal.

Impulsan la campaña "Vota libre, vota en paz, vota con dignidad".

Datos de contacto:  
Sitio web: [tendiendopuentes.org.mx](http://tendiendopuentes.org.mx)  
Teléfono: 6721-2170  
Facebook: Tendiendo Puentes  
Twitter: @TPUAC



cumplan con lo que prometieron cuando no lo hacen. En fin, creo que las organizaciones de consumidores realizan un trabajo muy importante y muy interesante.

**Si pudieras dar algún consejo a algunas personas que están interesadas en crear o formar parte de alguna organización social, ¿cuál sería?**

Primero, infórmense. Ya existen afortunadamente muchos manuales –que las propias organizaciones han hecho– muy interesantes sobre cómo organizarse, cuáles son los requerimientos mínimos para poder crear una organización y a quién acudir. Por otro lado, traten de reclutar profesionistas, en lo posible. Tercero, busquen fuentes de financiamiento alternativas al gobierno, ya que suelen depender en gran medida del dinero de los gobiernos.



#### ECONSUMER.GOV

Se creó en 2001 como respuesta a los retos del fraude multinacional por internet. Inicialmente hubo 13 países que se reunieron y decidieron compartir quejas transfronterizas de comercio electrónico. Actualmente, participan las agencias de 28 países. Consúltala en [econsumer.gov/espanol](http://econsumer.gov/espanol)



#### PROYECTOS ICPEN/OCDE

Hasta el momento se han llevado a cabo tres reuniones conjuntas para discutir temas específicos: los lineamientos para el comercio transfronterizo (Australia, 2003), educación del consumidor (Corea del Sur, 2006) y comercio electrónico (Francia, 2009).

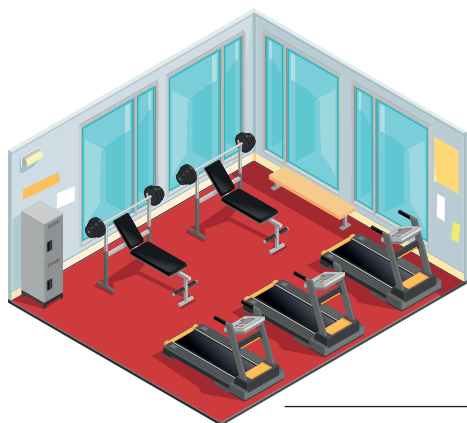
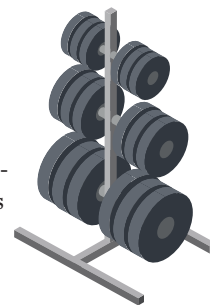
#### GRUPOS DE TRABAJO

Actualmente cuenta con tres grupos de trabajo:

- Inteligencia
- Mejores prácticas
- Ejecución (*enforcement*)

# Cómo escoger un gimnasio

Elegir un gimnasio no es tarea sencilla y más cuando jamás se ha hecho esta elección. Si no sabes en qué fijarte cuando vayas a inscribirte en un lugar en donde ejercitarte, sigue de cerca estos consejos para una mejor elección



## 1 | En una primera vista con respecto al lugar revisa

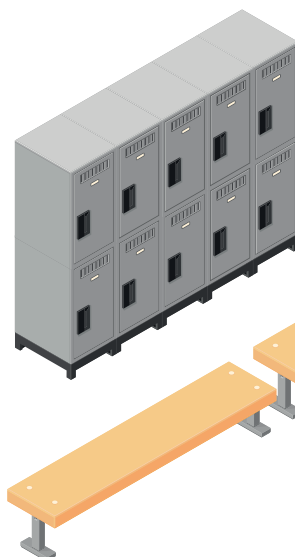
- ☐ Orden y limpieza del lugar
- ☐ Estado del edificio
- ☐ Ventilación
- ☐ Temperatura del gimnasio (que sea templada para evitar lesiones)

## 3 | Personalmente toma estos aspectos en cuenta

- ☐ Qué tan cerca o lejos queda de tu lugar de trabajo
- ☐ A qué distancia está de tu casa
- ☐ Si los horarios en que ofrecen las actividades que te interesan se adecúan a los tuyos
- ☐ Si te sientes o no a gusto con el ambiente del gimnasio

## 2 | Pide hacer un recorrido al lugar y verifica

- ☐ El estado de los aparatos para hacer ejercicio: poleas, cables, pesas, mancuernas, pelotas y otros
- ☐ Variedad y horarios de las actividades que ofrecen
- ☐ Actitud de los entrenadores
- ☐ Servicios complementarios: duchas, lockers, sauna, etcétera, y su estado



## RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Pide que te demuestren que los instructores del gimnasio están certificados
- Pregunta si hacen una valoración nutricional y de salud antes de que comiences a hacer ejercicio de lleno, esto es muy importante ya que el ejercicio debe ser el correcto para tu cuerpo y necesidades (bajar de peso o aumentar la masa muscular)
- Escoge un gimnasio cerca de tu trabajo, casa o escuela para que no tengas el pretexto de que está lejos y dejes de ir
- Pregunta si solamente recibirás asesoría o te harán un plan de ejercicios creado a tu medida
- Visita los gimnasios candidatos a la hora a la que pretendes ir para que veas qué tanto se llenan a esa hora
- Revisa que tenga el equipo necesario para lograr tu objetivo específico

**FUENTES**  
 Martín C. Claves para elegir un buen gimnasio. 30 de abril de 2015. Oxígeno Sport & Wellness. 14 de mayo de 2015. web: <http://bit.ly/1bifZ0E>  
 Staci. (2013). Strength Training 101: Finding the right gym. Nerd Fitness. 30 de abril de 2015. web: <http://bit.ly/1DF7ysa>  
 Smith J. (2013). 7 Things to Consider When Choosing a Gym. Shape. 30 de abril de 2015. <http://bit.ly/1EGm5ZM>



# Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién



[bit.ly/ProfecoQQP](https://bit.ly/ProfecoQQP)

# PON LAS CONTRASEÑAS EN SU LUGAR

POR DR. SETTINGS

La seguridad de tus contraseñas se acaba cuando los entrometidos descubren tu colección de *post-its*. Por esto la recomendación tecnológica de este mes es una aplicación multiplataforma que se convertirá en el guardián más feroz de tu información



En la más reciente actualización del sistema operativo de los equipos Mac se ha puesto en marcha una valiosa herramienta para crear y gestionar contraseñas de alta seguridad, Keychain (acceso a llaveros), pero ahora basada en la nube.

Sin embargo, esta nueva posibilidad sólo es un tímido acercamiento al programa líder para administrar contraseñas (y algunos otros datos como los de la tarjeta de crédito), **1password**, que va en su quinta versión.

**1password 5.3**, disponible por poco menos de \$700 pesos para Mac iOS, o la versión 4 para Windows por unos pesos menos, crea contraseñas poderosas y únicas para cada sitio o acceso, para que tu entrada no se tarde más que un clic.



► Una vez instalado, el programa puede hacer un inventario de todas las contraseñas involucradas en tu equipo para proponerte su actualización y fortalecimiento.

► Establecerás una contraseña maestra que debe quedar en tu mente por siempre (no todo puede ser software).

► Ya con nuevas contraseñas, el sistema seguirá el monitoreo de seguridad con un algoritmo llamado Watchtower, con el que sabrás rápidamente de nuevas vulnerabilidades y accesos débiles.

► Las nuevas contraseñas tendrán tu toque personal, ya que podrás elegir qué tan largas deben ser, si se armarán con juegos de letras legibles o no, mayúsculas o minúsculas.

► El software crea "valores" específicos para grupos de contraseñas, como *logins*, notas seguras, identidades, tarjetas de crédito, pasaportes, licencia de conducir, incluso licencias de otros programas, esto para que tengas un mejor control del tipo de contraseña.

► Estos valores se actualizan de manera transparente vía iCloud y los dispositivos portátiles de Apple, entre dispositivos Android, incluso con Windows 8.1 y 10 (RT no es compatible).

► 1password trabaja espléndidamente con Dropbox, por lo que la tarea de compartir información de la ahora súper caja fuerte que es tu computadora no se complicará en nada.



Si quieren conocer más detalles del potencial de **1password**, una de las aplicaciones infaltables en tu computadora personal, revisa el video hospedado en [vimeo.com/88901304](http://vimeo.com/88901304) o visita el sitio de los desarrolladores, uno de los más premiados en los últimos años: [agilebit.com/onepassword](http://agilebit.com/onepassword)

# Cero filas, cero espera, cero papel



[concilianet.profeco.gob.mx](http://concilianet.profeco.gob.mx)



## Correr para vivir (II)

**S**eñoras y señores: es junio. Junio. Oficialmente es la mitad del año. ¿Qué tal van esos propósitos de Año Nuevo? ¿Ya dejaron de fumar? ¿Le bajaron a las grasas? ¿Disminuyeron sus triglicéridos (sea lo que sea que esto signifique)? ¿Le bajaron a la copita? Y lo más importante, ¿ya comenzaron a hacer ejercicio?

Todavía recuerdo que en octubre del año pasado, en este mismo espacio, les platiqué del libro de Haruki Murakami intitulado *De lo que hablo cuando hablo de correr* (Tusquets, 2010) que seguramente devoraron, pero que no los motivó lo suficiente como para levantarse del cómodo sofá de su casa, donde seguramente se arrellanan para leer tranquilamente su **Revista del Consumidor**.

Correr, me arriesgo a decirlo, es el deporte favorito de los consumidores conscientes. Como deporte, correr no conlleva gastos excesivos como otras actividades para las cuales hay que armarse de una abultada cartera (golf o ciclismo, por mencionar un par).

¿Pero qué tal que lo que a ustedes les gusta es gastar? Digo, en una de esas, esta revista cae en manos del “enemigo”, un consumidor compulsivo que considera que mientras más dinero sale de su bolsillo, más empeño le va a poner al deporte. O que si le resulta caro ataviarse, le va a doler más dejar el deporte y por lo tanto lo hará con más ganas. ¡Ah! Pues entonces, correr también es para ustedes, pequeños consumistas consumados.

Los tenis son un buen comienzo. Si bien el precio de unos tenis decentes para correr está por debajo de los mil pesos, pueden encontrar marcas que rondan los cinco mil pesos, sin problemas, y que, aunque no garantizan ganar carreras, sí disminuyen considerablemente el peso de los mismos y dan soporte que minimiza las lesiones derivadas del deporte. ¿Calcetines? Los de algodón que venden en el súper en paquetes de cinco están perfectos, pero la sofisticación puede llegar a niveles en que unos calcetines hechos con Spandex, nylon y una fibra llamada olefina favorecen la frescura, disminuyen la sudoración y, por lo tanto, evitan el surgimiento de ampollas. Ah, y cuestan como 300 pesos el par (¡!).

Podríamos seguirnos con los shorts, que pueden llegar a los mil pesos, playeras inteligentes que también rebasan esa cifra y que comprimen diversas partes del torso para mejorar la circulación en el pecho, los hombros y la espalda, sudaderas que aunque calientan no pesan ni siquiera después de haber sudado copiosamente y que rondan los tres mil pesos. Y no podemos olvidar el *gadget* de moda: el Apple Watch, cuya

versión sport comienza en los 349 dólares y que, aunque no está disponible aún en México, ya se encuentra en las muñecas de los corredores más sofisticados.

Queda claro que correr puede ser tan complicado y caro como uno se lo quiera hacer, aunque lo más difícil siempre será dar ese primer paso. Levantarse temprano durante varias semanas hasta que se convierta en hábito para después comenzar a buscar carreras en donde uno pueda ir mejorando poco a poco su tiempo.

Así como el chef Gusteau, personaje de la película *Ratatouille* (Disney/Pixar, 2007), decía que “todo el mundo puede cocinar”, estoy convencido que todo el mundo puede correr. Más aun: con un buen entrenamiento: todo el mundo puede correr un maratón. Permítanme una pequeña historia personal que abone a mi punto.

En 2002 mi papá sufrió un aparatoso accidente a las puertas de los Viveros de Coyoacán; una chica dio una vuelta sin la suficiente precaución y se lo llevó de filo. En urgencias tuvieron que abrirle la pantorrilla para

evitar que la presión causada por la inflamación del músculo pusiera en riesgo su pierna y su vida. Esa tarde, los doctores nos dieron esperanzas muy menores sobre la posibilidad de que pudiera volver a caminar sin la ayuda de, por lo menos, muletas o bastón.

No estoy diciendo que ustedes se tienen que poner frente a un microbús para quedar en la misma situación que mi papá en ese momento, pero creo que ha quedado establecido que sus capacidades físicas estaban bastante disminuidas en ese momento, ¿no creen? Bueno,

pues con una mezcla de disciplina y tozudez, en seis meses logró caminar solo y el Día del Padre de 2005 corrió sus primeros 21 kilómetros. Ese mismo año, en agosto, terminó su primer maratón.

Diez años después lleva 15 maratones en su cuenta (¡15!), dos de ellos en Boston, conocido como el “maratón de los maratonistas” ya que para poderlo correr necesitas comprobar que has corrido antes un maratón en cierto tiempo determinado. Después de algún tiempo, mi papá logró contagiarme el gusto por correr y, sobre todo, el gozo de correr a su lado.

La fórmula, lo dice mi papá, no es complicada: uno se para y... se pone a correr. Quién sabe de cuántas cosas te estás perdiendo al estar ahí sentado. Quién sabe qué tanto encuentres y corra a tu encuentro mientras tú vas corriendo hacia él.



**Nuestro compromiso  
es orientarte**



**BRÚJULA DE COMPRA**

**[bit.ly/BrujulaCompra](https://bit.ly/BrujulaCompra)**

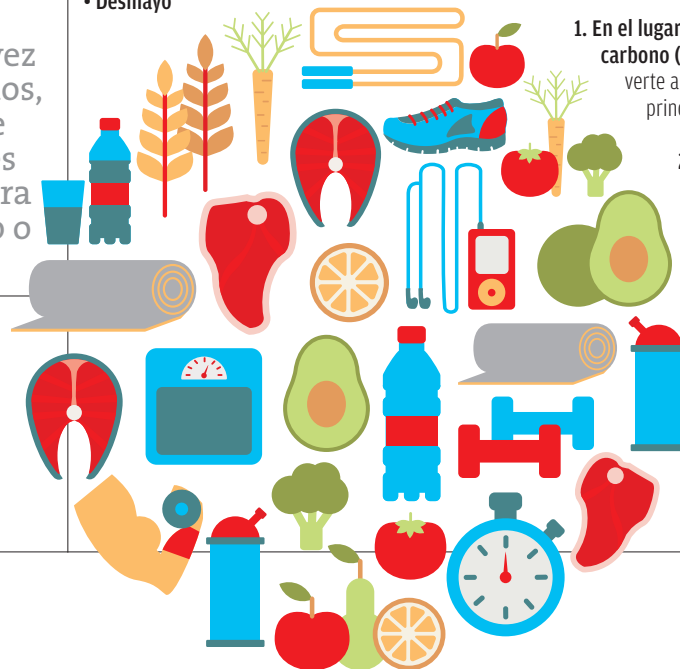


# ANTES DE HACER EJERCICIO

A detailed black and white line drawing of a plate of spaghetti. The spaghetti is piled high and covered in a thick, dark meat sauce. Several slices of cheese are scattered on top of the sauce. A single slice of tomato, showing its seeds, is placed on the left side of the plate. A few leaves of basil are also visible, tucked under the spaghetti. The entire dish is served on a simple, round plate.

**IBERO**  
CIUDAD DE MÉXICO

- a. El tiempo que tardarás en hacer ejercicio después de alimentarte, entre más cercano estén uno del otro menor debe ser la cantidad a consumir de estos nutrientes
- b. La duración de tu sesión de entrenamiento, entre más larga sea la sesión debes consumir un poco más de estos nutrientes





Opciones de acuerdo al tiempo que tengas antes de realizar tu

# ACTIVIDAD FÍSICA

Horas antes del ejercicio

Opciones:

**Menos de 1 hora**

- Bebida deportiva
- Geles deportivos
- Barra deportiva

**1-2 horas**

- Licuado: leche descremada con fruta picada
- Barra deportiva con hidratos de carbono y proteína
- Fruta de temporada
- Barra de cereal
- Pan integral con crema de cacahuete + 1 fruta
- Yogur griego con fruta

**3-4 Horas**

- Cereal con yogur descremado + fresas
- Avena cocida con leche descremada + plátano y canela
- Sándwich con pechuga de pavo, queso panela, verdura rallada y mostaza + 1 manzana
- Pasta hervida sin aceite con carne molida baja en grasa, salsa de jitomate y vegetales asados

## BEBIDAS DEPORTIVAS

En su mayoría contienen una cantidad adecuada de fluidos y de hidratos de carbono y electrolitos para que el atleta pueda hidratarse y reponer reservas energéticas durante el ejercicio, manteniendo así su nivel de desempeño deportivo por mayor tiempo. Pero hay que tener en cuenta que, como su nombre lo indica, se recomiendan exclusivamente para la práctica deportiva o el ejercicio.

## ¿Cómo consumirlas?

**Antes del ejercicio.** Si no tuviste tiempo de consumir alimentos una hora antes de tu entrenamiento o competencia, son una buena opción para hidratarte y tener energía.

Durante el ejercicio, se recomiendan para:

- Ejercicios de **alta** intensidad, entre 45 – 75 minutos
- Ejercicios de **moderada** intensidad y larga duración, de 1 a 2.5 horas
- Práctica en ambientes muy calurosos
- Cuando la sudoración es muy alta (en este caso es preferible una bebida deportiva sin hidratos de carbono)

**Después del ejercicio.** Puede ser de gran ayuda para rehidratar en conjunto con otros alimentos.

### Precauciones

- Si estás en un plan de alimentación específico, el consumo excesivo de este producto puede obstaculizar tu pérdida de peso
- No es necesario beberlas en cada sesión de entrenamiento, es preferible acostumbrar a tu cuerpo a seguir la sesión de entrenamiento sin el consumo exógeno de carbohidratos, para que se adapte fisiológicamente a dicho ejercicio
- Pueden afectar tu salud dental. Lava tus dientes 30 minutos después de consumirlas o por lo menos enjuaga tu boca con agua natural después de beberlas

### Pasa saber más puedes consultar:

• Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). Disponible en: <http://www.conade.gob.mx/>

• Australian Institute of Sport. Disponible en: <http://www.ausport.gov.au/ais>

• Academy of Nutrition and Dietetics. Disponible en: <http://www.eatright.org/>

### Referencias:

1. Bourke, L. *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico*. Australia: Ed. Panamericana, 2011.
2. Ivy, J. *Nutrient timing*. USA, Ed. Basic Health, 2004.
3. Peniche C., Boulosa Moreno B., *Nutrición aplicada al deporte*. México, D.F.: McGraw-Hill Interamericana, 2011.

*Ponerse a la delantera en el mercado requiere la sensibilidad para detectar las necesidades y motivaciones de los consumidores, tanto en lo personal como en parte de la sociedad*

# Tendencias y nichos de consumo

Un vistazo a *Home runs de innovación* de Ricardo Perret



Ricardo Perret es empresario, conferencista y consultor financiero, experto en innovación en productos y servicios basada en investigación neurológica y psicológica



La intención del libro, de acuerdo con el autor, es dar un mayor sustento a las necesidades del consumidor, para que los proveedores modifiquen positivamente la vida de usuarios y consumidores, y por lo tanto sean exitosos en su lanzamiento, es decir, que anoten un “home run” de innovación. En ese sentido el libro puede ser una herramienta muy útil para emprendedores, ya sea que estén en vías de lanzarse por su cuenta o que laboren en empresas que buscan la mejora continua de su producto. A lo largo de no cuatro –como sería en un juego de béisbol tradicional– sino 25 bases, lleva de la mano al lector con el fin de que cuide cada uno de los aspectos, tanto del mercado como del interior de su empresa, que le ayudarán a lanzar su producto con éxito.

En la **Revista del Consumidor** nos pareció muy interesante su visión, porque, como es de esperarse, aporta una perspectiva reveladora sobre el comportamiento de los consumidores, pues finalmente una innovación busca satisfacer al cliente para que consuma el producto o servicio y las ventas del proveedor aumenten. Para ello hay que conocer al consumidor tanto como parte de una sociedad global, en la que se generan tendencias de consumo a las que de alguna u otra manera está sujeto, que como individuo con necesidades y subjetividades. A continuación te damos una probadita de lo que Ricardo Perret aporta al respecto en su libro y que nos amplió en entrevista.





Imagina a dos mujeres que rondan los 30 años: Ana y Laura, ambas profesionistas con estudios de posgrado, con un nivel de ingresos similar, con pareja estable, sin hijos y que, además, viven en el mismo edificio. ¿Consideras que Ana y Laura consumen el mismo tipo de productos?

Ana busca que los cosméticos que usa sean naturales, amigables con el ambiente, que no hayan sido probados en animales y, por supuesto, que sean de proveedores socialmente responsables; prefiere alimentos orgánicos y aliviar malestares con té, hierbas y pomadas naturistas; combate el estrés con clases de yoga e incluso va a retiros y cursos de energía; procura transportarse a pie o en bicicleta para hacer ejercicio y evitar el tráfico y la contaminación; y sus vacaciones ideales son en parajes vírgenes donde pueda relajarse, respirar aire puro, comer fresco y delicioso probando los platillos locales, y de paso hacer algo de ejercicio.

Laura valora mucho su tiempo y no es amante de la cocina, por lo que es una experta en restaurantes loca-

les, lo poco que hay en su refri y alacena son productos listos para servirse; desconfía de cualquier remedio sin una patente seria que lo sustente, y acude al médico al primer estornudo para que le recete un medicamento rápido y efectivo; prefiere tomar antidepresivos para combatir cualquier desequilibrio emocional y se ejercita en un gimnasio donde un entrenador le brinda atención personalizada; está orgullosísima de su auto del año; y los lugares a los que más le gusta viajar son las grandes metrópolis donde pueda disfrutar espectáculos y visitar sitios famosos.

Distintas, ¿no? La oferta del mercado actual es tan amplia y las tendencias tantas, y tan cambiantes, que ya no es posible catalogar al consumidor por género, edad, ubicación geográfica, poder adquisitivo o nivel educativo, como se hacía antes, sino por tipo psicossocial, tal como apunta Ricardo Perret, a quien entrevistamos para que nos hablara de su libro *Home runs de innovación. Historias y estrategias detrás de lanzamientos (muy) exitosos*, recién salidito del horno.

## Tendencias de consumo

De acuerdo con Perret, una tendencia es un patrón de conducta en vías de masificación:

### TIPOS DE TENDECIAS

COMPORTAMIENTO AISLADO



COMPORTAMIENTO AISLADO COMPARTIDO



COMPORTAMIENTO AISLADO COMPARTIDO Y CONTAGIOSO



HÁBITO DE NICHOS



TENDENCIA



Fuente: Perret, p. 36



En la actualidad las tendencias que están surgiendo por los cambios sociales son, de acuerdo con el autor:

- ✚ **Sociedad de cabellos grises.** En respuesta al aumento en la expectativa de vida
- 📶 **Megaconectados.** Todo lo que acarrea el uso de las nuevas tecnologías de la información
- 🕒 **Vida rápida y vida lenta.** La tendencia a acelerar el ritmo de vida ha provocado una contratendencia a disfrutar el presente y dejarse llevar
- 🎓 **Empoderamiento.** Aquello que tiene que ver con autosuperación
- 💎 **Lujo para todos.** Hoy todos tienen un producto de lujo, al menos en la cabeza. Las marcas de lujo ofrecen líneas más accesibles
- 🌐 **Glocal.** Los productos globales se ofrecen con cualidades que tengan que ver con tradiciones o necesidades locales
- 🎬 **Fantasia.** El consumo que se genera en torno a las sagas y narraciones fantásticas (películas, series, videojuegos, libros, cómics, figuras de acción, etcétera)
- 📖 **Conocimiento para todos.** Portales como Ted, Coursera, Khan Academy y otros han democratizado el acceso al conocimiento
- 🏠 **Vida fuera de casa.** La sobrepoblación y el crecimiento de las ciudades genera necesidades de consumo que van desde la vivienda vertical, hasta comer fuera de casa y estar conectados en todo momento
- 👩 **Poder femenino.** Las mujeres controlan la mayor parte de los asuntos familiares y su poder social va en aumento
- 👦 **Adolescencia precoz.** Los niños están tomando decisiones de consumo a edades más tempranas, en temas como alimentación vestido y esparcimiento
- 🧘 **Salud holística.** Prolifera la oferta de productos, terapias y disciplinas basados en filosofías milenarias (desde el yoga y el reiki hasta la gastronomía prehispánica)

En el pasado las tendencias se generaban principalmente de cambios sociales geográficos y estructurales de una sociedad; e incluso eran fuertemente influenciados por la filosofía, la política y la ideología predominante en el momento histórico y lugar específico.

