

Revista del Consumidor

INUEVAS SECCIONES!

Turismo y cocina

Viaja y disfruta de la mejor comida

Y las 5 casas de empeño con más quejas son... > sig. página

Edición especial de
Mascotas

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Alimento para perros



LABORATORIO PROFECO

Café soluble y polvos para preparar bebidas estilo café cappuccino



Enero de 2016 Núm. 467

\$28 / ISSN 0185-9874

Exhibir hasta el 31 de enero de 2016



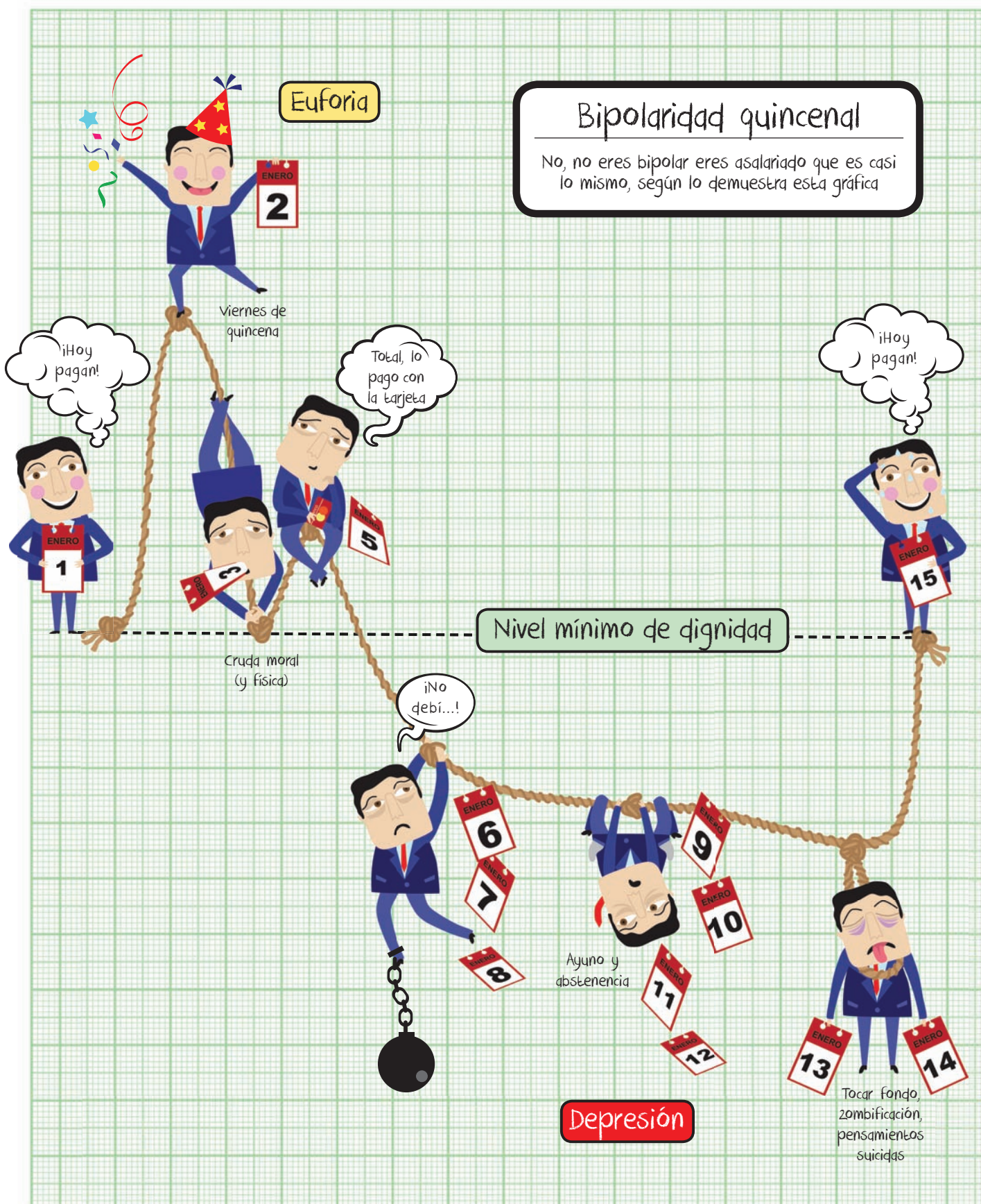
Las **5** casas de empeño con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Porcentaje de conciliación	Principales motivos de reclamación
FIRST CASH / CASH YA / CASH & GO / PRESTA MAX FIRST CASH, SA DE CV	185	86%	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a hacer efectiva la garantía
MAXI PRENDA MAXI PRENDA, SA DE CV	117	89%	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a hacer efectiva la garantía
EMPEÑO FACIL / EMPEÑE SU ORO EZPAWN MANAGEMENT MEXICO, S DE RL DE CV	88	79%	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a la devolución de depósito
MONTE DE PIEDAD NACIONAL MONTE DE PIEDAD, IAP	61	85%	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Producto o servicio equivocado
CASH APOYO EFECTIVO CAPITAL, SAPI DE CV SOFOM ENR	51	61%	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a hacer efectiva la garantía

*Periodo de revisión: enero – noviembre 2015
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos en: datos.profeco.gob.mx

Los establecimientos de este giro deben registrar su contrato de adhesión ante Profeco (burocomercial.profeco.gob.mx) y obtener su constancia en el **Registro Público de Casas de Empeño** (rpce.profeco.gob.mx).

Si tienes alguna duda o deseas obtener orientación detallada sobre casas de empeño o cualquier otro tema sobre productos y servicios, llama al **Teléfono del Consumidor**: 5568 8722 - 01800 468 8722



CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
Hay irregularidades en la compra de tu mascota



6 | *Organizaciones de consumidores*
Se debe fortalecer la acción colectiva



8 | *Guía de compra*
Cómo elegir tu seguro de gastos médicos



10 | *Configuración*
Dale un feliz año nuevo a tu PC

12 | *Nutrición*
Prevenir el cáncer desde tu plato



14 | *Molcajete*
Maíz, el maná mexicano

18 | *A fuego lento*
Gabriela Ruiz, joven promesa de la cocina tabasqueña

22 | *Tendencias*
Consumidores mexicanos cada vez más conectados

30 | *Radiografía*
¿Quién cuidará a tu perro en tu próxima ausencia?