Sin embargo hoy en día las empresas tienen un poder mayor para generar tendencias, por las posibilidades que brindan los medios de comunicación –en especial las redes sociales–, por la alta accesibilidad y disponibilidad de sus productos en puntos de venta y por la internacionalización del mercado –tan pronto como alguien conoce lo que está de moda en Europa o Asia, lo trae y si gusta, otros lo queremos–. Si analizas el origen de tendencias como lo “glocal”, el lujo para todos, las narraciones de fantasía, el conocimiento para todos, e incluso las nuevas tecnologías y la adolescencia precoz, verás que tienen una clara influencia del mercado.

Como generadoras de tendencias, las empresas hoy en día tienen una gran responsabilidad, porque los clientes siguen sus propuestas y estas tienen que aportar valores agregados reales para no caer.



## El comportamiento del consumidor

Preguntamos al autor sobre el perfil del consumidor mexicano. A lo cual respondió que si bien hay que basarse en nichos psicográficos existen ciertas tendencias de consumo particulares que él ha estado observando:

- Asistir a los centros comerciales con fines recreativos –en lugar de comerciales– y menos a sitios naturales
- Comer en la calle. Hacer la mayoría de las comidas en la calle es una costumbre que antes sólo aquejaba al DF y que ya se propagó a las ciudades de Monterrey y Guadalajara, y sigue extendiéndose
- Las mujeres ya no aceptan que se les catalogue como mamás. Buscan dar una imagen atractiva, y de independencia y autosuficiencia hasta pasados los 60 años
- Lo anterior se hace extensivo a los hombres, con la tendencia conocida como *successfull ageing*, de que cada vez más adultos mayores buscan extender su vida activa

Asimismo observa que el consumidor mexicano es muy poco exigente, no existe una cultura sólida de la queja, tanto en internet como ante las autoridades, cuando en otros países se castiga a las marcas que incumplen dejando de comprarlas, o de plano se les demanda (como en Estados Unidos); “Perdonamos muy fácil, cuántas empresas nos han hecho mucho daño o quedado muy mal y las seguimos perdonando”.

Por último aconseja a los consumidores informarse antes de comprar, ser menos impulsivos y cuidar sus finanzas, pues el consumidor mexicano promedio a todos los niveles está muy endeudado.



## Los nichos psicográficos de consumidores

Para Perret, los estudios de mercado basados en encuestas y *focus groups* son una metodología del pasado; hoy es prácticamente imposible dividir a la población por edad, género, lugar de residencia o nivel socioeconómico (el clásico A, B, C+, C, D+, D, E). Ahí tienes el ejemplo de Ana y Laura, ¿cómo saber qué es lo que necesita y desea cada consumidor y por qué?, ¿cómo dirigirte de manera efectiva al tipo de consumidor que se puede interesar en tu producto? “Hoy en día el mercado se divide por nichos psicográficos, los cuales se rigen por las carencias inconscientes de los consumidores”.

Esto se debe a que nuestro comportamiento de consumo es mucho menos consciente de lo que estamos dispuestos a aceptar; “si le preguntas a una consumidora por qué compra, por ejemplo, unos zapatos, difícilmente te va a responder a ciencia cierta”. Tal vez te diga que son cómodos, que le combinan con muchas prendas de su guardarropa, que son de la mejor calidad o que estaban en oferta; difícilmente te dirá que eligió esos zapatos y no otros porque esa marca en particular le da estatus ante sus conocidos y

por lo tanto se siente poderosa y segura cuando los usa. Así como nos describe el autor, habrás sido testigo de casos como que alguien compre una Hummer y no le quepa en su cochera; o que diga que eligió un electrodoméstico específico por la garantía, y cuando requiere hacerla efectiva no encuentre la póliza.

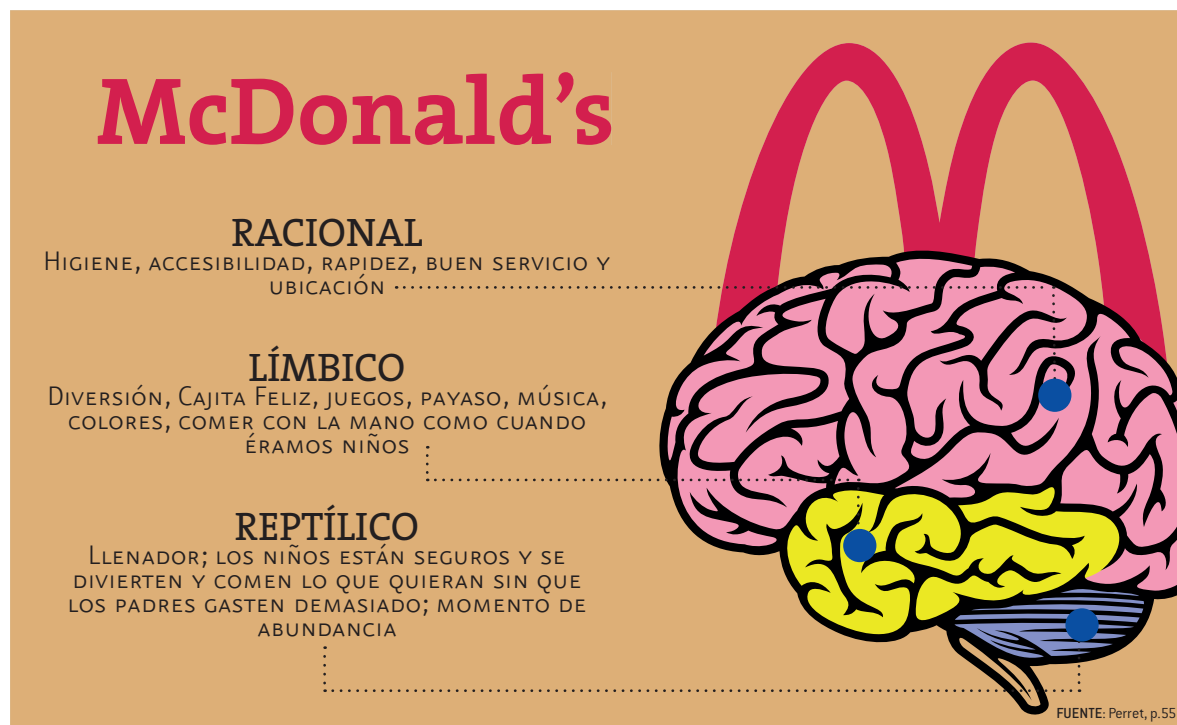
“Tomamos decisiones de consumo inconscientes y a veces impulsivas, sin razonar el proceso”, por eso Perret propone metodologías para entrar un poco más en la mente inconsciente de los consumidores —con su permiso y autorización—, basándose en las investigaciones del neurocirujano Paul D. Maclean, quien demostró que el cerebro se divide en tres grandes estructuras neurológicas:

**Cerebro racional:** encargado de la autopercepción y el razonamiento lógico y consciente

**Cerebro límbico:** activa nuestras emociones y recuerdos

**Cerebro reptílico:** el más básico y poderoso, motor de los instintos y de búsqueda de poder y autopreservación

He aquí un ejemplo de su funcionamiento en nuestras prácticas de consumo:



Fuentes:  
Entrevista con Ricardo Perret  
—, *Home runs de innovación. Historias y estrategias detrás de lanzamientos (muy) exitosos*. México: Conecta. 2014.



### ¿Cómo el proveedor aprovecha esto?

Encontrar las motivaciones inconscientes de los consumidores le da a los proveedores herramientas para innovar y vender. En el mejor de los casos innovará para satisfacer esas necesidades inconscientes de sus clientes, ofreciendo calidad y utilidad; pero también puede utilizar esa información para vender más caro o saturar el mercado con productos inútiles o dañinos. Como es el caso de los alimentos chatarra dirigidos a niños o los productos milagro dirigidos a adultos mayores. Cabe mencionar que el autor se inclina por completo en favor de ofrecer un beneficio para la sociedad, para lo cual propone estrategias.

# Más... Único...

REVISTA DEL CONSUMIDOR | JUNIO 2015

El falaz universo de las  
frases totalitarias









Las técnicas y estrategias del uso de frases totalitarias utilizan palabras categóricas, absolutas y rimbombantes que, aunque ofrecen garantía, no precisan las características o beneficios de los productos y servicios que ofrecen. Algunas utilizan palabras de difícil o imposible medición y comprobación; ¡pero cuidado!, lo que se busca es captar la atención de los consumidores para convertirse en una opción con base en los supuestos beneficios que ofertan.

[illegible]

**La marca**  
**#1,**  
recomendada  
por

**elimina  
el friz**  
SIN DOLOR NI INCONVENIENTE  
100% HYALINE, 11, Factor Polimérico, PANG  
**ivrognerie guéri**  
Un homme corrigé  
de son vice en 3 jours

**El único  
con  
tecnología  
alemana**

LA PETITE ÉCHO DE LA MODE

# UNE BELLE CHEVELURE



## CONTROLLA LA CAÍDA DEL CABELLO

**COMMENT J'AI DÉVELOPPÉ MON BUSTE**  
de 15 centimètres en 30 jours

après avoir essayé des pilules, des massages, des  
cousses aspiratoires et autres modes-remèdes  
diverses sans obtenir le moindre résultat

UNE MÉTHODE SIMPLE ET FACILE QUE TOUTE FEMME PEUT EMPLOYER  
DANS SON INTERIEUR ET QUI LUI DONNERA EN PEU DE  
TEMPS UN TRÈS BEAU BUSTE

Contacter le spécialiste dans l'adresse ou le numéro ci-dessous

**SOUVEENEZ-VOUS**

**Maladies de la Femme**  
**LE RETOUR D'ÂGE**

**JOUVENCE de l'Abbé SOURY**

**elimina  
TOTALMENTE  
el hambre**  
Bon Gratuit

ES EL MÁS GRANDE  
EL MÁS RÁPIDO

**POILS ET DUVET**  
sont bien différents pour l'usage

**Tisane de Chartre**

Plus guéri : les maladies d'origine  
digestives, poitrinaires, rhumatismales, cutanées, névralgiques, de pro, eczéma, maladies des femmes, vertiges, épilepsie, etc.

Le franc 40. —

[illegible]

**URINE AU LIT**

PEPS  
POUR JAZZ  
Bouteille de 1 litre 4,50  
Laboratoire S.A. GAZON

**VOUS**

**Femme**  
PAGE

The paper has been  
 published, under a  
 new title, and is  
 now known as the  
 "New York Herald."  
 It is a most  
 interesting and  
 valuable paper, and  
 is well worth  
 reading. It is  
 published every  
 day, except on  
 Sundays and  
 holidays. It is  
 published by the  
 New York Herald  
 Company, 100  
 Nassau Street,  
 New York.

**THE DIST DEVELOPER**

[illegible]

**PLUS DE CHEVEUX BLANCS!  
PLUS DE RIDES GRISES!**  
pour une seule application tous les jours.  
**- NIGER**  
... et cheveux, bruns, noirs, roux.

**Yves-Milne**

[illegible]

**Vous pouvez obtenir  
GRATIS**  
une paire de bottines  
en cuir d'origine indienne  
en remplissant cette demande  
et en envoyant deux photos  
à la M<sup>re</sup> SNEEDBOOT



**El artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor** señala esencialmente que toda publicidad debe estar exenta de textos, diálogos y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o a confusión por engañosas o abusivas, considerando información engañosa o abusiva aquella que refiere características o información relacionadas con algún bien, producto o servicio que pudiendo o no ser verdaderas, inducen a error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta.

El proveedor que utilice términos categóricos y superlativos, así como afirmaciones objetivas en la publicidad o información que difunda, estará obligado a contar con estudios, muestras o pruebas que acrediten fehacientemente las afirmaciones publicitadas.

Para tal efecto la Profeco emitió el *ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos para el Análisis y Verificación de la información y Publicidad*, que tienen por objeto establecer los criterios y directrices que se deben seguir al analizar y verificar la información o publicidad, con el objeto de proteger a los consumidores de la publicidad o la información engañosa o abusiva.

## Ejemplos de frases totalitarias en la publicidad



Nota: Publicidad con afirmaciones categóricas, superlativos y totalitarias que son difíciles de acreditar ante la autoridad

## Movilidad urbana

# Las razones del transporte público y privado



**Por ocio, placer o trabajo, todos requerimos movernos, y la distribución de las ciudades nos obliga a utilizar numerosos medios de transporte en un solo día**

**L**a escuela a la que acuden los más chicos, el centro de trabajo de los adultos, las tiendas familiares, los lugares para realizar actividades de entretenimiento, entre otros, están geográficamente separados del hogar por distancias difíciles de recorrer a pie.

El medio de transporte que cada quien elige tendrá efectos positivos o negativos, tanto económicos, como sociales y ambientales, no sólo para el usuario, sino también para el resto de la población.

Entre más grande es una ciudad, requiere más medios de transporte. En México, como en el mundo, existe una variedad de opciones de movilidad dentro de las ciudades. Estos medios pueden clasificarse de acuerdo con su tecnología, tipo de operación y la vía que utilizan. Esta última puede ser exclusiva o fija, parcialmente separada y de tráfico mixto.

Existen sistemas de transporte por vía fija o exclusiva, como el tren eléctrico o Metro. La Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey utilizan un sistema de este tipo.

El transporte por vías parcialmente separadas, por su parte, es un sistema que utiliza las mismas vías que mu-

chos otros medios, pero cuentan con carriles destinados para su uso exclusivo. No tienen vías totalmente exclusivas, ya que deben respetar los cruces de calles al igual que el resto de los vehículos. Ejemplos de esto son los autobuses de tránsito rápido (o BRT, por sus siglas en inglés). En México diversas ciudades ofrecen estos servicios, conocidos como Metrobús, Macrobús, Mexibús, Transmetro, etcétera.

Finalmente, los sistemas de transporte de tráfico mixto son los que comparten las mismas vías con el resto de los vehículos. En estos se pueden enlistar a los autobuses, combis, microbuses, taxis.

En algunos sitios además hay redes de bicicletas compartidas que ahorran tiempo en ciertos trayectos, benefician la salud de sus usuarios y al medio ambiente.

Hasta el momento, existen Ecobici en el DF y MiBici en Guadalajara. En estos sistemas se paga una suscripción para que, por un periodo determinado, se pueda hacer uso de las bicicletas por un número ilimitado de viajes de 30 (MiBici) o 45 minutos (Ecobici).

## Los costos del automóvil

En las tres principales zonas metropolitanas del país hay un automóvil por cada tres personas o menos, como se muestra en el siguiente cuadro:



Número de automóviles registrados en las tres principales zonas metropolitanas de México, 2010

	Número de autos registrados	Número de habitantes	Número de hogares	Número de personas por cada auto	Autos por hogar
ZM Ciudad de México	6,626,524	20,106,626	5,192,126	3.03	1.28
Ciudad de México	4,166,756	8,851,080	2,388,534	2.12	1.74
ZM Guadalajara	1,799,356	4,434,878	1,075,531	2.46	1.67
Municipio de Guadalajara	834,032	1,495,189	370,656	1.79	2.25
ZM Monterrey	1,736,046	4,003,517	900,704	2.31	1.93
Municipio de Monterrey	621,383	1,135,550	293,539	1.83	2.12

Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI 2010

¿Qué pasaría si todos los habitantes de una ciudad utilizaran un automóvil propio para desplazarse? No habría espacio ni vías suficientes para dar cabida al desplazamiento.

Viajar en auto particular genera costos económicos y de tiempo tanto para el conductor como para el resto de los habitantes de su ciudad, pues todos pagamos los costos económicos, y padecemos las consecuencias ambientales y sociales del uso generalizado del coche.

De acuerdo con datos del Inventario Nacional de Emisiones, en 2010 el autotransporte aportó 21% de las emi-

siones de gases de efecto invernadero a nivel nacional. No obstante, el uso del automóvil no sólo afecta al ambiente debido a los gases contaminantes que emite, sino también al generar grandes niveles de ruido y al requerir de mayor espacio para moverse.

A lo anterior habría que agregar que, de acuerdo con información del Instituto Nacional de Geografía y Estadística, en 2013 se registraron 5,058 muertes y 122,850 personas heridas debido a accidentes de tránsito en zonas urbanas.

## La encuesta

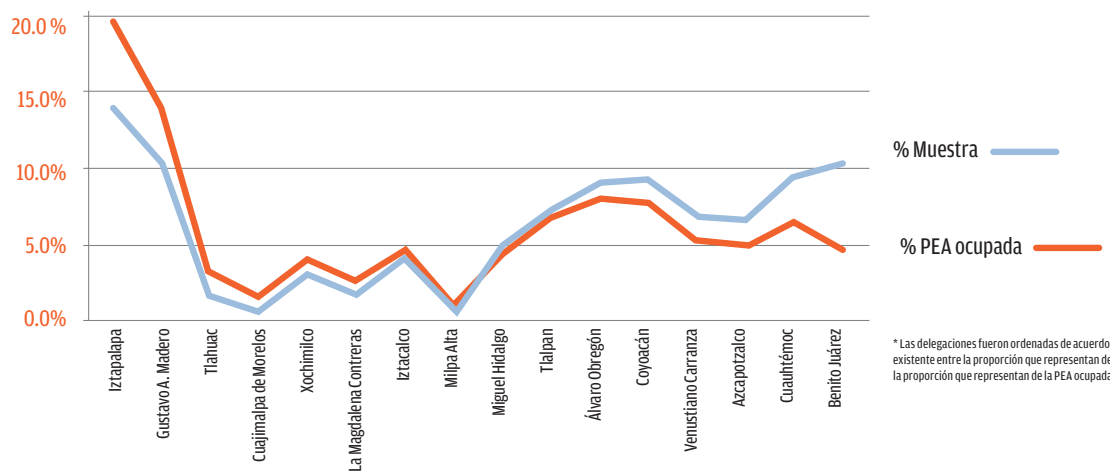
¿Y realmente son mejores las alternativas del transporte público? Si es así, ¿quién las usará y por qué las otras personas utilizan el automóvil?

Para responder a esto, la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** se dio a la tarea de realizar una encuesta sobre movilidad urbana en la Ciudad de México, por ser la de mayor demanda de transporte público y oferta más variada del mismo, con el fin de recopilar información sobre la opinión y los hábitos de las personas que

se desplazan por la llamada “movilidad obligada”, para llegar a un punto específico a una hora determinada.

De las personas entrevistadas, 73.1% reside en el DF; 26.7% en el Estado de México y el restante 0.3% en Hidalgo o Morelos. La distribución de la muestra obtenida de habitantes del DF es similar a la Población Económicamente Activa (PEA) ocupada en la Ciudad de México; es decir, de aquella población mayor de 14 años que tiene un empleo.

**Proporción de entrevistados y PEA ocupada en delegaciones del DF**



\* Las delegaciones fueron ordenadas de acuerdo a la diferencia existente entre la proporción que representan de la muestra y la proporción que representan de la PEA ocupada

De todos los entrevistados, 99.5% salen de sus viviendas para realizar sus actividades cotidianas entre las 4 y las 10:30 de la mañana. Debe considerarse que la mayor parte de la población que sale de su casa en las primeras horas de la mañana, a partir de ese momento y hasta que llega a su destino, hace uso de algún medio de transporte o en alguna vía de comunicación.

La mayoría de las personas entrevistadas acude a su trabajo como el primer destino de su día. Menos de 1% de los entrevistados afirmó que su primer destino fuera algún lugar para realizar un deporte o actividad física.

Aunque para la gran mayoría de las personas entrevistadas su movilidad cotidiana consiste en acudir a trabajar, realizar su servicio social o práctica profesional y regresar, existe una proporción importante que no sólo realiza estas actividades: 13.8% de ellas llevan a alguien más (por lo general niños) a otro destino y 6.1% recogen personas de algún lugar a lo largo del día.

¿Pero cuál es el trayecto que con más frecuencia repiten en la semana? 92.2% de los casos hacen el mismo el trayecto cinco días a la semana; sin embargo, hubo personas

que realizaban una rutina sólo dos, tres o cuatro veces a la semana (6.7%), como personas que la hacían seis o siete (1.1%). En todos los casos en que dicha rutina se realizaba cinco o menos días de la semana, esta se llevaba a cabo de lunes a viernes. De esta forma, de acuerdo con nuestros resultados para casi tres cuartas partes de los entrevistados su rutina más frecuente en la semana consiste en sólo dos desplazamientos. Los restantes, realizan tres o más.

72.8% de nuestros entrevistados utiliza algún medio de transporte público en al menos uno de sus desplazamientos. De estos, 32.3% poseen automóvil propio y 39.9% no cuenta con ningún automóvil en su hogar.

De aquellos que no utilizan el transporte público, 88.8% viaja en un automóvil como conductor y 12.7% como pasajero<sup>1</sup>. Esto significa que casi una cuarta parte de las personas entrevistadas conducen un automóvil para llegar o regresar de sus trabajos.

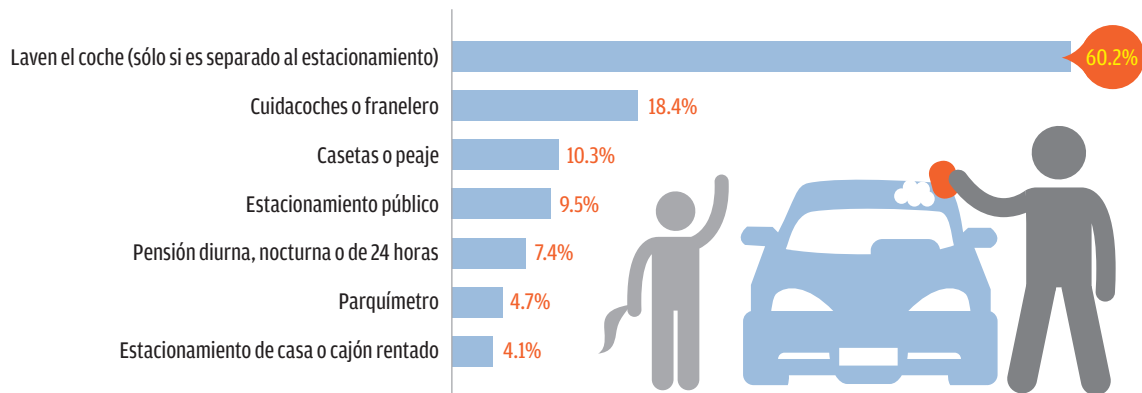
<sup>1</sup>Algunos entrevistados viajaron, a lo largo de su rutina, en vehículos particulares tanto como conductor como pasajero.



## Costos y motivos del auto

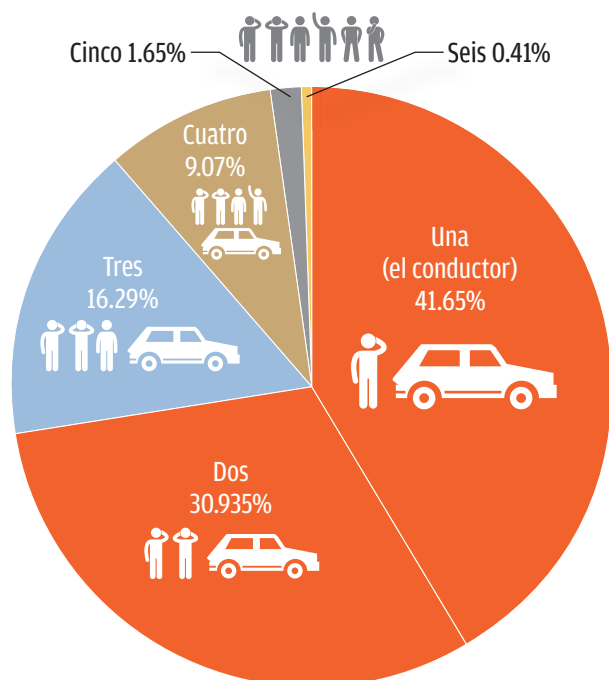
Al utilizar el automóvil existen costos, nos dimos a la tarea de preguntar en qué otros gastos incurren los usuarios al utilizar un vehículo propio, además del combustible utilizado, el mantenimiento, las refacciones y reparaciones que requieren los vehículos.