40 | *Estudio de calidad*

ALIMENTO PARA PERRO

Conoce cuál, entre todas esas marcas que se proponen alimentar a tu mejor amigo, realmente le aporta los nutrimentos necesarios para vivir sano y fuerte



58 | *El Laboratorio Profeco reporta*

CAFÉ SOLUBLE

Los cafeteros más puristas dicen que tomarlo soluble no es tomar café, aquí sometimos estos productos a prueba para conocer su calidad





El camote

- Muy similar a la papa pero más dulce, rico en hidratos de carbono
- Fuente de vitaminas A, E, C y ácido fólico, y de potasio y sodio
- Se consigue casi todo el año
- Guarda sin envolver en un lugar fresco, seco, oscuro y bien ventilado hasta por 10 días
- No lo refrigere crudo
- Prepáralo al horno, asado, frito o en puré
- Condimentalo con canela, nuez moscada o coco
- Y combínalo con cerdo o aves

Fuente: Eroski Consumer, "La batata o camote", 2009. Disponible en <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/legumbres-y-tuberculos/2004/08/02/106718.php>

70 | *Infografía*
Apagón analógico: en 2016 todo México entra a la TDT

72 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Con esta correa luminosa tu perro siempre será visible



74 | *Esquina cultural*
Todo nuestro patrimonio en el Palacio Nacional

76 | *Crianza*
Cuando tu hijo te pide un perro



78 | *Pequeños consumidores*
Mantén tus sueños todo el año

80 | *Objeto del deseo*
Avión de papel motorizado



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

Reporteras
Alejandra del Castillo
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Conrado J. Arranz

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
María José Catañeda
Isabel Cruz Rodríguez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
Ollin Islas
Salvador Leal
Issa Plancarte
Pamela Sapién Olea
Eunice Lozada Rosillo
María Rosa Ochoa Camposeco

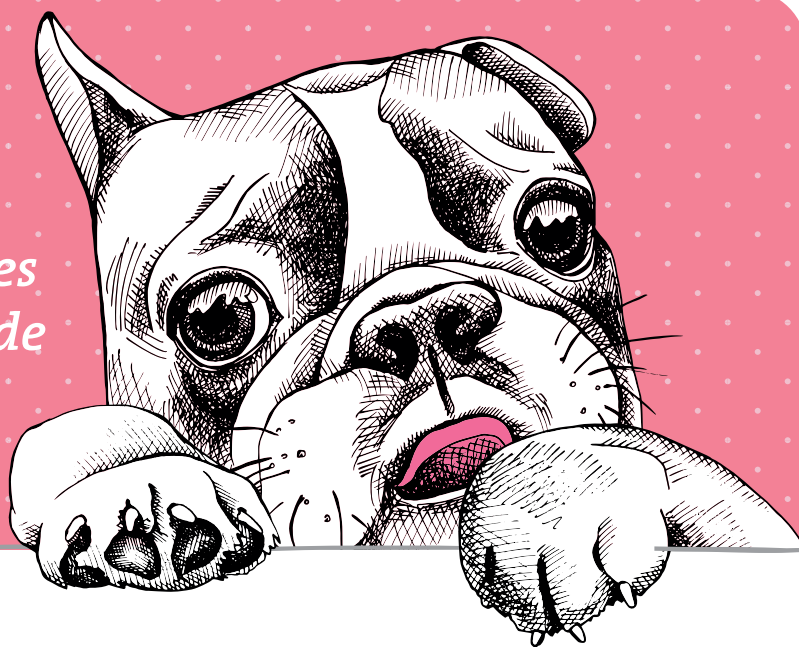
Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

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

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



*Hay
irregularidades
en la compra de
tu mascota*



Cuando adquieres una mascota, puede haber inconvenientes como en cualquier otro tipo de transacción de compraventa, algunas de ellas imputables al proveedor. Pero, ¿cómo conciliar cuando el “producto” en cuestión te menea la cola y te mira con ojos de amor?

Se espera que cuando compras un producto defectuoso, el proveedor esté obligado a cambiártelo por otro que cumpla con las características esperadas o a devolverte tu dinero. Pero cuando el “producto” en cuestión es una mascota, el asunto se pone más “perro” porque ni modo de que te lo cambien por otro igual cuando ya te encariñaste con el que llevaste a casa.

Así le sucedió a Miguel, un consumidor que en agosto de 2012 quedó prendado de un French Bulldog cachorro, que encontró en una conocida tienda de mascotas, y como decía tener pedigrí, le costó la nada modesta cantidad de \$42,000, aunque como tenía descuento finalmente pagó por él \$28,000, diferido a meses sin intereses.

Una vez realizada la compra, el vendedor entregó a Miguel su cachorro, a quien llamó Mich, junto con su factura, póliza de garantía y certificado de pedigrí con el árbol genealógico de los padres del cachorro.

Miguel, interesado en conocer mejor la ascendencia de Mich, se dio a la tarea de investigar más en la Federación Canófila Mexicana, A.C. sobre la validez del pedigrí. Para su decepción, resultó que la información podría no ser fidedigna respecto a la procedencia del cachorro.

A estas alturas, Mich ya había tomado posesión de su nuevo hogar y del corazón de su amo y de toda la familia, por lo tanto ya era imposible devolverlo. No obstante, la cantidad que Miguel pagó por él no fue tan pequeña como para pasar por alto la falta de validez del certificado. Y así fue que decidió poner una queja ante **Profeco**.

Aquí el incumplimiento es sobre el excedente que corresponde al certificado de pedigrí, del total de la cantidad pagada por el perro. La queja procedió por incumplimiento de las condiciones ofrecidas y el derecho a la información de acuerdo con el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), así como en relación con las garantías (artículos 77 a 84).



Además, la NORMA Oficial Mexicana NOM-148-SCFI-2008, Prácticas comerciales-Comercialización de animales de compañía o de servicio, y prestación de servicios para su cuidado y adiestramiento, estipula que los proveedores dedicados a comercializar animales de compañía o de servicio, y/o a prestar servicios para su cuidado y/o adiestramiento se encuentran obligados a registrar su contrato de adhesión ante esta Procuraduría.

Esta norma también considera que:

► La publicidad que los proveedores difundan por cualquier medio debe ser verídica, comprobable y no inducir al error o confusión, o a comprar un animal bajo declaraciones falsas o imprecisas respecto a la legalidad de la operación, características de los animales, garantías, etcétera.