### ¿Pagas por alguno de los siguientes servicios?



Así, encontramos que una elevada proporción de los usuarios de automóvil incurren en gastos para su lavado y estacionamiento. Estos costos son menos ineficientes conforme más personas se transportan en el mismo coche. Sin embargo, ¿cuántas personas se trasladan por lo general en un automóvil particular?

### ¿Cuántas personas viajan en tu auto rutinariamente?



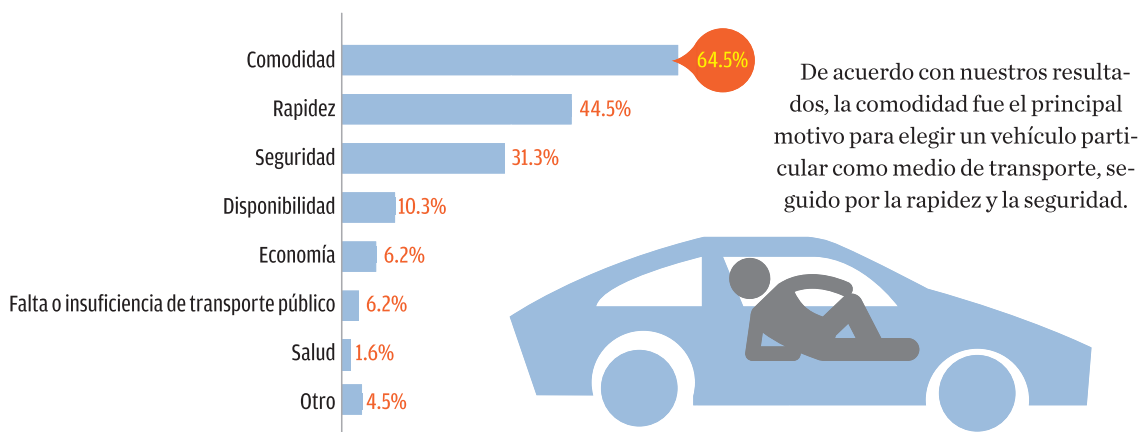
En el caso de nuestros entrevistados,

**más de 40% de quienes utilizan su vehículo viajan solos**

Esto significa que el consumo de gasolina, la contaminación, el gasto en estacionamiento, el mantenimiento y el desgaste del vehículo en su mayoría se realizan para desplazar sólo a una persona. La pregunta obligada sería, ¿entonces cuáles son las ventajas de trasladarte en coche?



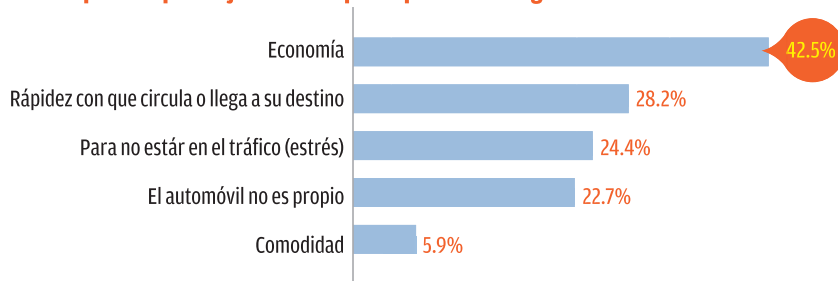
### ¿Por qué prefieres trasladarte en tu coche en lugar de utilizar transporte público?



### El transporte público

También preguntamos sobre los motivos por los que quienes tienen acceso a un automóvil no lo utilizan. Estas preguntas se las planteamos a aquellas personas que cuentan con al menos un automóvil en su hogar y que además utilizan transporte público.

### ¿Cuáles son las razones por las que viajas en transporte público en lugar de utilizar automóvil?



Se puede observar que mientras la economía es uno de los principales motivos para utilizar el transporte público y uno de los menos importantes para elegir el automóvil, son pocos los que lo consideran más cómodo que viajar en auto. Destaca en ambos casos la prioridad sobre la velocidad para la elección del medio de transporte.

## Los medios de transporte, sin embargo, son muy variados y no todos comparten las mismas ventajas y desventajas:

**Metro:** No hay ninguna duda, el principal motivo por el que se elige al Metro es por su rapidez, según 56% de los entrevistados que lo utilizan; y en menor proporción por la distancia a recorrer y la frecuencia con la que pasa

**Combis, vagonetas, microbuses y camiones colectivos:** Se utilizan por la distancia a recorrer (para 45.7% fue uno de los dos principales motivos), la frecuencia con la que pasa (41%) y su rapidez (37.7%)

**Metrobús:** Aunque de forma menos marcada que para el caso del Metro, el principal motivo por el que los usuarios eligieron el Metrobús para recorrer su trayecto más largo es por su rapidez (39.7%). Le siguen la distancia a recorrer (21.8%) y la seguridad (10.9%)

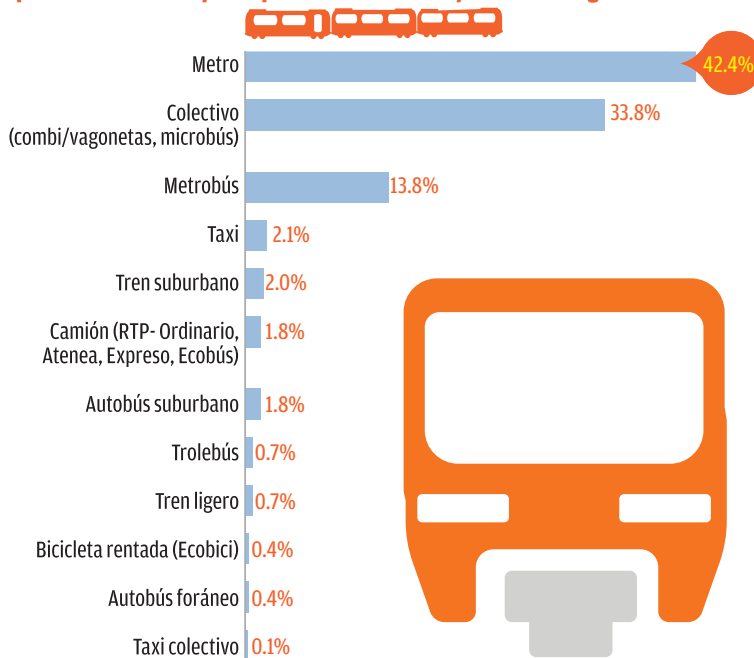
**Taxi:** Para 37% de los entrevistados la comodidad fue motivo principal, pero casi 60% consideró que la rapidez era uno de sus dos principales motivos de elección

**Tren suburbano:** La rapidez fue el principal motivo para elegir este medio de transporte, al ser elegido por 96% de los usuarios como uno de sus dos principales motivos de elección, sólo seguido por la seguridad (36%)

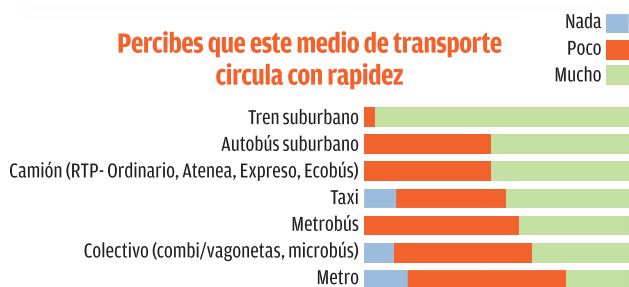
**Autobuses suburbanos.** También conocidos en la ciudad como "chimecos". Estos fueron elegidos por la distancia que se debe recorrer (65.2% lo consideró entre sus dos primeros motivos) y la frecuencia con la que pasan (43.5%). Este fue uno de los pocos medios de transporte en el que sus usuarios no consideraron la rapidez como uno de los principales motivos de elección

**Camión RTP, Expreso o Ecobús:** Este es probablemente el medio de transporte en donde menos claro están los motivos por los que fue elegido. La rapidez (26.1%) y la comodidad (17.4%) fueron los motivos más frecuentemente señalados en primer lugar, aunque en su importancia promedio (la posición que ocuparon en la opinión de los encuestados) están casi empatados con la distancia a recorrer y la seguridad

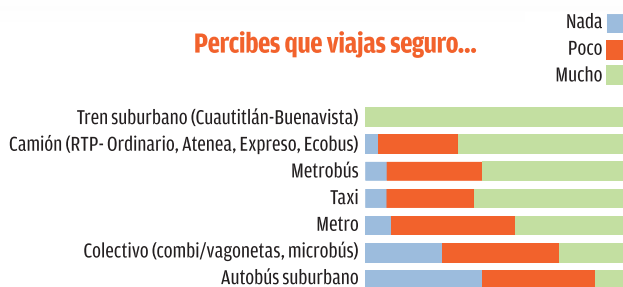
## ¿En qué medio de transporte público haces el trayecto más largo en distancia?



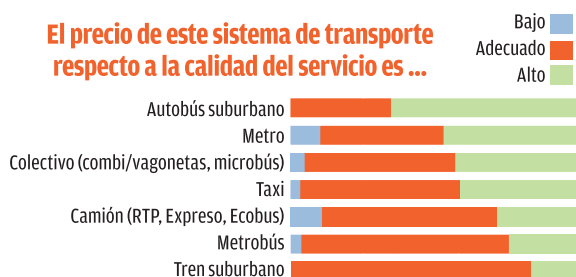
## Percibes que este medio de transporte circula con rapidez



## Percibes que viajas seguro...



## El precio de este sistema de transporte respecto a la calidad del servicio es ...



En lo que respecta a la frecuencia con la que pasa, las mejores calificaciones las obtuvieron el Tren suburbano y los taxis. El Metro y Metrobús quedaron en los últimos lugares.

### Fuentes:

- INEGI. Registros administrativos. Accidentes de tránsito terrestre en zonas urbanas y suburbanas. [http://www.inegi.org.mx/est/lista\\_cubos/consulta.aspx?p=adm&c=1](http://www.inegi.org.mx/est/lista_cubos/consulta.aspx?p=adm&c=1)

- INEGI. Banco de Información Económica. <http://www.inegi.org.mx/sistemas/bie/>

- Medina Ramírez, Salvador. La importancia de reducción del uso del automóvil en México. Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo <http://mexico.itdp.org/wp-content/uploads/importancia-de-reduccion-de-uso-del-auto.pdf>

- Mohan, Dinesh. Public Transportation Systems for Urban Areas: A Brief Review. <http://tripp.iitd.ernet.in/delhibrts/metro/Metro-public%20trpt%20system%20-%20review.pdf>

- SEMARNAT. Inventario de Emisiones de Efecto Invernadero. <http://www.inecc.gob.mx/cgcc-lineas/597-cgcc-inventario>

- SENER/AIE. Indicadores de Eficiencia Energética en México. [http://www.energia.gob.mx/taller/res/1858/ee\\_mexico.pdf](http://www.energia.gob.mx/taller/res/1858/ee_mexico.pdf)

- SITETUR. <http://www.sitetur.gob.mx/>

- STC Monterrey. <http://archivo.nl.gob.mx/?p=metrorrey>


- Wilson, Nigel. Public transport modal characteristics and roles. [http://ocw.mit.edu/courses/civil-and-environmental-engineering/1-258j-public-transportation-systems-spring-2010/lecture-notes/MIT1\\_258J510\\_lec02.pdf](http://ocw.mit.edu/courses/civil-and-environmental-engineering/1-258j-public-transportation-systems-spring-2010/lecture-notes/MIT1_258J510_lec02.pdf)

# **¡CORRE! INICIA LA CARRERA Hacia una mejor salud**

Por Francisco Casillas







CUANDO LO VUELVES  
UN HÁBITO, CORRER  
EVITA QUE TE ENFERMES  
CONSTANTEMENTE. AUMENTA  
LA CAPACIDAD RESPIRATORIA  
Y EL TORRENTE DE SANGRE  
EN EL CORAZÓN, LO QUE  
EVITA ENFERMEDADES  
CARDIOPULMONARES. ¿TE  
GUSTA LA IDEA? ENTONCES  
PREPÁRATE DE MANERA  
CORRECTA PARA INICIAR Y  
ABRE LA POSIBILIDAD DE  
HACER DE ESTE DEPORTE UN  
HÁBITO DE POR VIDA

**D**icen que correr es uno de los deportes más baratos del mundo pues “sólo es ponerte los tenis y salir”. Como quiera que sea se trata una actividad física con muchos beneficios que debes conocer bien para hacerla mejor y adaptarla adecuadamente a tu vida. En general, la actividad física mejorará significativamente tu salud y también tu apariencia.

Trotar de 15 a 30 minutos a paso suave, para iniciar, hará que disfrutes el paisaje, compartas el tiempo con amigos o tu pareja y poco a poco desarrolles condición física. Si sufres de insomnio, tus horarios de sueño se regularán, así como tu actividad intestinal, dolores de cabeza, musculares y mal humor (sí, correr te llena de endorfinas, lo que provocará que tu humor mejore para todo el día). También fortalece todo el sistema musculoesquelético, reduce la grasa y define la musculatura. Aquí tienes una visión general de este deporte maravilloso.

## El primer paso

Antes de que te amarres los tenis y salgas a la calle, te damos algunos consejos básicos para que cada pisada al correr sea firme y sin riesgos:



SEGÚN  
**Runner's  
World<sup>1</sup>,**

**CORRER AL  
AIRE LIBRE  
ES EL ESTILO  
FAVORITO DE**

**48%**

**DE LOS  
CORREDORES  
MEXICANOS,  
CONTRA**

**22%**  
**QUE PREFIERE  
HACERLO EN EL  
GIMNASIO**

## Chequeo médico

Hay ciertos estudios necesarios para realizar cualquier tipo de ejercicio, incluido el *running*. Evitar riesgos es primordial, por lo que se recomienda asistir con un doctor antes de iniciar. Hay tres estudios básicos que te pueden pedir, estas son sus características:

- **Electrocardiograma basal:** revisa la actividad eléctrica en reposo y determina si tienes algún problema congénito para iniciar. Si puedes, complementalo con la prueba de esfuerzo para saber cómo se comporta tu corazón ante ejercicios intensos.
- **Placa de tórax:** el doctor podrá evaluar con este estudio si tu corazón, pulmones, huesos y arterias están listos para el ejercicio. Si el doctor detecta un problema, puede darte el tratamiento necesario o decirte cómo iniciar.
- **Química sanguínea completa:** aunque no lo creas, ¡es necesaria! Algunos padecimientos como diabetes, hipertensión o colesterol alto podrás notarlos en este estudio; de ser así, debes comentárselo a tu doctor, entrenador y/o nutriólogo para que ellos te digan cuáles son las mejores opciones para empezar con actividad física en tus hábitos diarios.

## Tenis



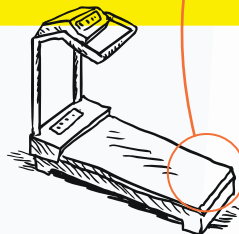
**Básico y a la vez, específico.** ¿Pronador? ¿Supinador? ¿Neutro? Estas tres palabras deben volverse clave, porque te dirán tu tipo de pisada y podrás saber qué estilo de tenis debes utilizar. Existen muchas corrientes sobre qué calzado utilizar para correr: desde la tendencia de amortiguación completa hasta el *barefoot*, que es una corriente que apuesta por correr con el pie descalzo, huaraches o tenis sin amortiguación. Es importante que si puedes, asistas con un ortopedista para que te dé las características específicas del calzado adecuado para ti (también te dirá, por ejemplo, si debes utilizar plantillas u otro aditamento extra).

## ¿Gimnasio o calle?

Si no tienes mucho tiempo para entrenar porque vives lejos de tu trabajo o tu tiempo es limitado, quizá te convenga invertir en un gimnasio. De esta forma, puedes utilizar el tiempo entrenándote en vez de estar en el tráfico: prográmalo para estar antes o después de las horas laborales.

**Una de las ventajas de asistir al gimnasio son los aparatos:** para correr, necesitas desarrollar fuerza y flexibilidad; si no estás habituado a realizar este tipo de ejercicios, el personal del gimnasio puede ayudarte y brindarte este servicio sin costo extra.

Por el contrario, si vives cerca de tu trabajo o simplemente no te gustan las bandas estáticas, **correr al aire libre puede ser para ti.** Además de disfrutar del viento y del sol, puedes escuchar tu *playlist* favorito y encontrarte a ti mismo, pues te ayudará a liberar la mente y soltar el estrés.



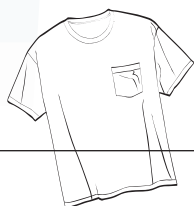
1. Blog para corredores,  
<http://www.runners.mx/>



## La vestimenta

Para correr mejor necesitas ropa adecuada. Puedes probar distintas telas, texturas y cortes:

- **Mallas:** largas o cortas, como se ajustan a tu cuerpo, no tendrás que preocuparte de que se suban o bajen durante tu entrenamiento. Verifica que sean especiales para corredores, pues incluyen útiles bolsillos extra y algunos hasta soporte para tu MP3.
- **Short:** puedes usarlo sobre las mallas o en vez de ellas.
- **Top deportivo:** esencial para las mujeres, permite hacer ejercicio cómoda y tranquilamente. Los hay de diversos tipos y en telas con tecnologías de dispersión de calor (o *dri-fit*), para dispersar el sudor; además de materiales que se ajustan al cuerpo y brindan libertad de movimiento a cada paso.
- **Camiseta o Tee:** básicas para todo corredor. Las recomendables son las que — como los tops — poseen tecnología *dri-fit*.
- **Jacket:** para el frío, son como camisetas de manga larga que te ayudarán a mantener el calor durante tus entrenamientos. Sus telas térmicas brindan protección durante el ejercicio y al mismo tiempo permiten que transpires normalmente.
- **Calcetines:** existen líneas especiales para corredores, con soporte en dedos y talones para evitar ampollas durante tu carrera. Prueba los que mejor te queden durante tus pasos



## ACCESORIOS BÁSICOS

- **Luces reflejantes:** muy importantes si entrenas al amanecer o durante la noche en calle o pista, para ser visto por los automovilistas y evitar caer en un agujero, una lámpara para la cabeza te permitirá ver por dónde vas. Tu ropa también puede incluir tecnología reflejante.
- **Audífonos, MP3 y estuche portátil:** es un placer correr con música. Ya sea que la lleves en tu celular o en otro reproductor, necesitarás una funda para llevarlo contigo sin que te estorbe. También se recomiendan audífonos con tecnología antiderrapante para que no se caigan y te desconcentren al correr (pueden ser inalámbricos, sólo que son más caros). Una banda para el brazo o la cintura también evitará que pierdas la concentración.
- **Tecnología en tu muñeca:** para un mejor control de tus entrenamientos, un reloj de corredor o una pulsera de actividad te permitirá conocer en qué frecuencia cardíaca estás durante la carrera, cuántas calorías quemas, a qué velocidad vas y muchos datos más. Algunas de ellas puedes usarlas todo el día y te medirán cuántos pasos das y la calidad de tu sueño. Si bien representa un gasto fuerte al iniciar a correr, es una buena inversión a largo plazo, pues si le tienes los cuidados necesarios, podrás alargar por años su vida útil.



Los puntos básicos que debes revisar para comprar un reloj para corredores o una pulsera son:

- **GPS:** muchos de los relojes de última generación cuentan con él para saber exactamente la velocidad y ritmo que tienes al correr, además de la distancia recorrida y los lugares que atraviesas.
  - **Contra agua:** entres o no a nadar, cerciérate que cuenten con esta tecnología para que aún corriendo bajo la lluvia, siga funcionando normalmente.
  - **Pulsómetro:** revisa que cuente con una banda con sensor cardíaco para llevar un control exacto de tus pulsaciones y conozcas tus zonas de entrenamiento.
  - **Conectividad:** verifica que tu reloj pueda conectarse a tu computadora por medio de USB o bluetooth; así podrás tener la información de tus entrenamientos en tu computadora de manera más detallada.
  - **Batería e iluminación:** es importante saber si la pila de tu reloj puede ser cambiada o cargada vía USB. Si además puedes iluminar la pantalla de tu reloj para usarlo, es un extra en tu compra.
- Tres marcas son líderes en el mercado de los relojes deportivos: Garmin, Polar y Timex; sin embargo, existen muchas más que pueden acoplarse a tus necesidades y presupuesto. Compara sus características y elige el que mejor para ti.







## CHECKLIST

Un entrenador y/o un nutriólogo adecuado para ti:

- ☒ Te preguntará sobre tu estilo de vida: horarios de trabajo, lugares de entrenamiento, qué te gusta comer, y dónde y a qué hora entrenarás
- ☒ Llevará un seguimiento medido de tus avances
- ☒ Te dará un plan personalizado adecuado a tus necesidades
- ☒ Aproximadamente cada 15 días o cada mes te verá para analizar juntos tus avances y planear estrategias para seguir avanzando
- ☒ Podrás localizarlo vía mail o celular para cualquier duda que tengas en cualquier momento
- ☒ En seis meses, si eres constante, verás cambios

### Ayuda extra

Según una encuesta realizada por *Runner's World*, 51% de los corredores mexicanos lo hace para reducir el estrés y 38% para bajar de peso. Y aunque correr sea un deporte donde se compite contra uno mismo, hacer equipo con un entrenador y un nutriólogo te ayudará a obtener mejores resultados, ¿cómo encontrar al mejor profesional para ti?

### En busca de un entrenador

Las redes sociales actualmente facilitan la búsqueda de un equipo con el cual se pueda entrenar, según los objetivos que tengamos en mente. Muchos de estos grupos aceptan desde corredores principiantes hasta experimentados que han pasado por uno o varios maratones. Si quieres ir mejorando marcas, estos grupos pueden ayudarte a lograrlo.

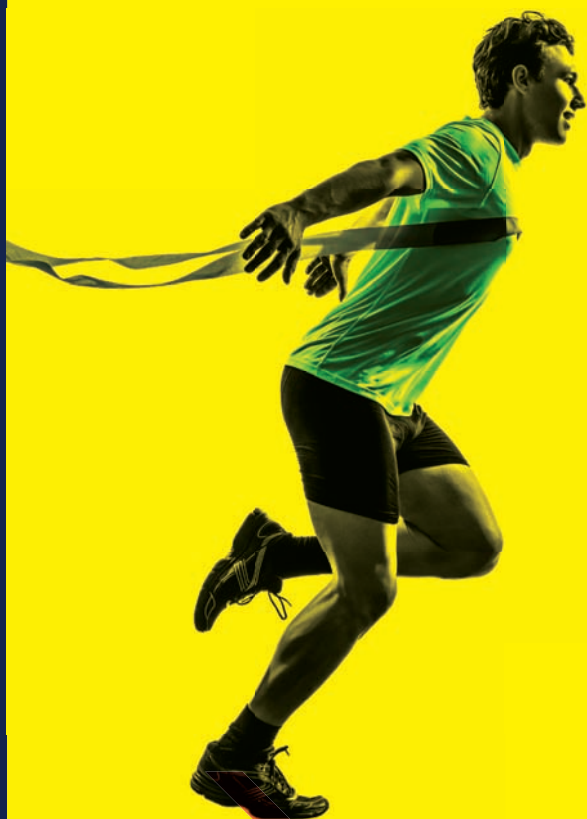
Por el contrario, si prefieres la soledad y un trato personalizado, hay maratonistas profesionales ya retirados que se dedican a asesorar para que las personas consigan sus objetivos, como perfeccionar su estilo de carrera o reducir tiempos. Usualmente cuando alguien se “engancha” con el *running*, recurre a un entrenador para dar el siguiente paso que es vencerse a sí mismo. Algunos beneficios son que los planes estén a la medida del corredor y que eliminen excusas como “no tengo tiempo o con quién correr”.

### Alimentación adecuada

Cuando empieces a correr notarás que tu peso baja. Pero ¿qué pasa si te estancas? Querrás a un nutriólogo de aliado, pues por cada kilogramo menos, le quitas 7 kg de impacto a tus rodillas y logras un aumento de velocidad. Sí, ¡querrás bajar para mejorar! Actualmente hay muchos nutriólogos especializados en deportistas, específicamente en corredores, que adecuarán la carga calórica diaria a tus necesidades laborales y de entrenamiento.