► El proveedor que ofrezca la venta de animales debe exhibir, a la vista del consumidor, cuando menos, la siguiente información:

- Género, especie y/o subespecie o raza, origen, sexo y edad, así como los registros que, en su caso, correspondan
- Si el animal está adiestrado para determinada actividad
- Leyenda que indique que está prohibida la venta de animales a menores de edad
- Catálogo o lista de los precios
- Tratándose de animales adiestrados, tipo de entrenamiento recibido, así como las constancias correspondientes
- Certificado de salud e historial médico
- Precio, especificando las condiciones y forma de pago
- Obligaciones legales que adquiere el consumidor con la adquisición del animal
- Requerimientos específicos para la posventa del animal, señalando si causaría cargos adicionales

FINAL FELIZ

Para tranquilidad de Mich y Miguel, la tienda estuvo de acuerdo en obtener el certificado de pedigrí sin costo para el cliente y brindarle asesoría gratuita para que tramitara el certificado de pureza racial ante la Federación Canófila Mexicana. Además, de acuerdo a lo que se estableció durante el procedimiento conciliatorio con **Profeco**, le devolvió a Miguel \$7,000 de lo que había pagado originalmente por Mich, y así, asunto arreglado.



¡Adopta, no compres!

Sabes bien que para tener una mascota no es necesario pagar por ella, existen muchas asociaciones civiles dedicadas a conseguirle hogar a perros y gatos que no tienen, y te lo entregan vacunado, esterilizado y en óptimas condiciones para que se adapten a su nueva morada.

Los hay tanto recién nacidos como adultos, y en el caso de los perros puedes elegir también el tamaño o conocerlos antes para saber cómo es su carácter.

De lo que sí tienes que ser consciente es de que ya sea que compres o que adoptes, en el momento en que decides llevar una mascota a casa, adquieres el compromiso de alimentarla y satisfacer sus necesidades de cuidado, espacio, ejercicio, salud, cariño, compañía e higiene, hayas pagado o no por ella. Una mascota no es un producto.



ENTREVISTA

“Se debe fortalecer la acción colectiva”



Miguel González Ibarra es doctor en Ciencias Políticas y Sociales por la UNAM. Su trabajo se centra en análisis de actores sociales, políticas públicas e incidencia política de organizaciones de la sociedad civil en México. Por esto lo invitamos a colaborar en esta primera edición de 2016.

¿Cómo definirías la participación ciudadana?

¿Cuál es su relación con las organizaciones de la sociedad civil?

Se trata de la intervención de los ciudadanos en un asunto de interés público o general de la comunidad, local o nacional. El ámbito de la participación ciudadana es “lo público”, porque no sólo compete al gobierno y a los partidos políticos, sino interesa a todos.

Existen dos tipos: la institucionalizada, que tiene como propósito la intervención de los ciudadanos en asuntos públicos, y la autónoma, que se trata de iniciativas originadas desde la sociedad civil e incluye todas las intervenciones que las personas ejercen por medio de la organización social y la movilización.

La participación organizada crea visibilidad de los temas entre la comunidad, y contribuye a hacer consciencia de sus intereses y derechos sociales. Además, favorece el fortalecimiento del tejido asociativo para intervenir de una forma efectiva en los asuntos públicos en el ámbito de la economía y el consumo local.

¿Cuál es el estado que guarda la participación ciudadana en México?

Se puede pensar que comenzó con el surgimiento del Estado posrevolucionario, teniendo desplazamientos en cuanto a diferentes espacios y actores. En el gobierno actual, el discurso de la participación ciudadana ha sido relevante, pero

considero insuficiente para agilizar los mecanismos de intervención que requiere el fortalecimiento práctico de la democracia.

¿Qué elementos permitirían que haya una mayor participación ciudadana en la sociedad mexicana?

Algunos de los elementos tienen que



EN EL MUNDO



Consumers International (CI) trabaja en conjunto con sus asociados, más de 250 organizaciones miembros en 120 países, y actúa como una única voz global autorizada e independiente de los consumidores. CI fue creada en 1960 por un grupo de cinco organizaciones de consumidores de Estados Unidos, Europa Occidental y Australia.

Uno de los objetivos que se plantean dentro de las actividades de CI es el de cambiar políticas de gobiernos así como conductas de las empresas, mientras ayudan a que los consumidores tomen conciencia acerca de sus derechos y responsabilidades. Dentro de las actividades que CI lleva a cabo se encuentran campañas relacionadas con temas internacionales que son de interés a las y los consumidores.



CAMPAÑA PARA ELIMINAR LOS ANTIBIÓTICOS DEL MENÚ

CI escribió a McDonalds, Subway y KFC para que retiren de sus menús los insumos de carne y pollo que puedan contener antibióticos, con el fin de velar por la salud humana. Los directivos de las tres empresas tienen hasta el 27 de diciembre para responder.



ver con el desarrollo de una cultura de la participación y legalidad con base en el diseño de instancias participativas para lograr propósitos claros y precisos, así como contar con el rediseño de un marco legal que atienda a las diferentes expresiones sociales y civiles.

¿Qué consejo le darías a los lectores que participan en actividades en favor de los consumidores?

Es importante fortalecer la acción colectiva, contando con información clara y oportuna sobre nuestros derechos sociales y humanos, a fin de intervenir de una forma más efectiva en la definición de asuntos públicos para generar interlocución y visibilizar los temas y abusos generados por particulares y empresas hacia los consumidores.

La construcción de ciudadanía en el mercado es un tema pendiente para los consumidores mexicanos y, por esta razón, es importante contar con organizaciones de la sociedad civil que realicen esfuerzos de cooperación y complementariedad a las acciones de gobierno, y contribuyan al rediseño de los programas para la mejor comprensión de los derechos sociales de los ciudadanos.

SEGURIDAD EN LOS AUTOMÓVILES

CI envió una carta a los fabricantes de automóviles más grandes del mundo para pedirles que se comprometan a adoptar las Regulaciones de Seguridad Vehicular de la ONU para todos los coches nuevos, sin importar si se venden en países ricos o pobres.



WORLD WIDE WEB Y CI SE ASOCIAN POR DERECHOS EN INTERNET

CI y la Fundación World Wide Web (Web Foundation) han anunciado una alianza para crear la Carta de la Gente para Internet con el fin de establecer principios internacionales que sean claros para tener una red libre, empoderada y abierta.

Más información en <http://es.consumersinternational.org/>

EN MÉXICO



FACERE360

Investigación Multidisciplinaria con Impacto Social

Año de creación: 2014

¿Qué buscan?

Incentivar en México, sobre todo en los jóvenes, la investigación multidisciplinaria aplicada con el fin de crear y mejorar las políticas públicas y los programas sociales, así como motivar a la sociedad mexicana para que participe de manera consciente y fundada en la toma de decisiones de nuestro país

¿Cuáles son los temas que desarrollan?

- Derecho de acceso a la información y transparencia
- Derechos de los consumidores (mecanismos alternativos de solución de controversias)

¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo?

- Investigación multidisciplinaria aplicada
- Diseño de políticas públicas y programas sociales
- Cursos y talleres de actualización

Logros

- A poco tiempo de nuestra creación:
 - Hemos impartido cursos y talleres especializados en temas de comercio exterior, derecho en internet, competencia económica, Ley General de Transparencia y Acceso a la Información, entre otros
 - Hemos entregado cuadernillos, libros y folletos que han sido proporcionados por el INAI, Secretaría de Economía, Banxico, Bancomext, Cofece, IFT, Profeco
 - Hemos proporcionado 37 becas para cursos y talleres
 - Somos un Agente Capacitador Externo por parte de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Formas de contacto

Teléfono: 52737964 - 55 4962 0899
 Página web: www.facere360.mx
 Twitter: @Facere360

Facebook: Facere360, Investigación Multidisciplinaria, A.C.



Seguros de gastos médicos

Un seguro te ayuda a solventar cualquier gasto derivado de alguna enfermedad o emergencia médica. También es una buena forma de proteger la salud de tu cuerpo y ser precavido con tus finanzas

Gastos no cubiertos

Debes tomar en cuenta que hay algunos casos y gastos que tu seguro no cubre, por lo que es necesario que los tengas presentes al contratar tu póliza. Los seguros de gastos médicos cubren los riesgos más comunes, su objetivo es prestar servicios para prevenir o restaurar la salud del asegurado. Son ideales para quienes requieren consultas médicas frecuentes. Algunas de sus coberturas básicas son:

- **Medicina preventiva**
- **Consultas con médicos de primer contacto** (general, pediatría y ginecología)
- **Consultas con médicos de especialidad**

1 Antes de contratar un seguro

- ☐ **Analiza** cuáles son tus necesidades y las de tu familia
- ☐ Acércate a un **agente de seguros** y explícale qué es lo que necesitas
- ☐ Asegúrate de que cuente con cédula vigente expedida por la **Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)**
- ☐ **Compara** los diversos planes que existen en el mercado y evalúa a detalle las ventajas y desventajas de cada opción
- ☐ Lee tu póliza con atención y **no te quedes** con dudas
- ☐ **Fíjate en la suma** asegurada, coaseguro, deducible, honorarios médicos, cobertura de enfermedades y servicios adicionales (si los ofrecen)



2 Considera

- ☐ El precio de la póliza, que dependerá de cada aseguradora
- ☐ La cobertura contratada y si se trata de un seguro individual o familiar
- ☐ El deducible, que puede ser una cantidad fija, o bien especificarse en salarios mínimos. Éste deberás cubrirlo antes de que el seguro comience a pagarte algún beneficio
- ☐ El coaseguro, que es tu participación en el costo total del siniestro. Se calcula después de restarle el deducible y, por lo general, se expresa en porcentaje. Sirve para evitar que te excedas en los gastos al usar servicios considerados en tu póliza



Veamos un ejemplo para que te des una idea de cómo funciona el coaseguro. Una cirugía tiene un costo de **150 mil pesos** y en tu póliza están establecidos un **deducible de 15 mil pesos** y un **coaseguro de 10%**. En este caso, tendrás que pagar **28 mil 500 pesos** y la **aseguradora** el resto (121 mil 500).

3 Si ya cuentas con uno

- ☐ **IDENTIFICA DÓNDE ESTÁN LOS CONSULTORIOS Y HOSPITALES A LOS QUE PUEDES ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA ORDINARIA O DE EMERGENCIA**
- ☐ **CONSERVA TU PÓLIZA VIGENTE EN UN LUGAR ACCESIBLE PARA PODER UTILIZARLA CUANDO SEA NECESARIO**
- ☐ **SIEMPRE TEN A LA MANO TU CREDENCIAL DEL SEGURO, PARA QUE PUEDAS HACERLO VÁLIDO**



Fuentes:
 "Seguros: todo lo que necesitas saber", *Revista del Consumidor*, núm. 427, septiembre de 2012, pp. 18-21.
 "Seguros para la salud: cuerpo sano en finanzas sanas", *Revista del Consumidor*, núm. 447, mayo de 2014, pp. 20-22.

[illegible]

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

CONFIGURACIÓN

5 TAREAS BÁSICAS

DALE A TU PC UN FELIZ MANTENIMIENTO DE AÑO NUEVO

POR DR. SETTINGS

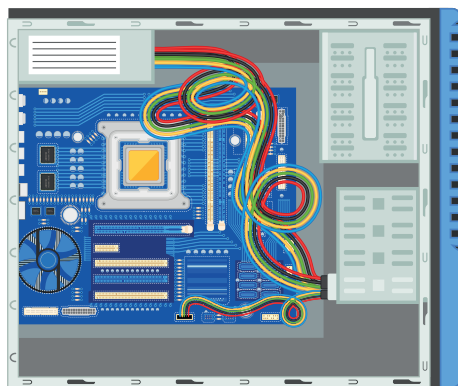
Algunos de los padecimientos recurrentes que suelen molestar a los usuarios de computadoras personales podrían evitarse aplicando a sus equipos ciertos procesos de limpieza y ajustes físicos

Que se caiga un cappuccino venti sobre tu laptop es, definitivamente, un terrible accidente. Sin embargo, el polvo y el calor son dos enemigos cotidianos que, si los ignoramos, tienen el poder de dañar el buen desempeño de tu PC. Para evitar esta influencia maligna basta con aplicar cinco tareas sencillas que cualquier persona puede llevar a cabo:



Limpieza profunda

Desconecta tu equipo de cualquier fuente de energía. Con cuidado, abre el CPU y ármate con una botella de aire o con una aspiradora especial. Ambos productos se consiguen en tiendas especializadas en papelería y computadoras. Las dos áreas claves que tienes que limpiar son la fuente de poder y su ventilador, así como el área del microprocesador.



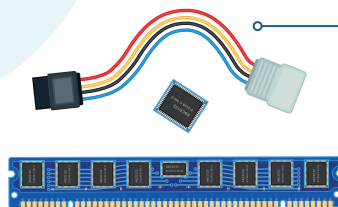
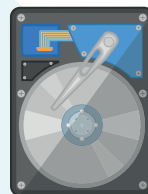
Los exteriores

Si limpias al menos una vez al mes el exterior de tu computadora con alguna sustancia especializada en repeler polvo, se reducirá la cantidad de suciedad que entrará a tu equipo.



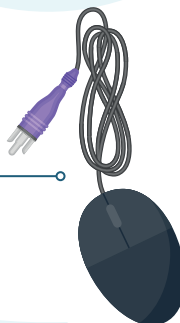
Limpieza de floppys

El polvo ama aterrizar en tus unidades de lectura, sin importar su tamaño. Ya que tienes abierto el CPU, limpia también con aire los floppys, aunque colocando la fuente del aire a unos 5 centímetros de distancia. En el caso de los CD o DVD roms, puedes comprar discos de limpieza de láser.