**VERIFICA QUE TU  
NUTRIÓLOGO  
CUENTE CON ESTUDIOS DE  
LICENCIATURA, Y SI TIENE UNA  
ESPECIALIDAD  
O POSGRADOS EN  
ALIMENTACIÓN PARA  
DEPORTISTAS,  
MUCHO MEJOR**





## UNA CARRERA DEBE SER

Organizada por una empresa formal. Revisa cuántas carreras hacen al año para que no tengas percances al momento, como que te cancelen la carrera en la línea de salida

Incluir un kit de corredor: Número, playera y algunas cortesías de los patrocinadores

Ofrecer hidratación cada 2.5 kilómetros durante la ruta, aproximadamente

Si te dieron chip o sensor, deben darte el tiempo que hiciste, algunas también te regalan una fotografía de tu llegada

Darte un paquete de recuperación al final de la carrera y Premiarte con una medalla, ¡te la ganaste!

## ¡QUIERO PONERME A PRUEBA!

¿Ya tienes más de un mes entrenando, comiendo mejor, levantándote temprano y activándote al menos tres veces a la semana? Seguramente ya te enteraste de una carrera que llamó tu atención para obtener una presea, ¿cierto? ¡Muy bien! Recuerda que este proceso debes realizarlo con calma, primero debes conocer los tipos de carrera en los que puedes participar:

### 5k

ES LA PRUEBA PARA INICIAR

La más corta de las pruebas para *runners*, que cualquiera con un poco de condición física puede hacer. Si quieres conocer cómo es una carrera, esta es una buena opción.

Costo aproximado: entre 250 y 300 pesos, algunas son gratuitas

### 10k

ES UNA PRUEBA MÁS COMPLEJA QUE LA ANTERIOR

Se necesita cierto entrenamiento para terminarla sin problemas; además, si quieres hacer algún día un medio maratón o correrlo completo, la prueba de 10 kilómetros es ideal para entrenar: cuenta con diferentes puntos de hidratación, correrás con otros *runners* que tienen cierto nivel —para que aprendas a rebasar.

Costo aproximado: entre 300 y 350 pesos en la República Mexicana

### 21k

MEDIO MARATÓN, EMPIEZAN LAS PALABRAS MAYORES

Es forzoso seguir un entrenamiento previo para realizar esta prueba y evitar lesiones o accidentes. Tanto este como el maratón completo requieren no sólo entrenamiento físico, sino también mental, que se logra con las distancias hechas durante todo el plan de carrera. Además, también requerirás otros aditamentos, como geles energéticos y cinturones de hidratación tanto para el entrenamiento como durante la carrera.

Costo aproximado: de 400 a 500 pesos en la República Mexicana

### 42k

MARATÓN COMPLETO, CORONA DE TODO RUNNER 🏆

Es la prueba máxima y requiere un entrenamiento mínimo de cuatro meses previos. Consumirás geles energéticos, un cinturón de hidratación [usualmente en los entrenamientos], vaselina para evitar rozaduras, un reloj para corredor... el kit completo con el que un *runner* se va aperciendo conforme escala las diferentes pruebas. Es agotadora, pero a la vez la más reconfortante de todas.

Costo aproximado: 500 pesos en la República Mexicana



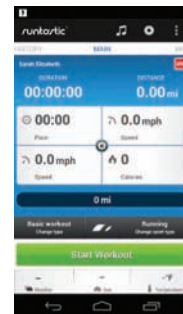
## Apps para entrenar

Actualmente los celulares no son sólo una mano derecha, sino parte esencial de nuestra vida e incluidos tus entrenamientos. Existen muchas *apps* para los diferentes sistemas operativos que existen que complementarán tu entrenamiento: dando seguimiento a tu carrera, brindando planes de entrenamiento y motivándote a seguir adelante al compartir tu entrenamiento en redes sociales y con amigos que pueden apoyarte. ¿Cuáles son las más famosas?

# 5 APPS más POPULARES (ANDROID-IOS)



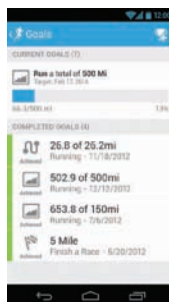
**Nike+:** Interactúa con redes sociales, pues te permite compartir rutas, avances, logros y retar a tus amigos para que juntos se motiven a correr. Con el **GPS** te brinda datos generales de tus tiempos de entrenamiento, tiene programas de preparación.



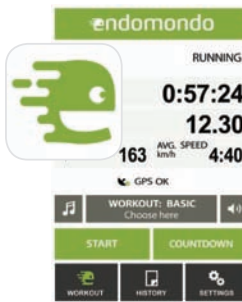
**Runastic.** En su versión gratuita, puedes hacer un recuento de tus entrenamientos: tiempo, distancia, calorías y altimetría. Si adquieres la versión **PRO**, puedes también obtener datos del clima, planes de entrenamiento y motivación.



**Runkeeper.** Si buscas algo sencillo y práctico, esta app es para ti. Por medio del **GPS** de tu teléfono obtiene los números acerca de la distancia, ritmo, tiempo y calorías de tu entrenamiento, de manera sencilla para interpretar.



**Micoach Adidas.** Al igual que la primera recomendación, te registra cada entrenamiento y brinda programas para mejorar tu velocidad y resistencia. Puedes conectarla con dispositivos de la marca creados especialmente para la aplicación.



**Endomondo:** Puedes plantearte retos, sincronizarla con aplicaciones para revisar lo que vas corriendo y si te excedes en calorías ves lo que entrenaste; compartir tus avances y sincronizarla con diferentes dispositivos para medir tus carreras, como relojes de corredor o pulseras para actividad diaria.



**Extra: Spotify.** No es especial para correr, pero en esta enorme red social musical, puedes encontrar listas prácticas para correr prearmadas por otros usuarios o por la misma página, dependiendo del ritmo al que quieras hacerlo (rápido, intermedio o lento). También puedes compartir con tus amigos tus propias listas y descubrir nueva música que te motivará a seguir recolectando kilómetros.

## Haz la cuenta

Sí, correr no es gratis, pero te lo devolverá en salud y calidad de vida a un corto y mediano plazo. Como en todo, recuerda: lo barato puede salir caro y lo más costoso no siempre es lo mejor. Depende de tus objetivos, frecuencia y necesidades específicas. Como si fueras al súper, prepara una lista previa con lo que requieres para tu carrera. Verifica qué es absolutamente necesario y qué puede esperar, presupuesta y adquiere lo necesario conforme vayas avanzando en los entrenamientos.

km

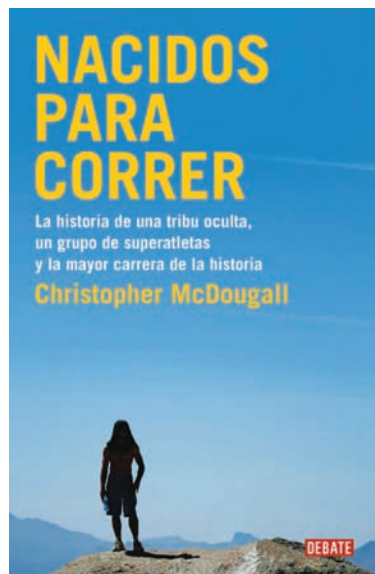
carrera

ACCESORIO	COSTO 1	COSTO 2	COSTO 3	MEJOR OPCIÓN
Tenis				
Malla/short				
Tee				
Jacket				
Calcetines				
Reflejantes				
Audífonos				
Porta mp3				
Entrenador				
Nutriólogo				
Gimnasio				
Reloj para correr				
Carreras				
Geles energéticos				
Cinturón de hidratación				
Chequeo médico				



## Lee y aprende más

Estos libros pueden ayudarte a encontrar tu objetivo en sus páginas:



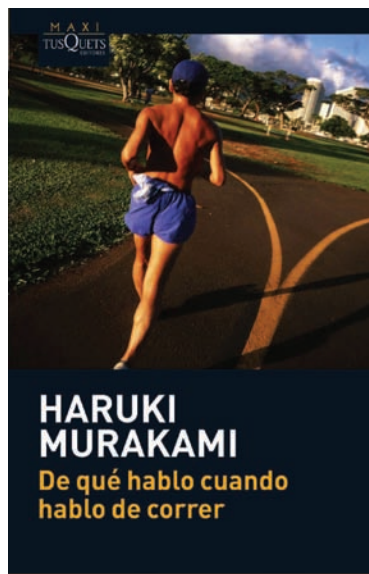
**Nacidos para correr**, Christopher McDougall. España: Ed. Debate. 2011

Una investigación acerca de los tarahumaras y su forma tan única de correr. Defiende una teoría del *running* llamada "barefoot", que promueve el uso de tenis lo más delgados posible, pues según esta corriente es lo más natural para los humanos al ejercer esta actividad. Échale un vistazo para que conozcas la historia, antes de ver la película que actualmente están filmando.



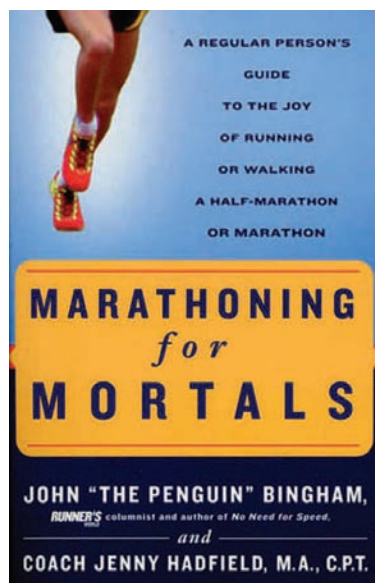
**Corre sin límites**, Eric Orton. España: Ed. Planeta. 2010

Partiendo de la frase "todos estamos hechos para correr", ofrece motivación, técnicas y consejos necesarios para iniciar desde un 5K hasta un maratón completo. Eric Orton, *coach* reconocido en el mundo del atletismo, entrenó a McDougall para correr junto con los tarahumaras en Guachochi, dentro de la escarpada Sierra Madre Occidental, donde esta comunidad tiene arraigadas sus raíces y tradiciones.



**De qué hablo cuando hablo de correr**, de Haruki Murakami. España: Ed. Tusquets. 2013

¿Sabías que este famoso autor japonés es un corredor empedernido? En este libro cuenta su experiencia en el *running*: los días buenos, los malos y toda la odisea que conlleva este deporte, que practica casi a la par del día en que decidió escribir profesionalmente. Si ya tienes algo de experiencia corriendo te identificarás en cada una de las etapas que describe.



**Marathoning for mortals**, de Jenny Hadfield y John Bingham. EU: Editorial Rodale Books. 2003

John Bingham empezó a correr a los 43 años para mejorar su estilo de vida [padecía obesidad, fumaba y tenía una mínima condición física]. Actualmente, con más de 45 maratones en su historia, ha fungido como "consultor motivacional" del maratón de Chicago y ha inspirado a muchas personas. Si quieres motivarte y descubrir que, en serio, cualquiera puede hacer un maratón, no te pierdas esta lectura.

**Mujeres que corren**, de Cristina Mitre. España: Ed. Planeta. 2014

Cristina es editora de una revista para mujeres deportistas en España. Ella inició un movimiento que comenzó con 75 personas y que actualmente lleva más de 10 mil para recaudar fondos en pro de asociaciones que buscan mejorar el estilo de vida de las mujeres.



**Fuentes**  
The complete running & marathon book.  
How to run faster, farther, smarter, vv. aa. EU: Ed. DK, 2014

**Entrevistados**  
Nutrióloga Marien Garza  
@mariengarza  
@alimentips

**Coach**  
Carlos Velázquez  
@coachdefitness  
coachjecutivo@gmail.com

**Para las apps:**  
itunes.com  
playstore.com

**De costos de carreras:**  
- Experiencia personal.  
- Sitios:  
emociondeportiva.com  
asdeporte.com  
totalrunning.com



# Amórrate las agujetas

**Da pasos firmes con los mejores tenis: los adecuados para ti. Observa y aprende cómo elegirlos.**

**Lengüeta y agujetas**  
Le dan ajuste al pie para que no "baile" mientras se corre

## Upper

Es la parte externa del zapato, es decir, el diseño que le da color al tenis

## Ventilación

Es parecido a una red que hace funcionar el sistema de dispersión de calor para el pie

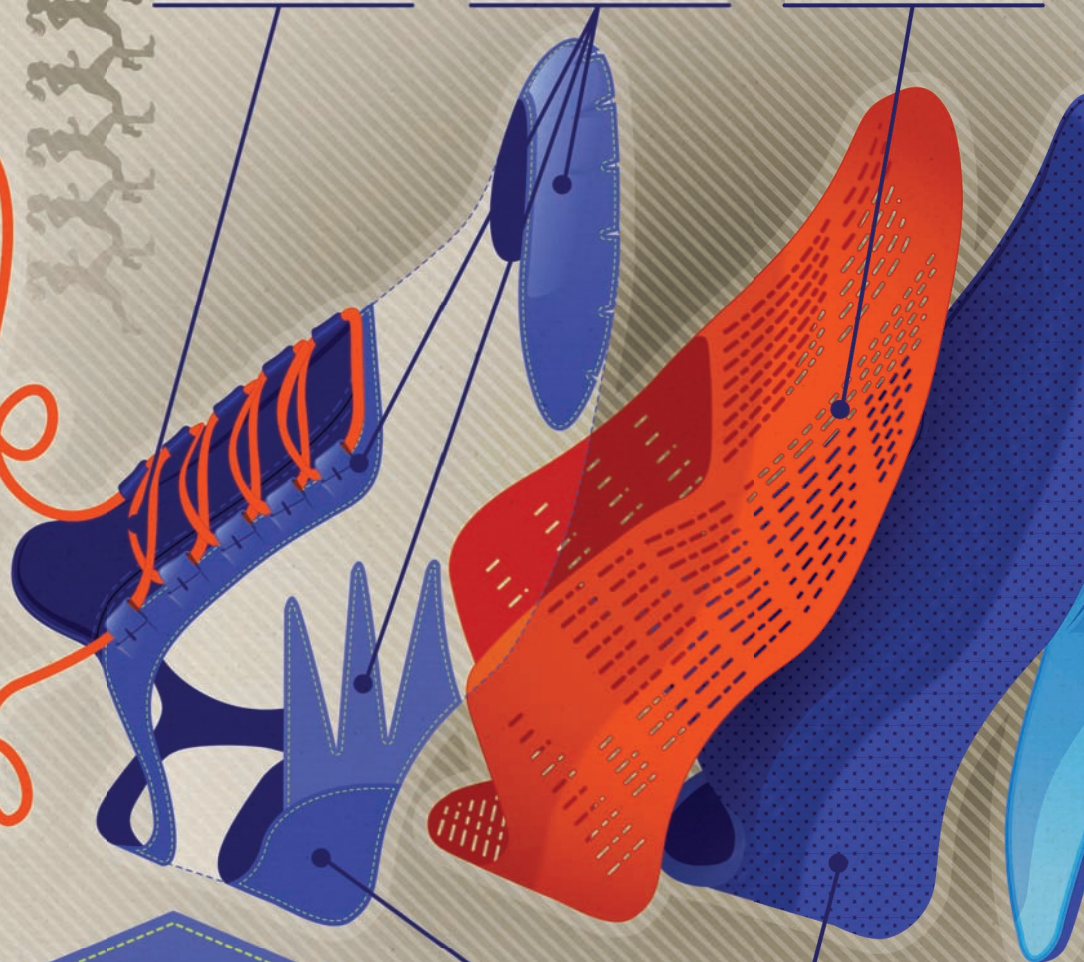
## Contenedor de talón

Es la estructura que rodea al talón, estabiliza y facilita la pronación marcada

## Forro

Es la parte interna del upper. Da forma al tenis

**Sistema de amortiguación, entresuela o midsole**





Está en el talón y el metatarso -donde comúnmente se apoya más al pisar. Puede ser de gel, cápsulas de aire o plástico flexible

**Suela**  
Debe tener dos características principales, **flexibilidad** (al centro) y **agarre** (al frente). Cambia dependiendo el modelo

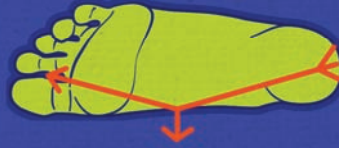
**Plantilla o insole**  
Evita la fricción del pie con las costuras internas, ajusta y reduce el calor



## Pronador

El tobillo como el metatarso pisan al mismo tiempo, lo que marca casi toda la planta.

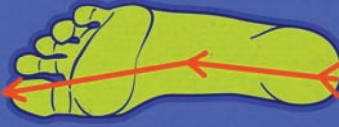
**Calzado recomendado:**  
con amortiguación.



## Neutro

Es una pisada con arco normal; es decir, la pronación es ligera y el arco está en un nivel medio.

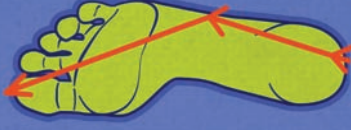
**Calzado recomendado:**  
cualquiera. Se adapta bien a la tendencia "barefoot", que son tenis de suela delgada.



## Supinador

Al contrario del supinador, pisa con la parte externa. Tiene un arco muy alto.

**Calzado recomendado:**  
con amortiguación.



Ajusta las agujetas para que la presión sea igual en todo el empeine.



Al terminar, aflójalos totalmente, para que tu pie descanse.



No te quites los tenis sin desatar las agujetas. Pueden deformarse.



## FUENTES

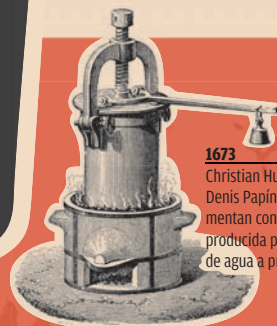
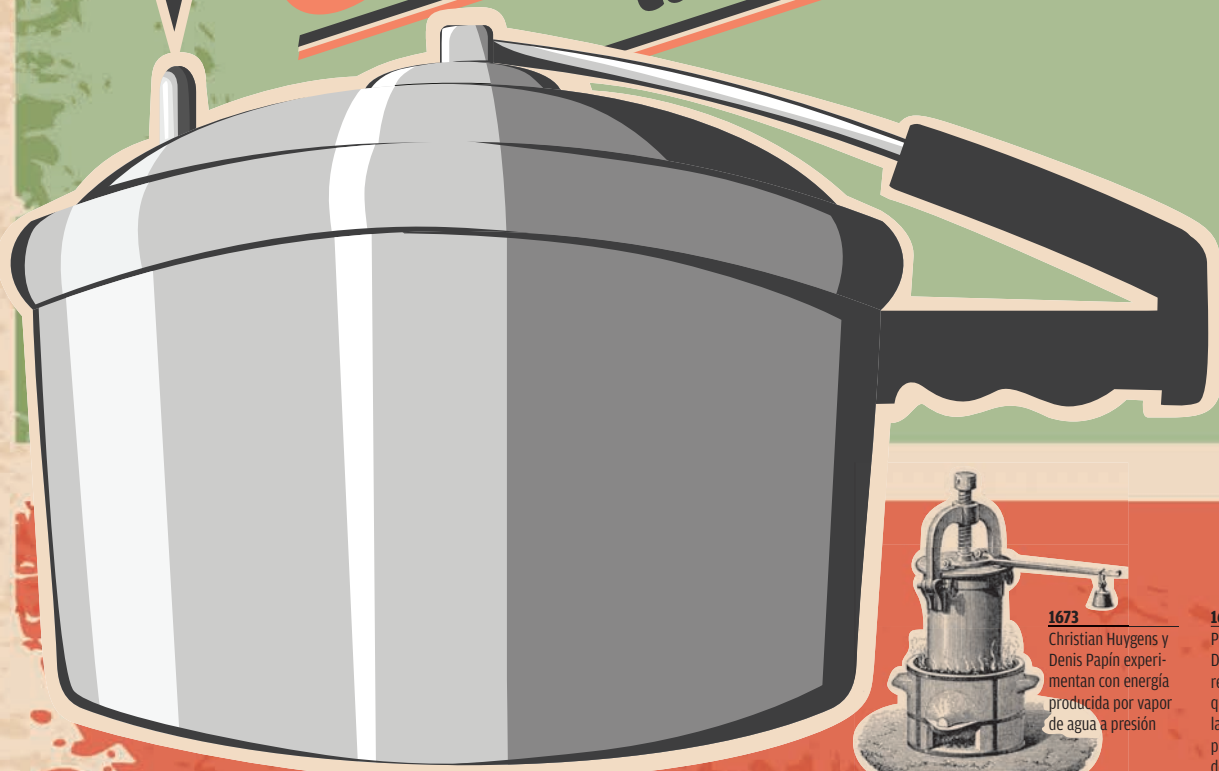
Vv. aa. *The complete running & marathon book. How to run faster, farther, smarter.* EU: Ed. DK, 2014  
Art Liberman et al. *The everything running book. The ultimate guide to injury-free running for fitness and competition.* EU: Adams Media, 2002. Col. An Everything Series Book.





# Ollas expres

**Cocinar rápido y sin presiones**



**1673**

Christian Huygens y Denis Papin experimentan con energía producida por vapor de agua a presión



**1679**

Papin inventa el Digestor a vapor, recipiente hermético que al incrementar la presión eleva el punto de ebullición del agua

Una olla de presión ayuda a que cocinar sea fácil, rápido y económico, y además a ahorrar energía. Mejor conocidas como ollas exprés y siempre recordadas por el característico chiflido que produce el vapor, las ollas de presión son un utensilio sumamente práctico y básico para cualquier cocina en la que sí se cocine. Las analizamos para poner a prueba su seguridad y eficiencia

**I**nventar las ollas de presión no fue sencillo, perfeccionarlas tomó su tiempo. El principio físico bajo el que funcionan es el mismo que el de las primeras, pero ahora incluyen sistemas de seguridad sofisticados para acabar con esa vieja idea que se tiene de que son peligrosas.

Los fabricantes ofrecen diferentes modelos principalmente en acero inoxidable y aluminio. Sus diseños van de los tradicionales con válvula loca, hasta los que la incorporan en

el mango-tapa. Las de última generación tienen tapas con mecanismos abre-cierra que pueden accionarse con una sola mano, y reducen todavía más los tiempos de cocción y los costos de operación. Ahora también existen modelos diseñados para usarse en parrillas eléctricas, de vitrocerámica, halógena o de inducción. Por todo esto, el comal le dijo a la olla: “¡Muy bien!”, y nosotros nos dimos a la tarea de analizar las disponibles en el mercado nacional, para que tú escojas aquella que te facilite más cocinar.



**1681**  
Se inventa la olla de presión y se presenta –sin éxito– en la Royal Society de Londres



**1919**  
España concede la primera patente de Olla exprés a José Alix Martínez



**1938**  
El alemán Alfred Vischler presenta en Nueva York la Flex-Seal Speed Cooker, con una tapa innovadora



**1939**  
La olla Presto gana en la Feria Mundial de Nueva York



**1948**  
Francia concede a M. Devedjian patente de la Cocotte Minute



**1952**  
George Laverne lanza un modelo con capacidad de 300 litros, sistema de cerrado especial, utilizada por el ejército francés.



**1953**  
Los hermanos Lescure lanzan en España la Super-cocotte SEB



**1978**  
En adelante las ollas a presión han perfeccionado sus mecanismos de cierre y de seguridad para alcanzar mayor presión y garantizar la velocidad de cocción



Para que el uso de tu olla de presión sea óptimo, considera lo siguiente:

### FACTOR AGUA

- No olvides que el agua es fundamental para el funcionamiento y seguridad de la olla
- Para calcular la cantidad de agua que debes usar, revisa si en el interior cuenta con marcas que indiquen el mínimo y máximo de nivel de líquido a ocupar, si no cuenta con ellas considera que el agua no debe rebasar dos terceras partes de su capacidad
- La altura que deben alcanzar el agua y los alimentos debe ubicarse entre  $\frac{1}{3}$  y  $\frac{1}{2}$  de la capacidad de la olla

#### Consejos (cálculos aproximados)

Por cada kilogramo de...	Debes utilizar
Legumbres	1 litro de agua
Verduras	$\frac{2}{3}$ litro de agua
Fruta	$\frac{1}{4}$ litro de agua
Carne y pescados	Hasta cubrir por completo
Mariscos	Dos partes de agua por una de marisco
Pasta y arroz	Hasta cubrir por completo

### FACTOR TIEMPO

Los tiempos de cocción en las ollas exprés se cuentan desde el momento en que comienza a salir la presión por la válvula de la tapa, por lo que considera que en una olla de presión son prácticamente la mitad de lo que consideramos en un artefacto tradicional.