Ajusta las conexiones

Puede resultar una obviedad, pero puedes encontrar que algún módulo de memoria o plug esté flojo. La mayoría se ajustan aplicando un poco de fuerza para devolverlos a su lugar correcto.



Ratón sano

Un mouse limpio y en buenas condiciones puede evitarte muchas frustraciones, máxime si eres videojugador en la PC. Con un paño seco puedes limpiar el sensor óptico, y no olvides cambiar cada año la almohadilla de desplazamiento para que no sea la fuente de polvo de tu ratón.



“Cero filas, cero espera, cero papel”



concilianet.profeco.gob.mx/

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR



salud y nutrición

ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Autoras:

Dra. Isabel Cruz Rodríguez, catedrática de la Universidad Iberoamericana campus ciudad de México, y Pamela Sapien Olea, estudiante de la licenciatura en Nutrición



En México, el cáncer ocupa el tercer lugar en defunciones, con 128 mil casos nuevos al año (SSA, SPPS, 2013).

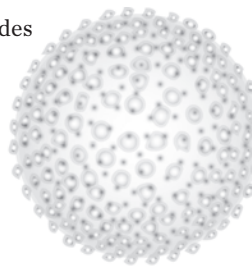


Una dieta sana y un estilo de vida saludable es la mejor recomendación para la prevención del cáncer

La prevalencia de cáncer a escala mundial constituye la principal causa de muerte. En 2012 hubo 14 millones de nuevos casos y 8,2 millones de muertes relacionadas con el cáncer. Se prevé que la incidencia aumente 70% para 2035. Dentro de la prevalencia, 80 a 90% de los casos son prevenibles (OMS, 2015).

¿Qué es el cáncer?

Cáncer es el nombre de un conjunto de enfermedades relacionadas, causadas por alteraciones genéticas o ambientales en las células del cuerpo, las cuales empiezan a dividirse sin detenerse y se diseminan hacia tejidos cercanos (NIH, 2015; OMS, 2015). Si bien algunos de los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad están fuera de nuestro control, hay otros que sí podemos evitar, como, por ejemplo, seguir una dieta inadecuada y un estilo de vida poco saludable.



Factores de riesgo relacionados con la dieta

Diversos estudios se han centrado en averiguar si algún componente o nutrimento de la dieta está asociado con el aumento o disminución del riesgo de desarrollar cáncer. No obstante, han sido pocos los que han arrojado resultados, la mayoría no han sido concluyentes, aunque sí tenemos algunos datos:

* El alcohol es un agente cancerígeno que afecta el estado nutricional y el sistema inmunológico, por lo que hay que moderar su consumo a no más de 2 copas por semana. Se ha sospechado que el vino es un factor protector, pero no hay evidencia científica que lo compruebe de manera definitiva.

* Los antioxidantes son compuestos químicos que bloquean la actividad de otros llamados radicales libres y que pueden dañar las células.

* Se ha asociado el consumo de edulcorantes artificiales, tales como sacarina, aspartame, acesulfame de potasio, sucralosa, neotame y ciclamato, con la aparición de cáncer.

* Existen estudios sobre el efecto protector del calcio en el cáncer colorrectal, de senos y ovarios.

* Ciertos compuestos químicos, llamados aminas heterocíclicas e hidrocarburos aromáticos policíclicos, que se forman en la carne de res, de puerco, pescado y de aves de corral cuando se cocinan a altas temperaturas, pueden ser carcinogénicos. La OMS recomienda disminuir el consumo de carne roja y embutidos.

* Las verduras crucíferas como col, brócoli, coles de brúcelas, coliflor, nabo, berro, contienen glucosinolatos, los cuales están siendo estudiados por sus posibles efectos anticancerígenos.

* Se ha estudiado que el ajo puede reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

* El té contiene unos compuestos llamados catequinas, los cuales son antioxidantes.

* Investigaciones han indicado que los consumos elevados o las concentraciones altas de vitamina D en la sangre pueden estar asociados con menores riesgos de cáncer colorrectal.

* La inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo, además de aumentar la probabilidad de padecer obesidad, la cual también es un factor de riesgo para el cáncer (OMS, 2011).





ALIMENTACIÓN PREVENTIVA

- Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra, carotenoides, flavonoides, terpenos, esteroides, licopeno y fenoles
 - Una porción de fruta equivale a media pieza de fruta o ½ taza de fruta picada o ½ vaso de jugo
 - Una porción de verdura corresponde a 1 taza de verduras picada (GAMO, 2008)
- Las leguminosas contienen fibra, una porción equivale a ½ taza
- Los cereales integrales hechos con granos enteros son de baja densidad calórica y aportan fibra, vitaminas y

minerales. Una porción de granos enteros equivale a una rebanada de pan integral o ½ taza de cereal integral

- Los lácteos bajos en grasa son ricos en calcio y vitamina D. Asimismo, los productos derivados de la soya contienen fitoquímicos que propician un balance hormonal. La porción de lácteos equivale a 1 taza de leche o yogur, 2 onzas de queso o 1 huevo
- Por último, en sustitución a las carnes rojas, consume 50 a 85g de carnes blancas como pollo o pescado

PASOS DE PREVENCIÓN PRIMARIA PARA EL CÁNCER

*Mantén un peso saludable

*Realiza actividad física, de moderada a intensa, al menos 5 días por semana, de 30 a 60 minutos cada sesión

*Limita el consumo de carnes rojas y procesadas a una vez al mes

*Incrementa el consumo diario de frutas y verduras a 5 porciones como mínimo

*Reduce el consumo de alimentos de origen animal y productos lácteos a una vez por semana

*Prefiere alimentos naturales nutritivos en vez de suplementos

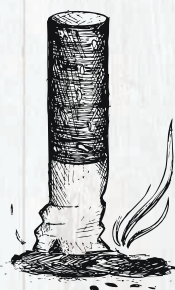
*No bebas más de dos copas en un día si eres hombre o una por día si eres mujer

*No te expongas por periodos prolongados al sol ni a sustancias conocidas como cancerígenas

*Checa tu salud periódicamente

*Evita el consumo de alimentos hipercalóricos, bebidas azucaradas y sal

*No fumes



ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA PARA PREVENIR EL CÁNCER POR INACTIVIDAD



La recomendación de actividad física es de cinco veces a la semana en sesiones de 30 a 60 minutos por día, siguiendo un ritmo de intensidad moderada a vigorosa. Para identificar la intensidad se utilizan los siguientes indicadores:

-Leve: Puedes hablar y cantar durante la actividad. Algunos ejemplos son el aseo personal y cocinar

-Moderada: Puedes hablar pero no cantar durante la actividad. Ésta incluye caminar, bailar, labores de jardinería, bicicleta o jugar voleibol

-Intensa o vigorosa: No puedes hablar ni cantar durante la actividad. Esta intensidad se alcanza corriendo, jugando fútbol, nadando, ejercicios aeróbicos o saltos con cuerda (OMS, 2011)

Citas bibliográficas:

Erdman, J.W.; McDonald, J.; Zeisel, S.H. "Nutrición y dieta en la prevención de enfermedades". México, D.F.: McGraw Hill, 2014, pp. 712-723.
Gaceta Mexicana de Oncología, Vol. 7, Suplemento 4, 2008, pp. 12-15. Disponible en <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1457.pdf> (Consultado el 15 de noviembre de 2015).
INH. Disponible en <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta> (Consultada el 29 de abril de 2015).
Kushi, Lawrence H.; Byers, Tim; Doyle, Colleen; et. al. *Revista de cáncer para médicos*, núm. 56(254), 2006.
Mahan, K.L.; Escott-Stump, S.; y Raymond, J.L., *Krause Dietoterapia*, Barcelona, Elsevier, 2013, pp. 832-863.
OMS, "Cáncer", 2015. Disponible en <http://www.who.int/topics/cancer/es/> (Consultada el 29 de noviembre de 2015).
OMS, "Nuevas orientaciones sobre actividad física podrían reducir el riesgo de los cánceres de mama y colon", 2011. Disponible en http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/es/ (Consultado el 15 de noviembre de 2015).
Salas, D.; Peiró, R., "Evidencia en la prevención de cáncer", *Revista Especializada Sanid Penit*, Vol. 15, 2013, pp. 66-75.
Sánchez, V., "Peligros en la dieta contra el cáncer", *Infomed*, 2015. Disponible en <http://www.sld.cu/saludvida/nutricion/temas.php?idv=7690> (Consultado el 15 de noviembre de 2015).
USDA, Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee, "Patrones de alimentación, alimentos y nutrientes y sus resultados saludables" (capítulo 2), pp. 1-65.
WCRF/AICR, "Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research", Washington, D.C., 2007.

EL MAÍZ que SOMOS

Por Eunice Lozada Rosillo

Y así encontraron la comida y ésta fue la que entró en la carne del hombre creado, del hombre formado; ésta fue su sangre, de ésta se hizo la sangre del hombre. Así entró el maíz por obra de los Progenitores.

Popol Vuh

La diversidad de este cereal conforma la base culinaria y cultural sobre la que se ha sostenido la identidad del pueblo mexicano, dejando de lado nuestras diferencias. Por eso, una vez sentados alrededor de una mesa, todos estamos de acuerdo que sin maíz, no hay país

La gastronomía mexicana es una de las más ricas del mundo, ello le ha valido el reconocimiento en 2010 por la UNESCO, como Patrimonio Cultural Inmaterial. En 2016, la **Revista del Consumidor** celebra nuestro invaluable tesoro con esta sección que inauguramos con el tema del maíz, el cereal que nos ha alimentado desde nuestros ancestros más antiguos.

Existen 60 razas de maíz dispersas en todo el territorio nacional y, aunque la más conocida y consumida es el maíz blanco, en cocinas y alacenas de todo el país se resguardan una gran diversidad de mazorcas de diferente tamaño y color, a las que se designa un uso específico, ya sea en la gastronomía o en la agricultura.

Estudios científicos demuestran que el maíz ha estado presente en el continente americano desde hace 10 mil años, a través del teocintle, una planta silvestre que con el tiempo, y sobre todo con la intervención humana, dio lugar al maíz como lo conocemos en la actualidad. De hecho, los primeros registros de sus granos como tal datan de hace 8,700 años y fueron encontrados en Iguala, Guerrero. Es en esta zona, junto con el sureste del país, donde se asume que se dieron las primeras plantas y donde comenzó la relación simbiótica del maíz con el hombre: el grano no puede existir ni evolucionar sin el trabajo del agricultor y la subsistencia de éste se basa en su consumo.

Esto ha sido así porque, a diferencia de otros alimentos que evolucionaron por sí solos, el maíz hubiera permanecido en su etapa de teocintle si los antiguos mexicanos no hubieran domesticado la planta silvestre a través de la experimentación en la siembra del grano. El conocimiento empírico acumulado dio lugar a la mejora de la agricultura que finalmente asentó a diversos pueblos en torno a la siembra y cosecha del maíz.

LA SEMILLA DE LA QUE BROTÓ NUESTRA CULTURA

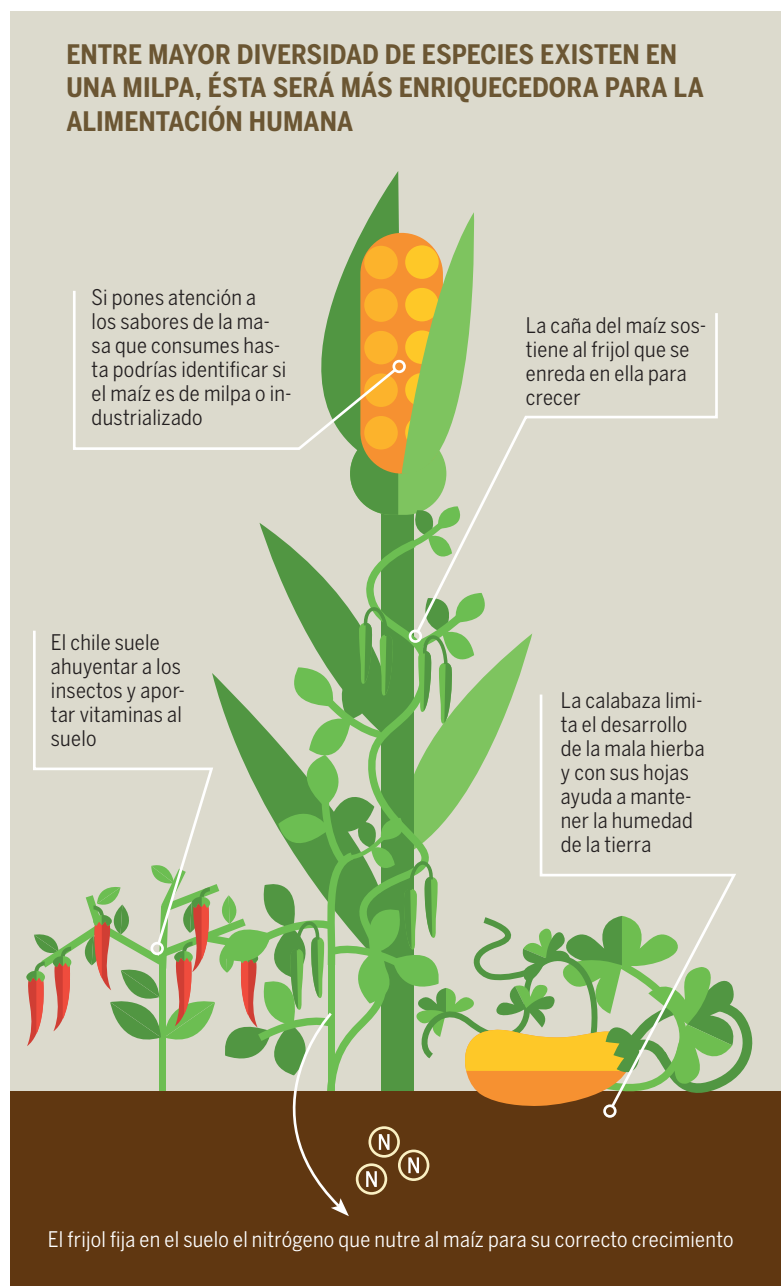
Así surgieron las grandes culturas mesoamericanas que, desde entonces, concibieron al grano como parte vital de su vida. El testimonio más entrañable al respecto lo encontramos en el *Popol Vuh*, libro sagrado de los maya quiché de Guatemala, que narra cómo luego de varios intentos para crear al hombre, los dioses eligieron al maíz como el mejor elemento para conformarlo, por lo que según esta cosmovisión, el pueblo mesoamericano es un pueblo de maíz.