## EL ESTUDIO

Analizamos 21 modelos de 12 marcas de ollas de presión de uso doméstico, fabricadas en aluminio y acero inoxidable, que se comercializan en el mercado nacional, considerando modelos con capacidades de alrededor 6 de litros. Cada muestra se sometió a 13 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros.

### Información al consumidor

Verificamos que los productos la presentaran, ya sea marcada, estarcida o grabada en alto o bajo relieve en el cuerpo de la olla, en idioma español y en forma legible, con letras de un tamaño mayor a 3 mm:

- Marca
- Presión manométrica de trabajo nominal (PMTN) indicada en Pascales (Pa) o sus múltiplos (por ejemplo: kPa o MPa)
- La leyenda "Hecho en México" o país de origen
- El sentido de giro para abrir o cerrar la olla en el mango o en la tapa, con una flecha o con los dos símbolos "A" y "C" o las palabras "Abrir" y "Cerrar"
- Capacidad nominal en litros
- Fecha, periodo de fabricación o número de lote

### En el envase

Se verificó que los productos presentaran en impreso permanente o en una etiqueta adherida a su envase, con información legible y en español: marca, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales y, en caso de productos importados, los datos del importador.

### Instructivo

Se constató que incluyeran instructivo y manual de operación con indicaciones claras y precisas para el uso normal, instalación, manejo, conservación, ensamble y mantenimiento para el mejor aprovechamiento del producto, así como advertencias y precauciones para el manejo seguro y confiable.

### Garantías

Se verificó que cumplieran con la información requerida por la normatividad nacional vigente referente al producto y con los términos y formas establecidas en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), además: teléfono de servicio en territorio nacional, modelo, nombre y domicilio de los establecimientos en la República Mexicana donde pueda hacerse efectiva la garantía y/o adquirir partes y refacciones; asimismo, vigencia, conceptos que cubre, limitaciones, excepciones y procedimientos para hacerla efectiva.



### Acabados

Se hicieron pruebas visuales y manuales para verificar que no presentaran piezas filosas o punzo-cortantes, rebabas (sobrantes) que pudieran lastimar a los usuarios. Se constató que no se encontraron incompletas y/o ensambladas en forma deficiente las partes que integran el producto.

### Presión manométrica de trabajo real (PMTR) y regulador de presión

Se verificó que el regulador de presión tuviera la capacidad de mantener la PMTR entre 88% y 115% de la presión manométrica de trabajo nominal (PMTN) declarada por el fabricante para el producto en cuestión.

### Hermeticidad y prueba de Presión hidrostática

Se corroboró que fueran capaces de soportar una presión interna mínima de 1.5 veces la PMTR durante cinco minutos y soportar una presión hidrostática mínima de dos veces la PMTN durante cinco minutos, sin presentar fugas en ninguna de sus partes o deformaciones permanentes.

### Presión hidrostática de separación cuerpo-tapa

Se verificó que, en una operación anormal donde la presión en el interior se incrementa descontroladamente, tenga la capacidad de soportar hasta 500% de la PMTN indicada hasta por un periodo de cinco minutos sin permitir la separación de la tapa del cuerpo.

Nota: Durante la prueba puede sufrir deformación o fuga, pero no debe presentarse un estallido o fragmentación de la misma.

### Empaque de hule

Se verificó que el empaque nuevo de hule de la tapa no presentara rupturas, ampollas, agujeros, áreas incompletas o materiales extraños, y que no se manchara al ser expuesto al aceite comestible de maíz.

Los empaques se sometieron a 50 ciclos de envejecimiento con vapor y a cinco ciclos de envejecimiento en seco, en un ciclo de operación normal de 5 minutos a la PMTR, verificando al finalizar las pruebas que la olla no presentara fugas a través de dicho empaque.

### Coefficiente de seguridad

El coeficiente de seguridad es la relación entre la presión hidrostática de separación cuerpo-tapa y la presión Manométrica de Trabajo Nominal (PMTN), la cual, no debe ser menor de cinco. La PMTN nunca será igual o mayor a cinco, si alguno de estos valores es mayor, queda fuera de sus tolerancias.

### Válvula de seguridad o tapón fusible

Se verificó que la válvula de seguridad o tapón fusible incluido en las muestras abriera máximo a 2.5 veces la PMTR, evitando riesgos de estallamiento al abrirla por exceso de presión.

### Mangos y asas

Se corroboró que los mangos y asas no excedan una temperatura de 50 °C en condiciones normales de operación y que durante su exposición a la acción directa de la flama de un quemador (los mangos y asas) no entren en combustión.

### Prueba de indicadores de presión y seguro contra apertura

Se verificó que las ollas de presión no permitieran su apertura al encontrarse presurizado su interior. En el caso de contar con indicador de presión, que este actuará sin permitir su apertura. Para las que presentan sistema de gatillo en el mango, el dispositivo debía imposibilitar abrirla en estas mismas condiciones de prueba.

### Capacidad real

Se constató que la capacidad nominal que se indica para el producto en su información al consumidor, no fuera inferior a 95% de su capacidad real y que se expresara en litros en cifra entera y, de ser necesario, un decimal.

### Velocidad de calentamiento

La prueba reconoce la capacidad para incrementar la temperatura del interior en el menor tiempo posible. El tiempo se cuantificó desde el contacto con la fuente de calor hasta que alcanzara la temperatura de referencia (°C).

## FICHA TÉCNICA

**Periodo de análisis:** 9 de marzo al 15 de abril de 2015

**Periodo de muestreo:** 11 de febrero al 12 de marzo de 2015

**Marcas/modelos analizados**

21/12

**Pruebas realizadas**

989

## NORMATIVIDAD

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

**NOM-054-SCFI-1998.** Utensilios domésticos -Ollas de presión-Seguridad

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

## ¿CÓMO FUNCIONA UNA OLLA EXPRÉS?



## DEFINICIONES

- **Presión Manométrica.** Mide el exceso de presión respecto a la presión atmosférica
- **Indicador de presión.** Dispositivo colocado en la tapa que indica la existencia de presión cuando se encuentra en operación
- **Presión Manométrica de Trabajo Nominal (PMTN).** Presión manométrica de trabajo establecida por el fabricante para su producto
- **Presión Manométrica de Trabajo Real (PMTR).** Presión manométrica a la cual trabaja realmente la olla y se determina por el funcionamiento del regulador de presión
- **Regulador de presión.** Dispositivo para regular la presión, se localiza en la tapa de la olla, su objetivo es mantener la presión en su interior a un nivel preestablecido (PMTR). Evita que la olla explote, se abre sólo cuando la presión interior sobrepasa este límite establecido para liberar el excedente y se cierra cuando esta disminuye
- **Seguro contra apertura.** Dispositivo que evita que se pueda abrir la olla cuando exista presión dentro de ella
- **Válvula de seguridad o tapón fusible.** Dispositivo colocado en la tapa para liberar la presión interior en caso de presentarte una sobrepresión

## RECOMENDACIONES DE USO

- Lee el manual de usuario para aprovechar y cuidar mejor tu olla de presión
- Nunca cocines en la olla sin líquido, la cantidad mínima recomendada es de 2 tazas o 250 ml
- Al preparar embutidos, perfora anticipadamente la piel artificial que los envuelve para evitar que exploten al cortarlos y te puedas quemar
- Por ninguna razón bloquee los sistemas de seguridad mientras cocinas
- No se recomienda almacenar alimentos en ollas de aluminio después de que se han preparado







**E** **CASAANDRA**  
OPY6 / China  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 1 año / Material del cuerpo:  
Acero Inoxidable 18/10

## OLLAS A PRESIÓN DE ACERO INOXIDABLE

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
60; 100	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	16.2	No aplica	Hule	j5, k, m4, r, v2, x, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Eléctrica, gas, cerámica, inducción, halógeno			No indica		
3.1	23.0	1.1	24.8	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



**E** **EKKO**  
Olla Express® Línea Advance, 55806 / China  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
60; 90	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	17.5	No aplica	Silicón	a, f, j6, k, m5, r1, v2, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Vidrocerámica, gas, eléctrica			5		
3.1	22.0	0.9	26.5	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



**E** **EKKO**  
Olla Express® Ergonomic, 55738 / China  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	17.3	No aplica	Silicón	c, j1, k, m5, r, v2(2), y, B
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Vidrocerámica, gas, eléctrica			5		
2.5	23.5	0.9	24.7	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



**E** **MAN**  
Brio 6 RECTA Splend / España  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
105; 160	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	14.5	No aplica	Silicón	j7, k, l, p, v1, v2, x, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, vitrocerámica, inducción			No indica		
2.6	21.0	1.3	24.9						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple



**E** **MAN**  
OPM-2260 Plus Splend / España  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 10 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable 18/10

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
105; 160	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	15.3	No aplica	Silicón	C, g, j7, k, l, p, q(2), v1, v2, y, A, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, vitrocerámica, inducción			No indica		
2.7	21.0	1.3	24.9						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple



E

**T-FAL**  
Clipso® +, P4432065 / Francia  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 10 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80; 120	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	16.1	No aplica	Hule	a, b, e, j2, k, m2, q(2), t, v1, v2, z, AC, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, eléctrica con resistencia, vitrocerámica halógena/Inducción			5		
3.2	23.0	0.8	25.6	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**T-FAL**  
Secure 5, P2500735 / China  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 1 año / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80; 170	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	No entran en combustión	12.5	No aplica	Silicón	j1, k, m1, q(2), t, v1, v2, x, y, A
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, eléctrica con resistencia, vitrocerámica halógena/Inducción			5		
2.9	21.5	1.2	25.2	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**TRAMONTINA**  
Solar, NBR 11823 / Brasil  
Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable 18/10

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
100	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	15.1	5	Silicón	c, j1, k, m6, q(2) s, v2, v3, y, A
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Eléctrica, gas, inducción, sobre vidrioado cerámico			5		
3.1	22.9	1.3	24.9						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple

#### CARACTERÍSTICAS

- Apertura y cierre con una sola mano o Abertura y cierre de un solo toque
- Apertura y cierre de tapa accionada manualmente
- Sistema de cierre automático
- Asa ergonómica tacto frío
- Asas abatibles
- Asas cortas para fácil almacenamiento
- Mangos ergonómicos
- Bloqueo automático al cierre
- Filtro integrado para retener partículas de alimentos y evitar la obstrucción de la válvula de presión
- Fondo de la olla
  - Fondo difusor de 3 capas (acero inoxidable - aluminio - acero inoxidable)
  - Difusor
  - Difusor de calor
  - Termodifusor
  - Difusor encapsulado
  - Fondo difusor
  - Placa difusora térmica
- Indicador de presencia de presión
- Mando de descompresión
- Markado interno dentro del cuerpo de la olla con niveles de agua.
  - Marca indicadora de nivel máximo de agua
  - max 2/3; medio 1/2; min 1/3
  - max; 1/2

- max 2/3; min 1/3; capacidad (1 L a 5 L)
- max; min
- marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3"
- marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3
- Mecanismo candado de seguridad
- Perno despresurizador
- Posición de extracción de la válvula para facilitar su limpieza
- Programas de cocción
- Regulador de presión
- Regulador de doble presión
- Salida de vapor controlada
- Seguridad en mecanismo de cierre y apertura
- Sensor de presión
- Válvula de funcionamiento
- Válvula de seguridad
- Válvula de seguridad automática en el interior del asa de la tapa
- Válvula de seguridad doble acción
- Válvula desoxigenadora
- Válvula manual de escape
- Válvula que limita la presión
- Válvula de alarma
- Tope de cierre
- Traba de cierre deslizable

- Ventana de seguridad (Orificio incorporado en periferia de la tapa de la olla que permite al empaque la salida de vapor entre la tapa y la olla, cuando existe un exceso de presión en su interior.)

- Empaque que permite escapar vapor entre la tapa y la olla cuando existe exceso de presión en su interior
  - Canastilla para cocinar al vapor
  - Colador (Herramienta que ayuda a evitar que se atore comida en el tubo de escape)
  - Incluye cacerola con tapa de cristal, la cual puede servir como olla a presión de 4.5 L, al sustituir la tapa de cristal por la tapa de la olla a presión
  - Recetario
  - Rejilla para cocinar al vapor

Evaluación global.....E

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



**ALZA**

EKSEN-ALSA, OP02 06/12  
España

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable 18/10

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



**ALZA**

SPACE, OP02 07/12 /  
España

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: Acero Inoxidable 18/10

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



**MAGEFESA**

Athenas 6 /  
España

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 1 año / Material del cuerpo: Acero Inoxidable

## OLLAS A PRESIÓN DE ACERO INOXIDABLE (CONTINUACIÓN)

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
105	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	Durante la exposición a la flama el mango superior entra en combustión	14.5	No aplica	Silicón	c, jl, k, vl, v2, v5, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, vitrocerámica, Inducción			No indica		
2.2	21.5	0.6	24.6						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaques de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
115	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	Durante la exposición a la flama el asa superior entra en combustión	18.3	No aplica	Silicón	c, f, j1, k, v1, v2, v5, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, eléctrica, vitrocerámica, Inducción			No indica		
2.3	21.0	0.6	24.6						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
60;100	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	Durante la exposición a la flama el mango superior entra en combustión	16.2	No aplica	Silicón	h, j4, m3, u, v1, v2, y, A
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Apto para todo tipo de fuegos			5		
2.7	22.2	1.2	24.7	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaques de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

### CARACTERÍSTICAS

- Apertura y cierre con una sola mano o Abertura y cierre de un solo toque
- Apertura y cierre de tapa accionada manualmente
- Sistema de cierre automático
- Asa ergonómica tacto frío
- Asas abatibles
- Asas cortas para fácil almacenamiento
- Mangos ergonómicos
- Bloqueo automático al cierre
- Filtro integrado para retener partículas de alimentos y evitar la obstrucción de la válvula de presión
- Fondo de la olla
  - Fondo difusor de 3 capas (acero inoxidable - aluminio - acero inoxidable)
  - Difusor
  - Difusor de calor
  - Termodifusor
  - Difusor encapsulado
  - Fondo difusor
  - Placa difusora térmica
- Mando de descompresión
- Mando de descompresión
- Marcado interno dentro del cuerpo de la olla con niveles de agua.

- Marca indicadora de nivel máximo de agua
- max 2/3; medio 1/2; min 1/3
- max; 1/2
- max 2/3; min 1/3; capacidad (1 L a 5 L)
- max; min
- marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3
- marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3
- Mecanismo candado de seguridad
- Perno despresurizador
- Posición de extracción de la válvula para facilitar su limpieza
- Programas de cocción
- Regulador de presión
- Regulador de doble presión
- Salida de vapor controlada
- Seguridad en mecanismo de cierre y apertura
- Sensor de presión
- Válvula de funcionamiento
- Válvula de seguridad
- Válvula de seguridad automática en el interior del asa de la tapa
- Válvula de seguridad doble acción
- Válvula desoxigenadora
- Válvula manual de escape
- Válvula que limita la presión
- Válvula de alarma

- Tope de cierre
- Traba de cierre deslizable
- Ventana de seguridad (Orificio incorporado en periferia de la tapa de la olla que permite al empaque la salida de vapor entre la tapa y la olla, cuando existe un exceso de presión en su interior.)
- Empaque que permite escapar vapor entre la tapa y la olla cuando existe exceso de presión en su interior.
- Canastilla para cocinar al vapor
- Colador (Herramienta que ayuda a evitar que se atore comida en el tubo de escape)
- Cuchara cacerola con tapa de cristal, la cual puede servir como olla a presión de 4.5 L, al sustituir la tapa de cristal por la tapa de la olla a presión
- Decretario
- Rejilla para cocinar al vapor

Evaluación global.....E



## OLLAS A PRESIÓN DE ALUMINIO



E

**EKCO**

Olla Express® Línea Clásica,  
66109 / México

Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del  
cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF, PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
115	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	14.21	5	Hule	b, g, k, n, r, v4, w, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
2.0	25.5	2.7	29.9	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**EKCO**

Olla Express® Línea Mandy,  
66130 / México

Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del  
cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	12.50	5	Silicón	b, k, n, r, v2, w
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
1.8	22.0	2.3	25.6	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**EKCO**

Olla Express® Línea Vanguardia,  
66031 / México

Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del  
cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF, PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
115	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	15.20	5	Hule	b, g, k, n, r, v4, w, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
2.2	22.0	2.2	25.6	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**H. STEELE**

66130 / México

Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del  
cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	16.32	5	Silicón	b, k, n, r, v4, w
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
1.9	22.4	2.2	25.7	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple



E

**MAGEFESA**

VITAL 7 / China

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 1 año / Material del cuerpo:  
aluminio anodizado

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	No entran en combustión	20.27	5	Silicón	b, j3, u, v1, v2, v8, y, E
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas			5		
1.8	24.0	1.7	25.2	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



**CINSA**

CINSA FORTA SEGURA / China

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: aluminio

## OLLAS A PRESIÓN DE ALUMINIO (CONTINUACIÓN)

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	Durante la exposición a la flama el mango superior entra en combustión	16.53	No aplica	Silicón	b, k, m1, r, v2, y(2)
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
1.6	25.0	1.4	25.2	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



**OSTER**

4792 / China

Capacidad: 7.0 L / Garantía: 1 año / Material del cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No presentó estallido ni fragmentación	Durante la exposición a la flama el mango superior entra en combustión	15.58	5	Silicón	C, i, k, m5, v6, v7, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			4 válvulas de seguridad		
2.4	24.0	1.9	27.5						
Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaques de hule, indicador de presión y seguro contra apertura									Cumple

## RECOMENDACIONES DE COMPRA

Además de la calidad, eficiencia y desempeño, antes de adquirir una nueva olla de presión considera lo siguiente:

- Elige una opción que satisfaga las necesidades de tu familia, considera que no deben rebasar dos terceras partes de su llenado para su operación. La que tiene capacidad de seis litros sirve para preparar una comida de cuatro a seis porciones
- Antes de comprar, pídele al vendedor que te indique cómo funcionan los sistemas de seguridad descritos; compara si no son los mismos que ofrecen otras ollas de la competencia
- Analiza las características, accesorios y funciones que cada modelo presenta y valora cuáles te son necesarios o de utilidad, ya que estos incrementan el costo
- Las ollas de presión de acero inoxidable no guardan residuos, olores ni bacterias, la composición molecular del acero inoxidable lo convierte en un material liso, no poroso y muy higiénico. Su precio con respecto a las de aluminio es considerablemente mayor, pero lo vale
- Las ollas de aluminio se degradan mucho más rápido por los elementos químicos presentes al cocinar, en especial los ácidos provenientes de alimentos tales como: tomates, cítricos, vinagre, etcétera



La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



## PRESTO

Olla Express® Premier,  
75484 / México

Capacidad: 6.0 L / Garantía: de por vida / Material del cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
115	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	Hubo separación cuerpo-tapa a 420,0 kPa	No entran en combustión	14.47	No cumple	Silicón	k, o, r, v4, w, D
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			7		
2.5	21.5	2.9	28.8	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



## TAURUS

Edipo, Code: 44199KY / China

Capacidad: 6.0 L / Garantía: 2 años / Material del cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80	No presentaron defectos	No presentó fugas	No presentó fugas ni deformaciones permanentes	No aplica	Durante la exposición a la flama el mango superior y el inferior entran en combustión	19.52	No aplica	Silicón	b, d, g, k, r, v4, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	No indica, (Gas)			5		
1.7	23.8	1.3	25.3	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

La muestra analizada incrementa el riesgo hacia el usuario de sufrir lesiones durante su operación



## T-FAL

SECURE P2614632 / China

Capacidad: 5.7 L / Garantía: 10 años / Material del cuerpo: aluminio

Presión Nominal de Trabajo (kPa); -PF; PS	Acabados en empaque y olla	Hermeticidad	Presión Hidrostática	Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	Combustibilidad de mangos y asas	Velocidad de calentamiento (min)	Coefficiente de seguridad	Material de fabricación del empaque	Características
80;150	No presentaron defectos	No presentó fugas	Presentó fugas (Ver comentario en p. 53)**	No aplica	No entra en combustión	15.59	No aplica	Silicón	c, g, k, m1, s, t, v1, v2, y
Dimensiones				Fuentes caloríficas sobre las cuales puede trabajar			No. de Sistemas de Seguridad		
Peso (kg)	Altura (cm)	Espesor (mm)	Diámetro (cm)	Gas, Electricidad en espiral			5		
2.0	22.3	1.7	25.3	Información al Consumidor, PMTR y regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, temperatura de mangos y asas, empaque de hule, indicador de presión y seguro contra apertura					Cumple

### CARACTERÍSTICAS

- Apertura y cierre con una sola mano o Abertura y cierre de un solo toque
- Apertura y cierre de tapa accionada manualmente
- Sistema de cierre automático
- Asa ergonómica tacto frío
- Asas abatibles
- Asas cortas para fácil almacenamiento
- Mangos ergonómicos
- Bloqueo automático al cierre
- Filtro integrado para retener partículas de alimentos y evitar la obstrucción de la válvula de presión
- Fondo de la olla
  - Fondo difusor de 3 capas (acero inoxidable - aluminio - acero inoxidable)
  - Difusor
  - Difusor de calor
  - Termodifusor
  - Difusor encapsulado
  - Fondo difusor
  - Placa difusora térmica
- Indicador de presencia de presión
- Mando de descompresión

- Markado interno dentro del cuerpo de la olla con niveles de agua.
  - Marca indicadora de nivel máximo de agua
  - max 2/3; medio 1/2; min 1/3
  - max; 1/2
  - max 2/3; min 1/3; capacidad (1 L a 5 L)
  - max; min
  - marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3
  - marcas de niveles de agua de 1 L a 5 L, máx. 2/3
- Mecanismo candado de seguridad
- Perno despresurizador
- Posición de extracción de la válvula para facilitar su limpieza
- Programas de cocción
- Regulador de presión
- Regulador de doble presión
- Salida de vapor controlada
- Seguridad en mecanismo de cierre y abertura
- Sensor de presión
- Válvula de funcionamiento
- Válvula de seguridad
- Válvula de seguridad automática en el interior del asa de la tapa
- Válvula de seguridad doble acción

- Válvula desoxigenadora
- Válvula manual de escape
- Válvula que limita la presión
- Válvula de alarma
- Tope de cierre
- Traba de cierre deslizable
- Ventana de seguridad (Orificio incorporado en periferia de la tapa de la olla que permite al empaque la salida de vapor entre la tapa y la olla, cuando existe un exceso de presión en su interior.)
- Empaque que permite escapar vapor entre la tapa y la olla cuando existe exceso de presión en su interior.
  - Canastilla para cocinar al vapor
  - Colador (Herramienta que ayuda a evitar que se atore comida en el tubo de escape)
  - Incluye cacerola con tapa de cristal, la cual puede servir como olla a presión de 4.5 L, al sustituir la tapa de cristal por la tapa de la olla a presión
  - Recetario
  - Rejilla para cocinar al vapor

Evaluación global.....E



## CONCLUSIONES GENERALES



Las pruebas realizadas a este tipo de productos están basadas en la Norma Oficial Mexicana NOM-054-SCFI-1998. Utensilios domésticos– Ollas de presión– Seguridad, que considera una operación segura por parte del usuario durante un uso normal y un previsible mal uso del producto

- La capacidad real (en litros) en todos los casos estuvo dentro de la tolerancia o fue igual a lo declarado
- La Presión Manométrica de Trabajo Nominal (PMTN) va de los 60 kPa a 115 kPa, con lo que se alcanzan temperaturas de cocción de alrededor de 103°C a 122°C aproximadamente
- Presentan garantías de uno, dos o diez años, e incluso de por vida, estas últimas generalmente son las de mayor precio
- Todas las muestras presentaron completa la información al consumidor
- Ninguna muestra presentó defectos detectables a simple vista

Las ollas de presión más pesadas están por encima de los 3.0 kg, y son:



CASANDRA OPY6



EKCO Olla Express® Línea Advance 55806



T-FAL Clipso® P4432065



TRAMONTINA Solar NBR 11823

- Hermeticidad es definitiva, sin gradaciones, ya que si se da fuga de agua puede ocasionar un riesgo pues puede apagar la flama de la estufa
- En las ollas que presentan una ventana de seguridad en el perímetro lateral de la tapa detectamos que la Prueba hidrostática de separación cuerpo-tapa no es aplicable, pues a los pocos segundos empieza a liberar la sobrepresión por el empaque. La misma condición aplica en aquellas en que por este u otro motivo no se logra su sellado
- Las ollas de presión que indican que están fabricadas con acero inoxidable 18/10 se refieren principalmente a la aleación cromo-níquel que presenta este acero y son las mejores opciones en el mercado. Este contenido de cromo en contacto con la humedad del aire y/o el agua genera una capa continua de óxido de cromo que lo protege permanentemente ante cualquier tipo de corrosión, aunado al que da una mayor resistencia al impacto, gran durabilidad y le permite conservar su brillo por más tiempo, virtudes que incrementan considerablemente su precio
- No existe una correlación entre el magnetismo y la propiedad del acero inoxidable de ser inmune a la corrosión. El acero inoxidable férnico presenta un contenido de níquel equivalente menor a 8%, que permite mantener sus propiedades magnéticas y lo convierte en un material idóneo para ser usado en parrillas de inducción

Las que calientan más rápido con apenas 12.5 minutos fueron:



12.5 min



T-FAL Secure 5, P2500735 /  
acero inoxidable



EKCO Olla Express® Línea Mandy,  
66130 / aluminio

Las que se tardan más, hasta 20 minutos:



20 min



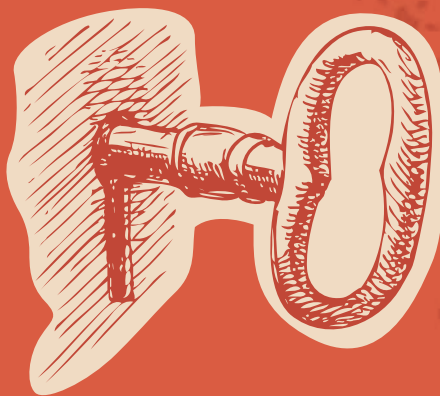
MAGEFESA VITAL 7  
aluminio anodizado



TAURUS Edipo, 996923  
aluminio

La mayoría de las ollas de presión son seguras para el consumidor, sin embargo, las que presentaron fallas que incrementan el riesgo al usuario durante su operación son:

- Por combustibilidad la marca ALZA modelos EKSEN-ALSA, OP02 06/12 y SPACE, OP02 07/12, Cinsa FORTA SEGURA, MAGEFESA Athenas 6, OSTER 4792 y TAURUS Edipo. El mango o asa de estos productos, después de ser retirados de la acción de la flama, presentó humo, lo cual es un indicio de que durante la exposición a la flama entraron en combustión
- La T-FAL SECURE P2614632 presentó fugas durante la prueba de “Presión Hidrostática” en su primera muestra, por lo que no se pudo realizar la prueba de “Presión Hidrostática de separación Cuerpo-Tapa”, por esta razón se tuvieron que repetir estas pruebas en una segunda muestra\*\*



- La PRESTO Olla Express® Premier, 75484, se sometió en dos ocasiones a la prueba “Presión Hidrostática de separación Cuerpo-Tapa” ya que en la primera muestra presentó la separación de la tapa del cuerpo



Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al (55) 5544-2122. También puede consultar otros estudios de calidad en [www.profeco.gob.mx](http://www.profeco.gob.mx)





<b>MAGEFESA</b> / Athenas 6 / España / 6.0 L / Acero Inoxidable	\$945.00	Cristalería Mónaco	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OLLAS A PRESIÓN DE ALUMINIO</b>																			
<b>EKCO</b> / Línea Clásica, 660109 / México / 6 L / Aluminio	\$569.00	Almacenes Ánfora (Artículo 123)	\$653.00	Soriana (Cantil / Coapa / Iztapalapa / Miramontes / Mixcoac / Tacubaya)	\$593.00	Chedraui (Colima / Palacio)	\$655.00	Soriana Plaza (La Paz)	\$593.00	Chedraui (Puebla IV / Plaza Cristal)	\$653.00	Soriana Hiper (Capu) / Soriana Plus (Animas No. 728)							
<b>EKCO</b> / Línea Mandy, 660130 / México / 6 L / Aluminio	\$489.00	Bodega Aurrerá (Mariano Escobedo / Plaza Aragón / Tacubaya / Villa Coapa)	\$499.00	Walmart (Tlalpan)	\$489.00	Bodega Aurrerá	\$499.00	Walmart (Cola de Ballena)	\$489.00	Bodega Aurrerá (Vía Capu)	-	-							
<b>EKCO</b> / Línea Vanguardia, 66031 (Cuerpo 66017) / México / 6 L / Aluminio	\$641.00	Bodega Comercial Mexicana (Naucalpan / Tacuba) / Comercial Mexicana (Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coapa)	-	-	\$641.00	Mega Comercial Mexicana (La Paz)	-	-	-	-	-	-							
<b>H. STEELE</b> / 66130 / México / 6 L / Aluminio	\$399.00	Bodega Comercial Mexicana (Tacuba) / Comercial Mexicana (El Dorado / Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)	\$480.00	PDH Domésticos (Centro)	\$399.00	Mega Comercial Mexicana (La Paz)	-	-	\$399.00	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Plaza San Pedro)	-	-							
<b>MAGEFESA</b> / Vital 7 / China / 6 L / Aluminio Anodizado*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
<b>CINSA</b> / Forta Segura / China / 6 L / Aluminio	\$539.00	Chedraui (Atizapán)	-	-	\$539.00	Chedraui	-	-	\$539.00	Chedraui (Puebla II) / Chedraui (Toreo)	-	-							
<b>OSTER</b> / 4792 / China / 7 L / Aluminio	\$772.81	ISSSTE (Río Chiquito)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
<b>PRESTO</b> / Premier, 75484 / México / 6 L / Aluminio	\$648.00	Cristalería Mónaco / PDH Domésticos (Centro)	\$1,019.00	The Home Store (Patio Universidad / Plaza Comercial)	\$739.00	Chedraui (Colima / Palacio) / Walmart (Cola de Ballena)	\$896.00	Soriana Hiper (Plaza Paseo) / Soriana Plaza (La Paz)	\$675.00	Veana	\$1,079.00	Fábricas de Franda							
<b>TAURUS</b> / Edipo, Code: 44199KV / China / 6 L / Aluminio	\$299.00	PDH Domésticos (Centro)	\$399.00	Almacenes Ánfora (Artículo 123 / Matriz / Tacubaya)	-	-	-	-	\$448.00	Veana	\$469.00	Contino							
<b>T-FAL</b> / Secure P2614632 / China / 5.7 L / Aluminio	\$699.00	The Home Store (Patio Universidad / Plaza Comercial)	\$799.00	Walmart (Copilco / Cuicilahuac / Las Américas / Lomas / Miramontes / Multiplaza Arboledas / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Tlalpan)	-	-	-	-	-	Comercial Mexicana	\$799.00	Walmart (Reforma / San Manuel 3853 / Nueva Antequera / Unidad Hospital General)							

\*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.  
**Nota:** La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puede solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

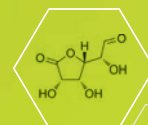
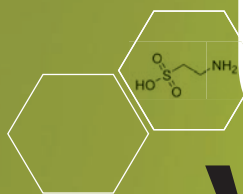


El Laboratorio Profeco reporta

---

# Bebidas con **cafeína**, taurina y otros ingredientes

---



Por costumbre les llamamos  
bebidas energizantes,  
aunque lo que provocan **no es energía**  
sino un potente estímulo provocado por el golpe de cafeína  
y otras sustancias que “despiertan” al organismo.  
**Para evitar que dicho golpe acabe  
en un *knock out*, más vale conocer**  
las cantidades de estos ingredientes antes de consumirlas

---





**E**l origen de las bebidas que hoy se comercializan como “Bebidas con cafeína y taurina” y otras denominaciones data de los años ochenta, cuando se dieron a conocer como bebidas energizantes, utilizadas por deportistas, porque supuestamente incrementaban la resistencia física, atributo por el que su consumo se extendió para todo tipo de personas, especialmente para los jóvenes, que buscaban incrementar su rendimiento durante largas jornadas de trabajo o de fiesta; muchas veces, combinándolas con el alcohol. La verdad es que por su formulación, además de los carbohidratos generalmente provenientes del azúcar, no proveen una carga de energía significativa; en todo caso sí son estimulantes por su contenido de cafeína y otros ingredientes.

En general, este tipo de bebidas contienen cafeína y/o taurina junto con otros ingredientes que varían según su presentación y marca, entre los cuales destaca el guaraná,

el ginseng, la glucuronolactona, mezclas de vitaminas del complejo B, edulcorantes calóricos (azúcar, glucosa, fructosa, jarabe de alta fructosa) y no calóricos (acesulfame K, sucralosa y stevia), sodio, inositol, carnitina, extractos de café y té verde entre otras sustancias, muchas de ellas de origen vegetal.

La cafeína actúa en el sistema nervioso central al inhibir la adenosina, neurotransmisor encargado de las sensaciones de cansancio y sueño, potencializando a su vez la concentración y sensación de bienestar, además de producir un efecto diurético –esto resulta importante debido a que puede ocasionar deshidratación en quien las consume. Por esta razón, se debe tener claro que no se trata de bebidas hidratantes –lo que requeriría un deportista–, contrariamente a lo que se piensa, son diuréticas.

Por otro lado, la taurina es un aminoácido que existe en el cuerpo humano y en la comida (principalmente en la proteína animal), no es considerada esencial, puesto que puede ser elaborada por el organismo; es de los aminoácidos más abundantes en el músculo, las plaquetas y el sistema nervioso en desarrollo. Evidencias científicas indican que en tiempos de estrés, como durante el ejercicio físico, las reservas de taurina se ven disminuidas, de ahí el uso de este ingrediente dentro de las bebidas que hoy estudiamos.

## ¿Menos cafeína?

En su momento las muy conocidas como “bebidas energizantes” presentaban un contenido de cafeína mayor que el de las que actualmente se comercializan como “bebidas con cafeína” u otras denominaciones como “bebidas con guaraná”, “bebidas con extracto de té verde”, entre otras. Este cambio obedece a que en México desde 2011 las bebidas adicionadas con cafeína están reguladas a través de la Norma Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba, que las define como “los productos elaborados por la disolución en agua para uso y consumo humano, de azúcares, ingredientes opcionales, adicionados o no de aditivos que pueden estar o no carbonatadas y con un contenido mayor de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto. No incluye al café, sucedáneos del café, té e infusiones de hierbas y no deben contener más de 33 mg de cafeína/100ml de producto”.

Si bien la norma no las considera como “energéticas” la reforma al Artículo 3o. de la Ley del Impuesto Especial sobre Producción y Servicios en su fracción XVII entiende por bebidas energizantes a las bebidas no alcohólicas adicionadas

con la mezcla de cafeína en cantidades superiores a 20 miligramos por cada cien mililitros de producto y taurina o glucuronolactona o tiamina y/o cualquier otra sustancia que produzca efectos estimulantes similares.

La definición anterior se extendió a aquellas bebidas elaboradas por la disolución de cafeína o algún ingrediente que sea fuente de esta en cantidades iguales o inferiores a 20 miligramos por cada cien mililitros de producto, en combinación con taurina o cualquier otro aminoácido, glucuronolactona, ginseng, vitaminas del grupo B o inositol (el inositol se encuentra naturalmente en frutas y otros alimentos y a veces se llama vitamina B-8, aunque no es una verdadera vitamina ya que el cuerpo puede sintetizarla en cantidades suficientes).

Bajo esta ley, los productos que entren en estas definiciones son grabados con 20% de IVA.

En virtud de lo anterior la formulación de estas bebidas ha cambiado varias veces en los últimos años, vendiéndose bajo otras denominaciones. Lo que motivó a que en el Laboratorio Profeco analizáramos las características y composición del actual mercado de este tipo de bebidas.

# El estudio

Analizamos 20 bebidas que incluyen cafeína, taurina u otros ingredientes

## Contenido y tipo de azúcares

Se determinó el contenido total de azúcares presentes por envase y su tipo –fructosa, glucosa o sacarosa–, así como la presencia de edulcorantes no calóricos, corroborando que estos últimos no excedieran los máximos permitidos por la NOM 218-SSA1-2011



## Información al consumidor

Que la etiqueta informara sobre la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto en forma veraz; que no presentara leyendas que confundieran al consumidor; y que, en las que se ostentan como adicionadas con cafeína, declarara el contenido de este ingrediente y previnieran sobre lo siguiente:



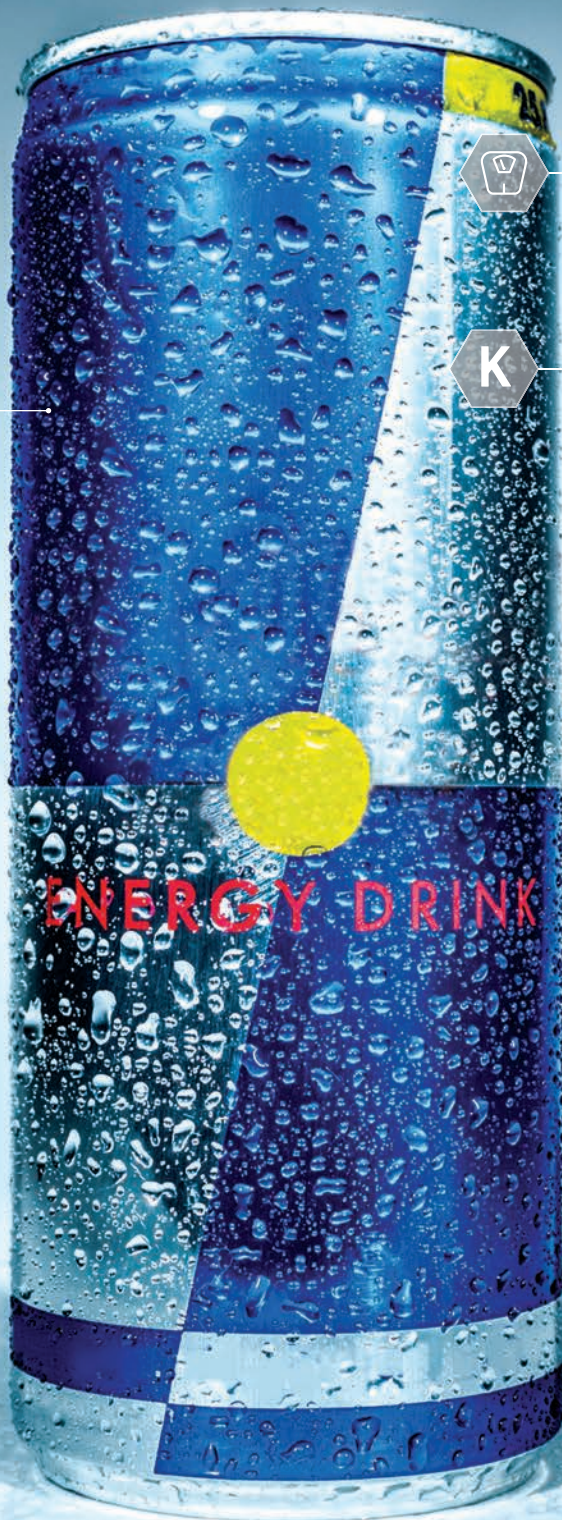
**Máximo de unidades a consumir al día**



**No se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína**



**No mezclarse con bebidas alcohólicas**



## Aporte calórico

La mayoría de las calorías de estas bebidas proviene de los azúcares que contiene el producto



## Sodio y conservadores

Se determinó el contenido de sodio y conservadores, en particular benzoatos y sorbatos de sodio y/o potasio

## Veracidad de información

Se corroboró la veracidad de la información en la etiqueta respecto a los ingredientes adicionados, tales como vitaminas, taurina y glucuronolactona



## Costo por envase de la bebida

Aunque no fue motivo de evaluación, se presentan los precios de los productos por envase que cada marca comercializa



## Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes



**b:oot edición especial 2014**  
México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS sabor mango maracuyá/

### Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Completa



**b:oot active energy**  
México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

### Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Completa



**Red Bull SUGAR FREE**  
E.U.A. / 250 ml

Bebida Sin Azúcar Con Taurina

### Ingredientes principales

Agua, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, cafeína, sucralosa, acesulfame K, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>2</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B6 excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

C

Cafeína por envase (mg)

41.6

41.7

45.3

Cafeína por 100 ml (mg) 18

Cafeína por 100 ml (mg) 18

Cafeína por 100 ml (mg) 18

T

Taurina por envase (mg)

940

940

1000

G

Glucuronolactona por envase (mg)

564

564

No presenta

Azúcares por envase (g) 23.1

Azúcares por envase (g) 23.0

Azúcares por envase (g) No presenta

Edulcorantes no calóricos No presenta

Edulcorantes no calóricos No presenta

Edulcorantes no calóricos

Sodio por envase (mg) 152.8

Sodio por envase (mg) 163.4

Acesulfame K Sucralosa

Aporte calórico (kcal por envase)

Aporte calórico (kcal por envase)

Sodio por envase (mg) 105.3

(dado por contenido de azúcares) 92

(dado por contenido de azúcares) 92

Aporte calórico (kcal por envase)

Costo por envase (\$) 14.00

Costo por envase (\$) 14.00

(dado por contenido de azúcares) 0

Costo por envase (\$) 34.90





### b:oot pop

México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ  
ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

#### Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Completa



### Red Bull ENERGY DRINK

E.U.A. / 250 ml

Bebida Carbonatada Con Taurina

#### Ingredientes principales

Agua, azúcares, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, cafeína, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>2</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>6</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



### STARBUCKS Refreshers revitalizing energy

E.U.A. / 355 ml

BEBIDA CARBONATADA, A BASE DE EXTRACTO DE CAFÉ VERDE, SABOR FRESA-LIMONADA

#### Ingredientes principales

Agua, jugo de frutas mixto de concentrado (jugos concentrados de uva, manzana, limón y fresa), azúcar, eritritol, extracto de café verde, ácido cítrico, jugo de zanahoria, stevia, extracto de ginseng, vit C, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub> y vit B<sub>6</sub>

**Información Comercial** Completa

46.3	47.2	60.3
Cafeína por 100 ml (mg) 20	Cafeína por 100 ml (mg) 19	Cafeína por 100 ml (mg) 17
940	1000	No presenta
564	No presenta	No presenta
Azúcares por envase (g) 23.1	Azúcares por envase (g) 27.2	Azúcares por envase (g) 20.6
Edulcorantes no calóricos No presenta	Edulcorantes no calóricos No presenta	Edulcorantes no calóricos Stevia
Sodio por envase (mg) 164.1	Sodio por envase (mg) 105.03	Sodio por envase (mg) 28.2
Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 92	Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 109	Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 82
Costo por envase (\$) 14.00	Costo por envase (\$) 34.90	Costo por envase (\$) 34.97

VNR = Valor Nutritivo de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados-Información comercial y sanitaria.

## Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (continuación)



### 28 BLACK

Alemania / 250 ml

BEBIDA CARBONATADA CON CAFEÍNA SABOR A ACAI

#### Ingredientes principales

Agua, azúcar, isomaltulosa, ácido cítrico, colorantes de zanahoria, extracto de tegumento de grosella, extracto de hierbas, vit C, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>, cafeína y extracto de guaraná, extracto de acai y coenzima Q10

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>6</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



### burn ENERGÍA INTENSA BLUE

México / 450 ml

Bebida carbonatada fortificada con taurina y vitaminas, sabor moras

#### Ingredientes principales

Agua, azúcares, taurina, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Completa



### burn ENERGÍA INTENSA ORIGINAL

México / 450 ml

Bebida carbonatada adicionada con aminoácidos y vitaminas, sabor frambuesa

#### Ingredientes principales

Agua, azúcares, taurina, glucuronolactona, teobromina, vit B<sub>6</sub>, extracto de guaraná, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Completa

C

Cafeína por envase (mg)

78.5

82.9

88.8

Cafeína por 100 ml (mg) 31

Cafeína por 100 ml (mg) 18

Cafeína por 100 ml (mg) 20

T

Taurina por envase (mg)

No presenta

1134

1800

G

Glucuronolactona por envase (mg)

No presenta

No presenta

240

Azúcares por envase (g) 33.5

Azúcares por envase (g) 47.7

Azúcares por envase (g) 63.0

**Edulcorantes no calóricos** No presenta

**Sodio por envase (mg)** 12.1

**Aporte calórico (kcal por envase)** 134

**(dado por contenido de azúcares)** 33.00

**Costo por envase (\$)** 34.90

**Edulcorantes no calóricos** No presenta

**Sodio por envase (mg)** 142.2

**Aporte calórico (kcal por envase)**

**(dado por contenido de azúcares)** 191

**Costo por envase (\$)** 22.50

**Edulcorantes no calóricos** No presenta

**Sodio por envase (mg)** 102.4

**Aporte calórico (kcal por envase)**

**(dado por contenido de azúcares)** 252

**Costo por envase (\$)** 22.20



### YELLOW ENERGY VOLT

México / 473 ml

BEBIDA CARBONATADA ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

#### Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, glucuronolactona, esencia de guaraná, cafeína, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>12</sub>, y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>6</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Excede el contenido de sodio declarado



### MONSTER ENERGY ABSOLUTELY ZERO

México / 473 ml

Bebida Carbonatada Sin Calorías

#### Ingredientes principales

Agua, ácido cítrico, eritritol, taurina, citrato de sodio, extracto de panax ginseng, L-carnitina, sucralosa, cafeína, extracto de tegumento de uva, vit B<sub>3</sub>, acesulfame K, glucuronolactona, extracto de semilla de guaraná, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>12</sub>, y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>12</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



### red rain ENERGY

México / 473 ml

Bebida Carbonatada Adicionada con Taurina y Vitaminas

#### Ingredientes principales

Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, ácido málico, taurina, citrato de sodio, glucuronolactona, cafeína, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>12</sub>, y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>6</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

99.4

Cafeína por 100 ml (mg) 21

1892

1135

Azúcares por envase (g) 49.8

**Edulcorantes no calóricos** No presenta  
**Sodio por envase (mg)** 326.0  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 199  
**Costo por envase (\$)** 18.00

101.0

Cafeína por 100 ml (mg) 21

1859

9.9

Azúcares por envase (g) No presenta

**Edulcorantes no calóricos** Acesulfame K  
Sucralosa  
**Sodio por envase (mg)** 328.3  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 0  
**Costo por envase (\$)** 34.00

112.7

Cafeína por 100 ml (mg) 24

1892

1135

Azúcares por envase (g) 53.8

**Edulcorantes no calóricos** No presenta  
**Sodio por envase (mg)** 262.8  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 215  
**Costo por envase (\$)** 13.76

VNR = Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados-Información comercial y sanitaria.



## Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (continuación)



**VIVE 100% ENERGY**  
México / 355 ml

BEBIDA ADICIONADA CON CAFEÍNA

### Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, vit C, cafeína, extracto de guaraná, extracto natural de té verde, vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub> y vit B<sub>12</sub>

### Información Comercial Completa



**LO-CARB MONSTER ENERGY**  
México / 473 ml

Bebida Carbonatada Bajo en Calorías

### Ingredientes principales

Agua, glucosa, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, extracto de tegumento de uva, extracto de raíz de panax ginseng, sucralosa, cafeína, L-carnitina, vit B<sub>3</sub>, acesulfame K, glucuronolactona, vit B<sub>6</sub>, extracto de semilla de guaraná, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>2</sub>, y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>12</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



**MONSTER ENERGY**  
México / 473 ml

Bebida Carbonatada

### Ingredientes principales

Agua, azúcar, glucosa, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, extracto de tegumento de uva, extracto de raíz de panax ginseng, L-carnitina, cafeína, vit B<sub>3</sub>, glucuronolactona, vit B<sub>6</sub>, extracto de semilla de guaraná, vit B<sub>6</sub>, sucralosa, vit B<sub>2</sub>, y vit B<sub>12</sub>

**Información Comercial** Lo declarado en vitamina B<sub>12</sub> excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

**C**

Cafeína por envase (mg)

114.4

96.5

96.8

Cafeína por 100 ml (mg) 32

Cafeína por 100 ml (mg) 20

Cafeína por 100 ml (mg) 20

**T**

Taurina por envase (mg)

1065

1854

1854

**G**

Glucuronolactona por envase (mg)

No presenta

9.9

9.9

Azúcares por envase (g) 40.0

Azúcares por envase (g) 5.8

Azúcares por envase (g) 55.3

**Edulcorantes no calóricos** No presenta  
**Sodio por envase (mg)** 87.7  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
(dado por contenido de azúcares) 160  
**Costo por envase (\$)** 21.50

**Edulcorantes no calóricos**  
Acesulfame K Sucralosa  
**Sodio por envase (mg)** 326.9  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
(dado por contenido de azúcares) 23  
**Costo por envase (\$)** 34.00

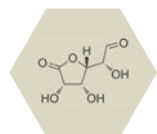
**Edulcorantes no calóricos** Sucralosa  
**Sodio por envase (mg)** 310.2  
**Aporte calórico (kcal por envase)**  
(dado por contenido de azúcares) 221  
**Costo por envase (\$)** 34.00

VNR = Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.  
Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados-Información comercial y sanitaria.

## FUNCIONES DE DIVERSOS INGREDIENTES DE LAS BEBIDAS ESTUDIADAS

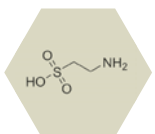
La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) aprobó un dictamen científico sobre la taurina y la d-glucuronolactona, ingredientes generalmente utilizados en estas bebidas.

Ambos están presentes como ingredientes naturales en ciertos alimentos y son metabolitos humanos normales; sin embargo, este tipo de bebidas las contienen en niveles mucho más altos. Algunas investigaciones han confirmado que no se observan efectos adversos cuando se consumen hasta de 1000 miligramos por kilogramo de peso corporal por día para las dos sustancias<sup>6</sup>.



### Glucuronolactona

La produce el cuerpo humano y está involucrada en varios procesos metabólicos, que se originan en el hígado; el ácido glucurónico, el precursor metabólico inmediato de la glucuronolactona, es esencial para la desintoxicación y el metabolismo, mediante conjugación en el hígado, de una amplia variedad de sustancias que finalmente se eliminan por la orina, neutraliza los elementos nocivos producidos por el propio organismo en situaciones de estrés, de cansancio mental y/o físico.



### Taurina

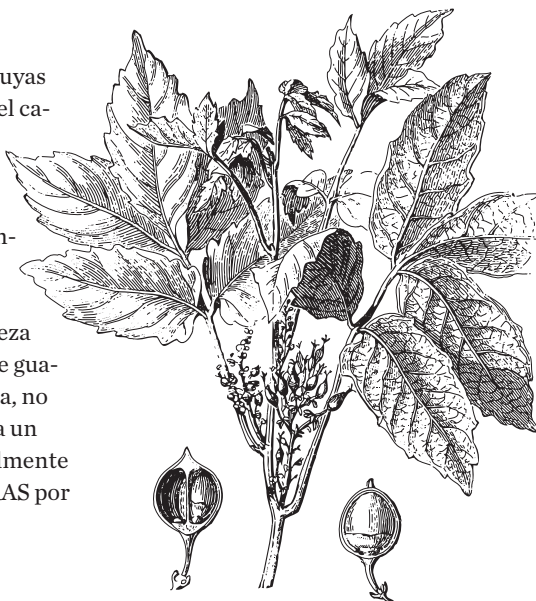
Aminoácido no esencial presente en el cuerpo humano y en la dieta diaria en alimentos como carne, pescado y leche. Tiene varias funciones fisiológicas como la formación de sales biliares y modulación del flujo de calcio y de la excitabilidad neuronal.

La ingesta diaria promedio normal de taurina en los seres humanos se estima entre 40 y 400 mg. La ingesta de taurina en las bebidas estimulantes puede llegar a ser varias veces mayor que eso<sup>7</sup>.

### Guaraná

Planta, originaria de Brasil, cuyas semillas son similares a las del café pero con más del doble de cafeína y mucha mayor potencia: el efecto estimulante de 1 g de guaraná es equivalente al de 40 mg de cafeína y es más prolongado.

La fuente precisa y naturaleza de la actividad estimulante de guaraná aún no es bien entendida, no obstante la FDA<sup>8</sup> la considera un aditivo o suplemento generalmente reconocido como seguro (GRAS por sus siglas en inglés)<sup>9</sup>.



#### NORMATIVIDAD

**NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación

**NOM-051-SCFI/SSA1-2010.**

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

**NOM-218-SSA1-2011.** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba

#### FICHA TÉCNICA

##### Periodo del estudio:

27 de Febrero a 15 de abril del 2015

##### Periodo de adquisición del

producto: 27 de febrero y 14 de abril del 2015

Productos analizados: 20

Pruebas realizadas: 2178

<sup>6</sup> Revista Médica del Hospital General de México. Vol. 15. Núm. 01, enero-marzo 2012; y The European Food Safety Authority. Journal (2009) 935:1-31.

<sup>7</sup> Claudia Martínez Núñez

<sup>8</sup> U.S. Food and Drug Administration

<sup>9</sup> Martínez Núñez, Claudia y Verónica Trejo (abril de 2015), "La cafeína y su efecto estimulante", en No. 459 Profeco.

## Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (shots)



**6 Shot ARGMAX**  
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B<sub>2</sub>+B<sub>3</sub>+B<sub>5</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>9</sub>+B<sub>12</sub>, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Lima-Limón

### Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B<sub>2</sub>, vit B<sub>3</sub>, taurina, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>9</sub>, vit B<sub>12</sub>, glucuronolactona y vit B<sub>5</sub>

**Información Comercial** Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta



**6 Shot ARGMAX**  
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B<sub>2</sub>+B<sub>3</sub>+B<sub>5</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>9</sub>+B<sub>12</sub>, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Naranja

### Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B<sub>2</sub>, vit B<sub>3</sub>, taurina, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>9</sub>, vit B<sub>12</sub>, glucuronolactona y vit B<sub>5</sub>

**Información Comercial** Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta.



**6 Shot ARGMAX**  
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B<sub>3</sub>+B<sub>5</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>9</sub>+B<sub>12</sub>, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva

### Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B<sub>3</sub>, taurina, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>9</sub>, vit B<sub>12</sub>, glucuronolactona y vit B<sub>5</sub>

**Información Comercial** Excede especificación de 33 mg de cafeína en 100 ml. Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta.

**C**

Cafeína por envase (mg)

17.2

17.6

21.2

Cafeína por 100 ml (mg) 29

Cafeína por 100 ml (mg) 29

Cafeína por 100 ml (mg) 35

**T**

Taurina por envase (mg)

1000

1000

1000

**G**

Glucuronolactona por envase (mg)

10

10

10

**Azúcares por envase (g)** No presenta

**Azúcares por envase (g)** No presenta

**Azúcares por envase (g)** No presenta

**Edulcorantes no calóricos** Sucralosa Stevia

**Edulcorantes no calóricos** Sucralosa Stevia

**Edulcorantes no calóricos** Sucralosa Stevia

**Sodio por envase (mg)** 5.1

**Sodio por envase (mg)** 4.7

**Sodio por envase (mg)** 5.1

**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 0

**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 0

**Aporte calórico (kcal por envase)**  
**(dado por contenido de azúcares)** 0

**Costo por envase (\$)** 39.90

**Costo por envase (\$)** 39.90

**Costo por envase (\$)** 38.22





## Energy 220V Shot

México / 60 ml

SUPLEMENTO ALIMENTICIO Sabor CÍTRICOS

### Ingredientes principales

Agua, jarabe de alta fructosa, taurina, extracto de guaraná, ácido cítrico, extracto de té verde, gengibre, vit B<sub>3</sub>, sucralosa, jalea real, vit B<sub>5</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>2</sub>, vit B<sub>1</sub> y vit B<sub>9</sub>

### Información Comercial

**Declara y contiene más cafeína que las denominadas bebidas adicionadas con cafeína.**

Información nutrimental incompleta



## 6 Hour POWER SHOT

E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B<sub>3</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>9</sub>+B<sub>12</sub>, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva

### Ingredientes principales

vit B<sub>3</sub>, vit B<sub>6</sub>, vit B<sub>9</sub>, vit B<sub>12</sub>, cafeína, taurina, ácido málico, glucuronolactona, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, enzimas, agua y sucralosa

### Información Comercial

Excede especificación de 33 mg de cafeína en 100 ml.

Lo declarado en vitaminas B<sub>3</sub> y B<sub>12</sub> excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Presenta información nutrimental y leyendas precautorias incompletas

92.1

142.2

Cafeína por 100 ml (mg) 154

Cafeína por 100 ml (mg) 237

500

1000

No presenta

1

Azúcares por envase (g) 8.0

Azúcares por envase (g) No presenta

Edulcorantes no calóricos Sucralosa

Edulcorantes no calóricos Sucralosa

Sodio por envase (mg) 4.4

Sodio por envase (mg) 5.4

Aporte calórico (kcal por envase)

Aporte calórico (kcal por envase)

(dado por contenido de azúcares) 32

(dado por contenido de azúcares) 0

Costo por envase (\$) 39.38

Costo por envase (\$) 49.30



## Alcohol y bebidas con cafeína no deben mezclarse

**La Secretaría de Salud de México no recomienda la combinación de bebidas alcohólicas y las que contienen cafeína.** La Norma relacionada obliga a los fabricantes a incluir la leyenda de "No combinar con alcohol".

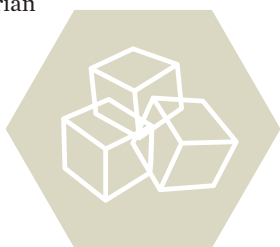
Las bebidas con cafeína y otras sustancias mencionadas en este estudio son estimulantes, mientras que el alcohol es un potente depresivo; no es difícil inferir que la combinación de estos dos efectos contrarios puede ser muy peligrosa. Aunado a esto, tanto el alcohol como la cafeína tienen un efecto diurético, cuando se consumen juntos pueden provocar una deshidratación acelerada<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Claudia Martínez Núñez

## Resultados y conclusiones generales

### Azúcar

La mayoría de estas bebidas contiene azúcares, en cantidades que varían de **5.8 a 55.3 gramos** por envase, según la marca.



**Destaca** que la mayoría de los denominados “shot” contiene muy poca o nada de azúcar.

### Conservadores

Con excepción de los productos en presentación de 250 mililitros: BEBIDA CARBONATADA CON CAFEÍNA SABOR A ACAI **28 BLACK**, Bebida Carbonatada con Taurina **Red Bull ENERGY DRINK** y Bebida Sin Azúcar con Taurina **Red Bull SUGAR FREE**, todas contienen conservadores.



### ¿Suplemento alimenticio?

Encontramos una bebida que hace llamar “SUPLEMENTO ALIMENTICIO Sabor CÍTRICO **Energy 220V Shot**” de 60 ml, la que por sus ingredientes y su contenido de cafeína, que es de 154 mg por 100 mililitros, entra en la denominación de una bebida con cafeína. La NOM-218-SS179-2011 marca como límite los 33 mg por 100 ml.



### Se pasan de cafeína

Dos de los productos tipo *shot* denominados “Bebida adicionada con Vitaminas B3+B5+B6+B9+B12, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva / **6 Shot ARGMAX**” y la “Bebida adicionada con Vitaminas B3+B6+B9+B12, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva / **6 Hour POWER SHOT**” también exceden el máximo permitido para cafeína de 33 mg por 100 ml, por lo que violan lo estipulado por la NOM 218-SSA1-2011.

Además, si consultas las tablas, verás que varias bebidas exceden los 20 mg de cafeína, de acuerdo a la NOM 218-SSA1-2011, por lo que deberían ostentarse como bebida adicionada con cafeína.



### Vitamina B

En la mayoría de las bebidas analizadas se encuentran vitaminas del complejo B, que no son en esencia fuente de energía, pero ayudan a proveer la que requiere nuestro cuerpo. Encontramos que varias de las bebidas exceden en algunas vitaminas los valores recomendados por la norma. Ver tablas.

### Otros ingredientes

Los siguientes están presentes en la mayoría de las bebidas, pero no están regulados en México:

**Taurina.** Sólo dos de los 20 productos analizados no la presentan, los demás contienen de 500 a 1,892 mg por envase.

**Glucuronolactona.** 12 de las bebidas analizadas la contienen, en proporciones de 1 a 1,135 mg por envase.



# Recomendaciones

Al consumir más de un producto que contenga cafeína (café, té, medicamentos, bebidas de cola, “bebidas con cafeína”, etc.) en un solo día, es posible excederse y presentar efectos no deseados, sobre todo en personas con alta sensibilidad

La mayoría de estas bebidas contiene azúcar por lo que no son aptas para personas con diabetes

La NOM 218-SSA1-2011 establece que en ningún caso la ingesta de cafeína debe exceder de 165 mg al día. Considera que las bebidas analizadas en este estudio contienen de 17 a 142 mg por envase

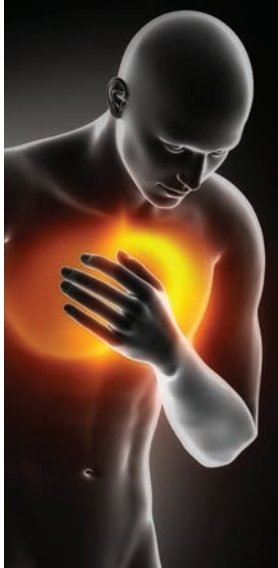


Recuerda que la norma sanitaria señala para las bebidas adicionadas con cafeína que **no se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando**, personas sensibles a la cafeína, ni debe mezclarse con bebidas alcohólicas



Estos productos **no deben confundirse con bebidas para deportistas**, diseñadas para la recuperación del agua, energía y electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio

Los efectos de estas bebidas con cafeína dependen de la sensibilidad del consumidor, **quienes padezcan alguna enfermedad nerviosa o cardíaca deben tener cuidado de su consumo**



#### Referencia bibliográfica

1 Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.



# LA ISLA TZIBANZÁ

## CAMPAMENTO ECOTURÍSTICO EN CADEREYTA DE MONTES, QUERÉTARO



### Saliendo de la ciudad de Querétaro

Tomar la carretera 57, autopista México-Querétaro, toma la desviación en el puente que lleva a la Sierra Gorda (en el kilómetro 18). Sigue de frente hasta la población de Bernal. Ahí encontrarás una desviación hacia El Jagüey, la debes tomar y seguir por ese camino hasta la entrada a El Palmar, poblado que habrás de cruzar para buscar la desviación hacia La Isla. Fíjate muy bien en los señalamientos hacia Tzibanza, síguelos y en unos 30 minutos estarás en la orilla de la presa.

### Saliendo de la Ciudad de México

Debes tomar la carretera 57, autopista México-Querétaro, después de la caseta de Palmillas en el km. 171 está la entrada a la ciudad de San Juan del Río. Toma hacia Tequisquiapan, atravesando por el Paseo Central de San Juan del Río, pasa Tequisquiapan, sigue hasta Ezequiel Montes, pasa Cadereyta, derecho encontrarás la entrada a El Palmar, poblado que debes cruzar, finalmente busca la desviación hacia La Isla. Fíjate muy bien en los señalamientos hacia Tzibanza, en unos 30 minutos estarás en la orilla de la presa.

¿Pasar un fin de semana en una isla queretana? ¿Desde cuándo Querétaro tiene acceso al mar? Si bien este acceso no existe todavía, la monumental presa de Zimapán ha permitido montar un campamento ecológico a un grupo de empresarios locales que incluye justamente una plácida isla con una serie de cabañas, restaurante y alberca que se antojan para desconectarse unos días. Más información: (045) 773 136 9339.





## NO DEJES DE CONOCER



**1** **Grutas La esperanza.** Conoce las estalagmitas y estalactitas que tienen miles de años en formación. Están en la comunidad de La esperanza, son cerca de 97 metros cuadrados de estalagmitas y estalactitas. Estas son formaciones de roca dentro de la cueva surgidas mediante la filtración milenaria del agua entre las piedras.



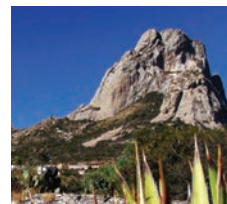
**2** **Vivero Quinta Fernando Schmoll.** Da un recorrido por este extraordinario lugar mientras aprendes sobre plantas exóticas y regresa a casa con un bello recuerdo. Es posible encontrar algunas de las plantas más atractivas, como los viejitos mexicanos, argentinos y peruanos, además de biznagas, sábilas, nopales y magueyes.



**3** **El bosque de las hojas** es un campamento que te acerca a la naturaleza mientras te ofrece grandes comodidades. Disfruta de este espacio ecoturístico en el municipio de Cadereyta de Montes, en El doctor, pueblo minero con hermosas construcciones de piedras rocosas que harán de tu excursión algo inolvidable.



**4** **Las Capillas Otomíes** están en Tolimán, son alrededor de 250. Fueron construidas en el siglo XVIII, representan el encuentro entre chichimecas y franciscanos. Dentro de las capillas se puede observar inscripciones sobre nacimientos, matrimonios y decesos. Son parte del Patrimonio Inmaterial de Querétaro.



**5** **La Peña de Bernal** está considerada como el tercer monolito más grande del planeta. Cuenta con 350 metros de altura y una antigüedad de 10 millones de años. Es posible escalarla, y para hacerlo hay guías que te acompañan y prestan el equipo necesario; una vez arriba podrás apreciar el semidesierto en su máximo esplendor.



# LÁMPARA TRASERA PARA BICICLETA

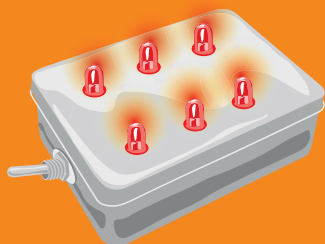
## Materiales

- 6 focos led rojos
- 2 pilas tipo botón de 3 V
- 1 portapilas de botón
- 1 interruptor
- 1 cajita metálica –de pastillas de menta, por ejemplo– vacía
- 20 cm de cable calibre 22
- 2 barras de silicón
- 30 cm de soldadura
- 1 cincho
- 1 marcador permanente grueso

## Herramientas

- Taladro
- Broca para metal de 5 mm de diámetro
- Pinzas de electricista
- Cúter
- Pistola de silicón

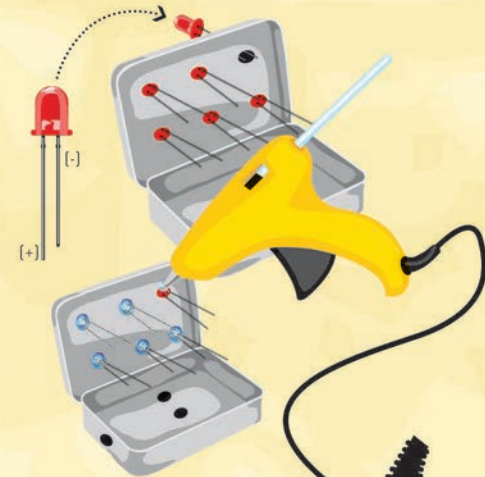
Checka el procedimiento de esta TDP en <http://bit.ly/lapara-bici>



Esta tecnología es cortesía de:



- 1** Marca en la parte superior de la cajita de pastillas seis puntos (dos hileras con tres puntos cada una), dos en la parte de enmedio de la base de la caja y en la parte lateral de la caja 1 en el centro. Con la broca de 5 mm haz hoyos en donde hiciste las marcas



- 2** Los leds tienen dos patas, una corta y una larga, las patas cortas deben quedar hacia adentro (centro) y las largas hacia afuera (bordes de la cajita). Con ayuda del silicón caliente pega los leds en cada hoyo, recuerda hacerlo uno por uno si no el pegamento se secará



- 3** En el hoyo que hiciste coloca el interruptor y ajústalo desde dentro de la caja con la tuerca que trae

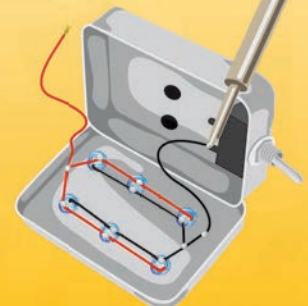


- 4** Dobra todas las patas cortas (negativas) hacia donde está el interruptor, todas estas patas deben tocarse entre sí y unir las con el cautín y la soldadura. Deja enfriar, repite con las patas largas (positivas) en sentido contrario a las cortas, es decir, hacia el lado opuesto del interruptor, y suelda

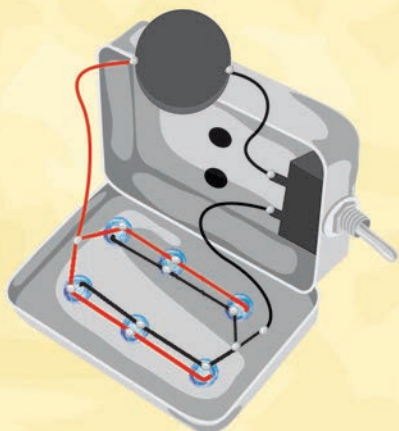


- 5** Suelda un cable de color en el punto donde se juntan las patas negativas y el otro, de color diferente, en donde se unen las positivas. Recuerda que universalmente el rojo se identifica con el polo positivo y el negro con el negativo

- 6** Calcula la cantidad de cable necesaria con respecto al tamaño de la cajita y corta. Pela los extremos de los dos cables y suelda uno a la terminal 1 del interruptor

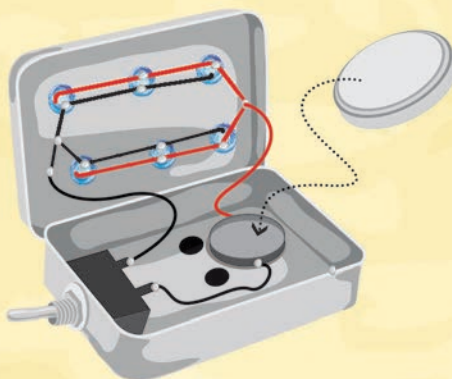






7

Los portapilas marcan la polaridad (+) y (-) en la parte superior, corta un tramo de cable pequeño, pela los extremos y suelda uno a la terminal 2 del interruptor y el otro al portapilas de botón en el polo negativo. Suelda el otro cable de color que viene de los leds, al polo positivo del portapilas



8

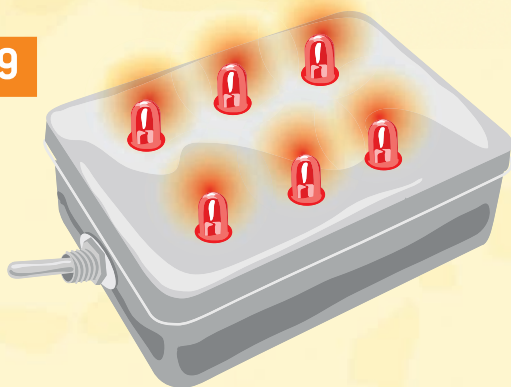
Pega el portapilas con silicón al otro lado de donde están los leds o a donde encuentres más espacio e introdúcele las pilas tipo botón 3V. Para que la estructura de los leds tenga más firmeza y no toque directamente las pilas aplica silicón sobre toda la estructura a modo de aislante



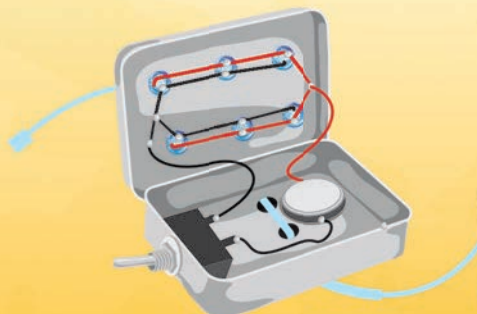
#### RECOMENDACIONES

- Si no sabes cómo soldar, en internet hay muchos tutoriales que te enseñan a hacerlo de la mejor manera
- Si tienes oportunidad solicita a un amigo que te ayude cuando manejes materiales pequeños

9



Cierra la caja y prende el interruptor para probar que tu lámpara funcione



10

Introduce el cincho en los hoyos que hiciste en la parte de atrás de la cajita, acomoda en la parte trasera de la bici y ¡listo!



# ¡Id caminara con burbujas!

Se necesitan niños y adultos que anden por el mundo cambiando el paisaje, sacando sonrisas y de pasadita... haciendo ejercicio

Caminar es un excelente ejercicio, pero es mucho más divertido si al mismo tiempo ¡haces burbujas! Y todavía mejor si lo haces en familia. Cada uno de ustedes tendrá que armar su propia herramienta, ¡es realmente fácil!