Aunque este es el mito prehispánico que relaciona por completo al hombre con el maíz, cada pueblo tiene sus propias historias con las que se explica la importancia del grano en la alimentación, es el caso de los pueblos nahuas, en el centro del país, cuya diosa del maíz Centéotl, “diosa mazorca”, se hundió en la tierra para producir diferentes vegetales útiles para el hombre: de sus cabellos salió algodón; de una oreja, la planta llamada huauhtzontli; de la nariz, la chíca; de los dedos, los camotes; y finalmente el maíz, el más importante, brotó de sus uñas.

Éstos son sólo dos relatos de los muchos que existen respecto a la planta, sobre todo en las zonas rurales e indígenas donde el vínculo es más estrecho pues cada año sus habitantes siembran una parcela de autoconsumo como parte de un ritual familiar o comunitario que desde hace siglos se resiste a desaparecer.

LA MILPA, SABROSA Y SUSTENTABLE

A esa parcela, que en muchos casos se encuentra en la parte trasera de las casas o en terrenos cercanos, se le conoce como milpa, que, si bien su producto más importante es el maíz, también da otros alimentos complementarios a éste tanto a nivel nutricional como culinario, me refiero al frijol, la calabaza, el chile y los quelites. Como policultivo, la milpa representa un sistema alimentario sustentable que implica una diversidad ecológica significativa en donde cada elemento es fundamental para la existencia del otro y en donde todos, incluso los desechos, se utilizan. Funciona más o menos así:



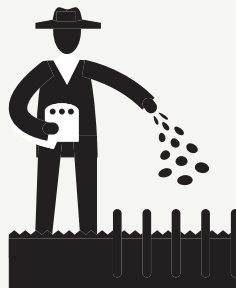
AL COMBATE DE LA OBESIDAD

Además del valor ecológico, la milpa como sistema agrícola es uno de los pilares culturales de nuestro país, pues reafirma el conocimiento tradicional de las comunidades y mantiene una dinámica social basada en el ciclo anual de siembra y cosecha del mismo que durante siglos ha coexistido con las festividades católicas de los pueblos.

El ciclo del maíz varía de fecha en cada región de acuerdo a las condiciones naturales del entorno en el que se siembra, pero en todas las comunidades se rige básicamente por tres procesos: **el barbecho, la siembra y la cosecha.**



El **barbecho** es la preparación de la tierra para el comienzo del siguiente ciclo y suele realizarse al final del ciclo anterior, entre los meses de noviembre y febrero. En él se revuelve la tierra para aflojarla e integrar los restos orgánicos que quedaron en el campo después de la cosecha y así nutrirla con ellos.



La **siembra** es el inicio del nuevo ciclo, realizada entre marzo y abril, coincide con la época de carnavales cuyo origen está relacionado con los rituales para invocar a la fertilidad de los campos, festividades que son uno de los sincretismos religiosos más importantes del país.



Finalmente, la **cosecha** se da entre septiembre y octubre, cuando los campesinos comparten y comercializan los productos de su milpa. Es en esta época cuando abundan las calabazas y sus flores, el maíz cacahuazintle, los quelites y el huitlacoche, que es el hongo comestible de la mazorca.

ALIMENTO Y RITO

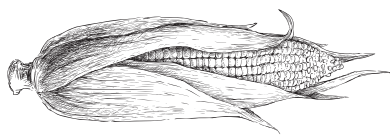
A partir de la cosecha del maíz se da un fenómeno denominado comida ritual en la que los pobladores elaboran diversos guisos hechos con base en los productos de la milpa, ya sea para compartirlos entre ellos o para ofrecerlos como ofrenda de agradecimiento a los dioses por las cosechas recibidas. Una de las más importantes es la preparación de los tamales para el Día de Muertos, fecha en que los vivos comparten de una manera espiritual los alimentos con sus difuntos.



Otras, son las ofrendas, ya sea en forma de grano, guiso u ornamental, que se

realizan en todo el país, durante la siembra. Tal es el caso de la comunidad zoque en Chiapas que durante varios días de diciembre ofrece productos de la milpa, con mazorcas y maíz desgranado, a la Virgen de la Concepción, previo al inicio del ciclo. También, en la sierra de Veracruz un curandero dirige una ceremonia en la que Chicomexochitl, dios maíz joven, a quien se agradece el alimento con música, baile, sacrificios, además de comida y bebida.

Esa cercanía con el grano la podemos presenciar también en la zona rural de la Ciudad de México, en los pueblos de Milpa Alta, donde a pesar de que el nopal sustituyó al maíz y al maguey en el sistema alimentario, muchos siguen sembrándolo como parte de una arraigada tradición familiar y comunitaria. Así, vemos aún a los campesinos mayores hablarle a su "maicito" para que crezca fuerte y dé una buena cosecha, pues más allá de ver al maíz como un alimento, lo ven como un ser dador de vida.