## Instrucciones

- 1 Inserta una armella en cada palito de bambú y fíjala con pegamento
- 2 Divide el cordel en tres y márcala cada sección

- 3 Pasa el cordel por los ojales de las armellas haciendo que coincidan con las marcas

## Materiales

- 2 palitos de bambú de 50 a 60 cm de largo
- 2 armellas cerradas de tamaño pequeño
- Un cordel de algodón (1.5 metros o más)
- 3 pequeñas rondanas
- Pegamento a prueba de agua
- Tijeras

## Agua jabonosa

- 1 litro de agua tibia en una olla
- Una medida de jabón para trastes
- 2 o 3 cucharadas de glicerina

Mezcla todos los ingredientes con el agua, revuelve suavemente intentando no generar espuma. Deja reposar la mezcla toda la noche para hacerla más efectiva.



**4** Aplica un poco de pegamento a prueba de agua para fijar el cordón a las armellas

**5** Anuda los dos extremos del cordel que quedan colgando, no sin antes insertar las pequeñas rondanas para que generen peso

**6** Estira y levanta las manos, deberá formarse un triángulo con el cordel

## ¡Estamos listos!

Pon el agua jabonosa en una cubeta pequeña que sea fácil de transportar y sal a caminar en familia, cuando estés listo:

- Remoja el cordel en el agua jabonosa y deja que se absorba
- Levanta y separa los brazos. Si hay viento, párate de espaldas a la dirección en la que sopla y observa cómo forma la burbuja dejándose llevar por el paisaje

**¿Quieres ver cómo se ve?**

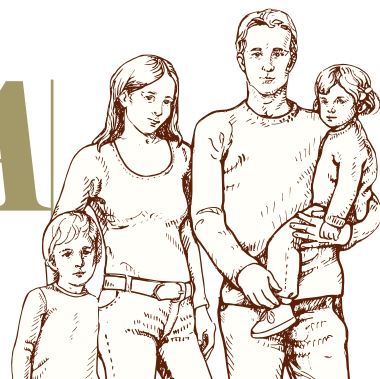
Para hacer una fábrica de burbujas verdaderamente grande, mira este video:

<http://bit.ly/1lhhy0r>

• Si no hace mucho viento, camina o corre para formar gusanos de burbuja, ¡te encantarán!



# CRIANZA



## EDUCAR A PAPÁ

Los padres de hoy son los que se han transformado ante la venida de un nuevo ser humano al que hay que educar día a día, los mismos que socialmente tienen nuevos roles en la construcción de una familia



Los padres de hoy han roto el estereotipo que se hizo de ellos. Hoy comparten la espera de nueve meses para el gran encuentro y la expectativa de la primera mirada y el primer contacto, ya no son sólo son la figura proveedora de bienes que debía mantenerse al margen de la educación y el cariño, ni mucho menos interesarse en cualquier situación que interviniera en la evolución de sus hijos. Cada vez son más los que deciden formar parte del entrañable proceso de concebir un ser humano y lo asumen como un proyecto de vida. Junto a la mamá,

***En los años ochenta se usaron términos como “nuevas masculinidades” y “nuevas paternidades”, hoy se refieren a ellas como “otras paternidades” o “paternidades emergentes”, incluso se habla de una revolución afectiva***

los padres comienzan el diálogo, le hablan, cantan y leen cuentos. Sienten las pataditas y acercan el oído con la esperanza de escuchar el futuro. Están listos para la primera foto de sus pequeños por medio de los ultrasonidos y descubren con emoción las líneas que definen el crecimiento de un ser que se gesta para surgir a la vida. Los esperan con emoción y ansias.

Diohema Anlleu, psicoanalista especialista en temas de infancia, juventud y género, explica que

el rol de los padres ha ido cambiando: “hay una diferencia en la visión de género de las mujeres y en la relación de los hombres en el ámbito de lo familiar”. Las mujeres ahora no son consideradas exclusivamente para las labores del hogar o la crianza, ahora trabajan también; mientras ellos, por su parte, ganan terreno en la participación de la formación y crianza, “en la última década ha habido una transformación importante en el reconocimiento de roles, madres y padres trabajan en la formación de sujetos psíquicos y sociales; va más allá de que el papá coopere con los quehaceres de la casa o le cambie el pañal al niño, ahora es un participante activo dentro del modelo educativo de la familia. Aunque esto no ha cambiado para todos, a la par tenemos todavía casos de violencia en la familia y contra las mujeres y los niños en el ámbito de lo privado”, explica la psicoanalista.

“Nadie nos enseña a ser padres”, se escucha con frecuencia ante la sorpresa del desafío de la paternidad, pero sin duda los padres de hoy están dispuestos a aprender. Ahora es mucho más común ver papás en actividades que antes únicamente competían a las mujeres. Conocen de pañales, planean la alimentación y están al pendiente de los gustos y sabores favoritos de sus pequeños.

Ellos son los nuevos papás, los que disfrutan del contacto y no les avergüenza mostrarlo en público, es más, están atentos a la



**“Se caracterizan por estar más que por ocuparse, participar más que compartir, ayudar más que responsabilizarse, realizar algunas tareas más que ocuparse del trabajo material y emocional de la crianza. Cuando se ocupan lo hacen de aspectos específicos de la crianza: mucho más estar ‘con’ que hacer ‘por’ l@s hij@s [sic], participando especialmente en las actividades placenteras o muy específicas”**,  
Luis Bonino, “Las nuevas paternidades”

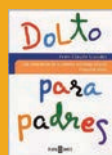
posibilidad de generar un vínculo emocional y de comunicación lo más pronto posible. Se comunican desde un inicio con sus hijos y desarrollan una complicidad muy beneficiosa para la vida.

Esta forma de crianza abre las posibilidades, Diohema explica: “la paternidad y la maternidad son una forma de reparar los vínculos de los ahora padres cuando fueron hijos, de recuperar lo bueno y lo malo de su experiencia como hijos; a veces significa reconstruir una mala historia o de construir una que no existió”, al trazar una propuesta como padre que enriquezca los espacios y los tiempos en familia.

Construir una relación entre padres e hijos es un gran reto. De alguna forma los pequeños retan a sus padres a volver a la infancia, a desarrollar nuevos lenguajes, renovar la capacidad de sorpresa ante todas las primeras veces que les esperan: la primera vez que extiende los brazos para abrazar, el primer “papá”, el primer paso e infinidad de experiencias que estarán intempesivamente listas a suceder.

La forma en la que se desarrolla el mundo pareciera que nos da a entender que los nuevos seres requieren de infinidad de cosas materiales para que su experiencia sea de primera en su

#### Para leer:



JC. Liaudet, *Dolto para padres*. España: Plaza Janés. 2000.



Susan Pick, *Yo, adolescente*. México: Limusa. 1992.

Textos de escritores hablando de la relación con sus hijos:



Santiago Rocangliolo, “Educando al extraño”, en Orsai Revista, 11 de mayo de 2015, <http://bit.ly/1AIVztG>



Diego Fonseca, “Baila con la boca”, en Luvina foros, 11 de mayo de 2015, <http://bit.ly/1Im6YGa>

recién estrenada vida y aunque pareciera materialmente perfecta, nada substituirá la presencia de un padre.

En la década de los 70 se hablaba de “tiempo de calidad”, ahora las nuevas corrientes hacen énfasis en que cuenta “la calidad y el tiempo... tiempo real”, subraya la especialista en temas de infancia.

Los beneficios para los hombres al vivir la experiencia de una paternidad

cercana, explica Diohema, “amplía su espectro afectivo y la relación íntima con los hijos; antes el papá estaba externo a lo que pasaba en la familia, y finalmente, al estar vinculado el hombre, esto enriquece la historia y genera otra manera de expresar afectividad, de relacionarse y otra manera de relacionarse con ellos mismos y su historia”, no sólo eso, para el futuro se espera que esa generación de hijos “sean jóvenes y adultos con otro tipo de perfil psicológico más incluyente y más participativo en las relaciones de pareja”. El contacto físico lleno de amor construirá humanos más seguros, ya que su presencia es determinante para que ellos se sientan completos.

Volver a la infancia para disfrutar espacios compartidos en el juego, para crecer los vínculos desde la diversión y los espacios lúdicos. Sonrisas incluidas. Trabajar en la construcción de un nuevo ser humano desde la educación de la palabra, el diálogo y el ejemplo. Para los nuevos padres es una oportunidad maravillosa: no perderse de ningún momento de su paternidad. Antes llegaban a casa y escuchaban en cuentos la nueva gracia del pequeño y hoy les toca estar ahí para presenciarla.

NUEVOS

# CAPRICHOS

1

1

## A toda velocidad

Una vez conocidas las contrataciones de talento universitario y la agencia libre, así como el calendario, estamos listos para el arribo del torneo de 50 aniversario de la NFL. Para quienes practican este deporte, Nike ha iniciado la venta de tres modelos diseñados a partir de las necesidades de protección, movilidad y velocidad de tres jugadores: los *LunarBeast Elite TD*, basados en el aguerrido nuevo tackle defensivo de los Delfines de Miami, Ndamukong Suh; Calvin Johnson, el más importante receptor abierto de la NFL y jugador de los Leones de Detroit, sirvió para crear los *CJ Elite TD*; y el tercer diseño, *Vapor Untouchable*, está inspirado en las necesidades de juego del QB promesa de la Universidad Ohio, Marcus Mariota. Los tres nuevos modelos integran las más novedosas tecnologías para mejorar el desempeño y resistencia, así como protección y comodidad.

[nike.com](http://nike.com)

3

2

## Apolo 13 coleccionables

La expedición al espacio tomó otra dimensión cuando la misión Apolo 13 fue y regresó de la Luna con su tripulación casi intacta. De eso se acaban de cumplir 45 años, por lo que la juguetería Minifigs ha diseñado y puesto a la venta cuatro figuritas de Lego que recuerdan a James Lovell, Fred Haise, y Jack Swigert, tripulantes de aquella nave, y a Gene Kranz, jefe de vuelo de la misión. De colección definitiva.

[minifigs.me](http://minifigs.me)

2



3

## Estilo alemán

La decoración industrial, casi mínima, paradójicamente ha dado un refresco nostálgico que ha invadido casas y lugares públicos. Es el caso de este lavabo alemán de acero inoxidable fabricado por la empresa Alape que la tienda Rejuvenation puede enviar a cualquier parte del mundo por 250 dólares. Sin duda se trata de una pieza que añadirá un toque de belleza industrial.

[rejuvenation.com](http://rejuvenation.com)





4



5

#### Arte restaurado

La piezas que rescata y renueva Restoration Hardware son de una belleza especial. Su esfuerzo por conseguir las mejores telas y recrear los tonos y estructuras originales genera arte puro, como este sofá italiano de la década de los años 50, cuyo precio inicia en los \$25 mil pesos.

[restorationhardware.com](http://restorationhardware.com)



5

4

#### Ruidos para la concentración

Es casi imposible ser productivo en medio de un ambiente ruidoso, entre cumbia y rocanrol sonando por todas partes en la oficina. Sin embargo, algunos sonidos de la naturaleza sí ayudan a concentrarnos ante el monitor o ante la lectura de un libro, sonidos constantes como el choque de la lluvia contra nuestra ventana, el viento entre los árboles, el fuego de una fogata, incluso el barullo de los comensales de una cafetería. Estos y otros sonidos están disponibles en Noizio, una aplicación para Mac OS que contiene una serie de sonidos que mejoran tu concentración.

Noizio es completamente gratis.

[noiz.io](http://noiz.io)

6

6

#### ¡Funiculí, funiculá!

La lámpara de pie Funiculí es una actualización de aquella diseñada en 1979 por Lluís Porqueras, un renovador de la simplicidad en sus diseños. El nombre de Funiculí viene de la acción funicular (se mueve de arriba a abajo) de su concepto. Una pieza clásica de iluminación que embellece cualquier habitación.

[marset.com](http://marset.com)

7

#### MT cinta adhesiva

La cinta adhesiva es una de esas herramientas que nos ayudan para muchas más cosas de las que imaginamos, y hace diecinueve años el diseñador japonés Kamei Kakosh, en Okinawa, inventó el "masking tape" de papel arroz, material que le da versatilidad por su semitransparencia y su textura que permite escribir sobre ella. Uno de esos productos al que no puedes resistirte cuando los ves en la papelería especializada.

[store.dwell.com](http://store.dwell.com)

7





# OBJETO DEL DESEO



## BB-8

BB-8 se convertirá en muy poco tiempo en uno de los androides del universo Star Wars más buscados en los anaqueles de tiendas y almacenes del mundo. Minutos después de su primera aparición en público, el BB-8 ya era el rey de internet y un objetivo claro de los coleccionistas que mueren por tener una réplica. Pronto, chicos, pronto.

Más información | [gosphero.com/starwars](http://gosphero.com/starwars)



# Directorio de delegaciones



## OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

### Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

## DELEGACIONES PROFECON 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

## CHIAPAS

Blvd. 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 Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

## COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

**Subdelegación:** Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

## COLIMA

Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, 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

## 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

**Subdelegación 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), 2º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

## MICHOACÁN

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

## MORELOS

Av. 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

Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, 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

Blvd. 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





# Revista del **Consumidor**

---

## SUSCRÍBETE POR

---

# \$250

Enamórate de esta promoción:  
y recibe hasta la puerta de tu casa

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana  
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información

# PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición  
coleccionable

No.3

Las puedes encontrar durante todo el año en su presentación comercial (bolsitas, latas o frasquitos); la mayoría es de origen español, aunque también se cultivan en Grecia, Turquía, Marruecos, Italia, Estados Unidos y Argentina.

## ACEITUNA

(*Olea europaea sativa*) Las aceitunas son frutos carnosos de una semilla o hueso; tienen forma de elipse y su tamaño promedio es de uno a cuatro centímetros de longitud y de 0.6 a dos centímetros de diámetro. Su color y sabor varía según la especie y el tiempo de maduración; al principio son verdes o amarillentas cambiando a rojizas o negras durante este proceso. No son comestibles sin ser preparadas.

### VARIEDADES DE ACEITUNAS DE MESA MÁS CONSUMIDAS EN EL MUNDO



Manzanilla de Sevilla



Hojiblanca



Gordal



### SISTEMA DIGESTIVO

Por su alto contenido en fibra, las aceitunas colaboran activamente a que se produzca una mejor digestión



#### Huesos y dientes

También es rica en calcio que ayuda a un mejor mantenimiento de los huesos y dientes, además de regular los latidos cardiacos.



#### Corazón

El ácido oleico que posee este fruto ayuda a prevenir enfermedades cardiacas además de ayudar a mantener el peso corporal.

Las aceitunas no sólo son una deliciosa y saludable botana, sus múltiples presentaciones van desde con hueso, deshuesadas, rellenas de pimienta, anchoas, queso hasta salmón o cebolla. Su uso ha llegado a ser un adorno para bebidas como el Martini o una charola de paté, en pizzas (las negras son las más usadas), también pueden ser un ingrediente fundamental en ensaladas o como relleno de distintos tipos de carne.

#### FUENTES

Estrada, J. "La aceituna de mesa: nociones sobre sus características, elaboración y cualidades". Aceituna de mesa: Fundación para el fomento y promoción, Diputación de Sevilla. 27 de abril 2015. <http://bit.ly/1EfYqCw>  
Díaz, I. "Aceitunas en la Dieta Mediterránea: gastronomía y nutrición". Academia Española de Gastronomía. 27 de abril de 2015. <http://bit.ly/1KoSmVS>  
"La aceituna de mesa en España: una visión del sector. Las variedades mayoritarias". Viveros Provedo. 27 de abril de 2015. <http://bit.ly/1QBSXYG>



## ESTOFADO CREMOSO DE POLLO

(6 porciones)

Aporte nutrimental por ración:



Kcal.  
**442**



Proteínas  
**27 g**



Grasa  
**22 g**



Colesterol  
**95 mg**



Fibra  
dietética **5 g**



### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo grande deshuesada y sin piel (600g) - cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray sin cáscara
- ½ kg de jitomate, molido y colado
- 3 zanahorias (300 g) en rodajas
- 1 pimiento verde (100 g) cortado en rajas
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- ½ taza de crema agria (120 ml)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo previamente salpimentado para que selle, y retira.
2. En la misma sartén, agrega dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
3. Incorpora el jitomate molido y, cuando cambie de color, agrega el pollo, las especias y el caldo. Tapa y deja cocer a fuego bajo por espacio de 20 minutos.
4. Pasado este tiempo incorpora las zanahorias, las papas, aceitunas y pasitas. Tapa y continúa cociendo por 10 minutos.
5. Al final, agrega el pimiento y la crema, revuelve, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén suficientemente cocidas.
6. Sirve bien caliente.



## PASTA CON SALSA DE QUESO Y VERDURAS ASADAS

(6 porciones)

Aporte nutrimental por ración:



Kcal.  
**609**



Proteínas  
**31 g**



Grasa  
**25 g**



Colesterol  
**78 mg**



Fibra  
dietética **6 g**

### INGREDIENTES

- 350 g de spaghetti mediano cocido y escurrido
- 1 cucharada de maicena (10 g)
- 350 g de queso manchego rallado
- 2 tazas de leche (500 ml)
- 3 calabacitas italianas (450 g), cortadas horizontalmente
- 9 cebollitas de cambray (450 g), sin tallo y cortadas por la mitad
- 1 berenjena (360 g) rebanada (deja reposar con sal y luego enjuaga las rebanadas para que no se amarguen)
- 3 zanahorias (325 g), en corte sesgado
- 18 ejotes tiernos (170 g) despuntados y cortados en dos partes
- 2 ramas de perejil (10 g) picado
- 3 cucharaditas de mantequilla (30 g)
- sal y pimienta

#### Para marinar las verduras:

- 10 limones (375 g) ó ½ taza de jugo de limón
- 6 dientes de ajo (12 g) pelados
- 6 hojitas de albahaca fresca
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Licua los ingredientes para marinar las verduras y colócalo en un refractario extendido.
2. Coloca ahí los vegetales y déjalos marinar en el refrigerador durante 1 hora.
3. Pasado este tiempo, coloca los vegetales sobre una charola para hornear forrada con papel aluminio y hornea a 180° hasta que los vegetales estén en su punto, o bien ásalos directamente en el grill eléctrico o parrilla con capa antiadherente para que no se peguen. Barnízalos con la marinada cada vez que los voltees para que no se resequen. Reserva.
4. Para preparar la salsa, calienta la mantequilla en un cazo y agrega 1 ½ taza de leche, en la leche restante fría diluye la maicena.
5. Cuando la leche suelte el hervor agrega la maicena desleída y cocina a fuego bajo hasta que espese ligeramente sin dejar de mover.
6. Posteriormente añade el queso rallado y revuelve hasta que se funda totalmente y la salsa tenga una consistencia cremosa.
7. Sirve la pasta, adorna con los vegetales asados y baña con la salsa caliente. Espolvorea un poco de perejil picado.



## Tips del chef

# EL PERFECTO DÍA DE CAMPO

La historia del *picnic* se remonta al medioevo. Distintas fuentes nombran a Francia y a Inglaterra como los países pioneros de esta práctica que, se sabe, desde su etimología significa “diversión al aire libre”

El *picnic* o día de campo no es más que la mezcla de una locación al aire libre, deliciosa comida servida de manera informal, amenizada con música, en compañía de amigos, pareja o familia, puestos bajo un mismo sitio adornado de un lindo mantel, y a cada participante tocándole llevar alguna de las provisiones.

## Es fundamental

26°



**Buen clima:** Es importante asegurarnos que el día esté primordialmente soleado o al menos despejado de lluvia o cielos nublados

**Cesta:** Existen diversas marcas de cestas para *picnic*, y van desde las clásicas y elegantes, que incluyen cubiertos de plata, platos de cerámica, copas, tazas para té e incluso enfriador de vino.

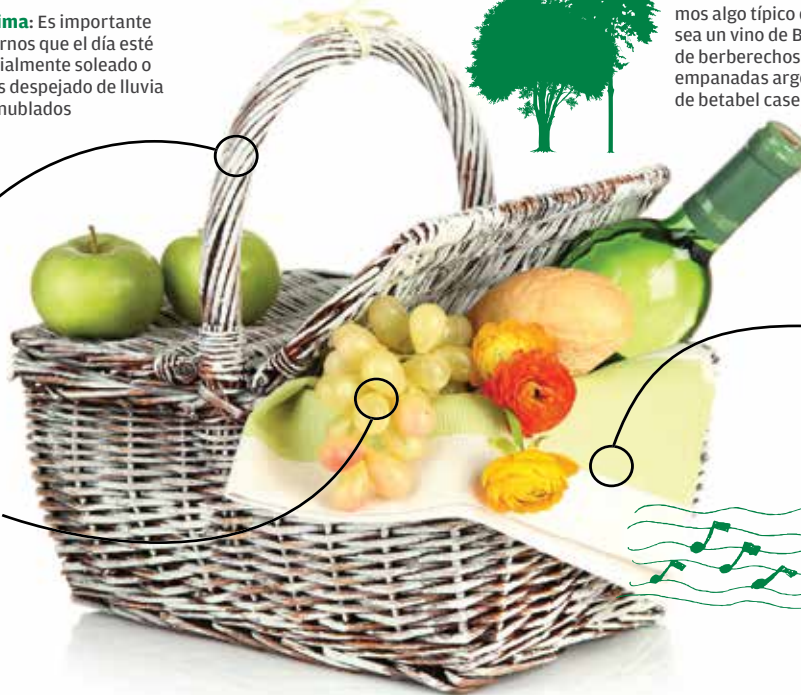
**Comida:** ¡El elemento estrella! Estaremos al aire libre, así que evita cualquier alimento altamente perecedero o que necesite refrigeración rigurosa. Procura llevar todos los alimentos lavados y desinfectados, sobre todo las frutas y las verduras

**La locación:** Este es uno de los elementos que le darán el toque mágico al evento. Se puede llevar a cabo en un bosque, playa, montaña, prado, incluso en alguna terraza con vista a la ciudad

**División de las provisiones:** A mis amigos y a mí nos encanta ir de *picnic*, y una de las cosas más divertidas es que llevamos algo típico de nuestra región, ya sea un vino de Baja California, un paté de berberechos a la Cantábrica, unas empanadas argentinas o una ensalada de betabel casera estilo chileno

**Mantel:** Su tamaño dependerá del número de personas involucradas. Además me gusta colocar un tapetito de mimbre, un petate, debajo del mantel para dar estabilidad y evitar que los alimentos y utensilios de cocina rueden por el pasto

**Música:** ¡La música es vital! Ahora es sumamente fácil transportar nuestro *playlist* favorito sin necesidad de una toma de luz gracias a las bocinas portátiles. O tal vez alguno de tus invitados es músico y seguro amenizará tocando algún instrumento



La chef Alexander Suástegui es egresada de la Culinary Art School de Tijuana, Baja California, y ahora que vive en la Ciudad de México es parte del proyecto de cocina pop-up Escondite Supper Club. @EsconditeSC | www.escondite.com.mx

Aquí entran juegos, ya sean pelotas de fútbol, frisbee, juegos de mesa, jugar a caras y gestos o colocar papelitos en la frente; cualquier cosa o actividad que ayude a hacer de nuestro *picnic* un día súper ameno, relajado y, sobre todo, divertido

Cuando se trata de un día de campo prefiero pensar en alimentos que no requieran de cubiertos o platos para evitar generar basura. En caso de ser necesarios, recomiendo usar bolsas y utensilios desechables biodegradables

- |                             |                   |                       |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------|
| • Quesos                    | • Tarta de frutas | • Sándwiches          |
| • Patés                     | • Quiche          | • Jugos de temporada  |
| • Galletas dulces y saladas | • Pies            | • Agua                |
| • Frutos secos              | • Empanadas       | • Hielos              |
| • Pan rebanado              | • Pasta fría      | • Sidra               |
| • Charcutería               | • Ensaladas       | • Cerveza             |
| • Frutas                    | • Chocolates      | • Vino espumoso       |
| • Verduras                  | • Cupcakes        | • Vino blanco o tinto |
| • Tortilla española         | • Brownies        |                       |
|                             | • Chapatas        |                       |

Recuerda que el consumo de bebidas alcohólicas en áreas públicas suele estar prohibido, así es que mejor averígualo antes para no cometer una infracción



Respetemos los espacios naturales dejándolos igual o más limpios de como los encontramos