AGROTECNOLOGÍA ANCESTRAL

La diversidad de maíces en México es tan vasta que en 1946, en los primeros estudios realizados sobre la semilla, el investigador norteamericano **Edgar Anderson** afirmó que “hay frecuentemente muchas más variedades de maíz en una sola localidad de México, que en todo Estados Unidos”. Esta multiplicidad tiene su origen tanto en la gran biodiversidad del país como en la experimentación del campesino en la búsqueda de enriquecer la semilla.

Esa modificación genética se ha realizado de dos formas: por “selección masal”, en la que el agricultor elige a su juicio la mazorca cuyas semillas reúnen a la vista las cualidades necesarias para ser sembradas el próximo año; la otra, es el método de “cruzamiento intervarietal” en el que al sembrar se alterna una variedad de semilla con otra para dar lugar a una nueva mazorca que reúna las mejores características de ambas especies.

De esta manera, el estudio más reciente realizado por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad concluyó que existen 60 razas de maíz que han demostrado gran capacidad de adaptación a los entornos naturales.

Paradójicamente, la mayoría de las variedades crece en la zona centro y sur del país, pero la zona norte produce la mayor parte del maíz mexicano, pues ahí se ha impulsado más la industria de la harina de maíz. Los estados con más variedades del grano son Guerrero, Puebla, Chiapas, Veracruz y Morelos, así como Chihuahua al norte; mientras que las de menor variedad son Baja California Sur, Colima y Tabasco.

LA COCINA DEL MAÍZ

Los hay de distintas formas: unos alargados, otros más anchos; y colores: amarillo, rojo, negro, pinto y, el más común, el blanco. Cada comunidad le da un uso culinario a su mazorca de acuerdo a sus características, por ejemplo en el centro y sur del país, el maíz rojo se usa para hacer pinole y el negro para elaborar la masa azul, tan buscada para los antojitos.

La cosmovisión, la tradición agrícola milenaria, el trabajo comunitario en la milpa y el hecho de que la llamada “triada mesoamericana” compuesta por el maíz, el frijol y la calabaza (aunque también podría ser el chile), sea aún la base de la alimentación en México, fueron los principales factores que la **UNESCO** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés) consideró para reconocer a la cocina mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en 2010, nombramiento que a su vez implica la protección de este sistema alimentario ante cualquier circunstancia que pudiera llevarlo a su desaparición.

La variedad de la cocina mexicana es vasta, pero toda ella tiene algo en común, es cocina del maíz y la milpa. De hecho, se considera que la dieta original mesoamericana es sumamente nutritiva y puede combatir por sí misma los altos niveles de desnutrición en México.

Como ves, aunque tal vez en tu ciudad no lo veas crecer, el maíz está muy presente en tu día a día; y en el campo, el resguardo de la milpa es fundamental porque al mismo tiempo es el resguardo de la tradición y la identidad de los pueblos.

FUENTES:

- “Biodiversidad Mexicana. Consejo Nacional para el Conocimiento y el uso de la Biodiversidad”. Disponible en <<http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/maices/razas2012.html>> (Consultado el 20 de noviembre de 2015).
- Esteve, Gustavo y Marielle, Catherine (Coords.), *Sin maíz no hay país*, México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes - Museo Nacional de Cultura Populares, 2003.
- Good, Catherine y Corona, Laura Elena, *Comida, cultura y modernidad en México. Perspectivas antropológicas e históricas*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia - Escuela Nacional de Antropología e Historia - Consejo Nacional para la Cultura y las Artes - Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, 2012.
- “La dieta tradicional mexicana, elemento clave en la lucha contra la mala nutrición”. Disponible en <<http://viaorganica.org/la-dieta-tradicional-mexicana-elemento-clave-en-la-lucha-contra-la-mala-nutricion>> (Consultado el 20 de noviembre de 2015).
- “Las especies subutilizadas de la milpa”. Disponible en <<http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art35/>> (Consultado el 20 de noviembre de 2015).
- Ortega, Alejandro; Guerrero, Jesús; y Preciado, Ernesto, *Diversidad y distribución del maíz nativo y sus parientes silvestres en México*, México, Biblioteca Básica de México, 2013.



GABRIELA RUIZ LUGO



Sabores de ojos grandes

Texto por ISSA PLANCARTE

Gaby es una soñadora empedernida que ama las buenas historias, una convencida de que quien no arriesga, no gana. Lo primero que cautiva de ella son sus grandes ojos marrones y su gran sonrisa enmarcada por un cabello oscuro que los hace resaltar aún más. Desde que se cruza un par de palabras con ella, se siente cercana, como alguien a quien se conociera de toda la vida, pero no se alcanza a ubicar exactamente de dónde o cómo.

Es pequeña, menudita, casi como una muñeca. Cuando platica vuelve cómplice al interlocutor en segundos, tiene además una personalidad cálida y una risa contagiosa, sobre todo cuando cuenta en primer lugar cómo estuvo a punto de quedarse sin despegar su carrera. Tenía apenas 22 años y ya había perdido sus ahorros. No bien había salido de la escuela cuando las deudas se le amontonaban por culpa del peor negocio que había emprendido en su corta vida. Parecía imposible que lo que pintaba ser el peor de los fracasos se convirtiera en el inicio de una de las carreras ascendentes más impresionantes del país dentro del mundo de la cocina. Si alguien le hubiera dicho hace cinco años que aquello iba a pasar, no lo hubiera creído.

Gabriela Ruiz es uno de los nombres más prometedores, no sólo en Tabasco, su estado natal, sino en todo el país. Tan sólo en este año ganó el título de Joven Maestro en Millesime –evento que reúne anualmente lo mejor de la gastronomía nacional– y representó a México en el concurso Young Chef de San Pellegrino –el agua mineral italiana que, entre otras cosas, es responsable de la lista que designa cuáles son los mejores 50 restaurantes del mundo–. A base de esfuerzo y mucho trabajo, Gaby Ruiz ha logrado

colocar su nombre entre los cocineros menores de 30 años a los que no hay que perderles el ojo. Pero no siempre fueron así las cosas.

Su 22 cumpleaños marcó un parte aguas en su vida. Lo inició ubicándose en la cima, al cocinar en un restaurante de Mérida para el chef René Redzepi del restaurante NOMA –el mejor del mundo por varios años según la Guía San Pellegrino–. Gracias a esta convivencia, Gaby le solicitó trabajar con él en Dinamarca. Él aceptó gustoso. El sueño hecho realidad para cualquier cocinero que inicia su carrera estaba a su alcance, ella trabajaría en el equipo del mejor restaurante del mundo. O no.

Rafael López-Rubí es un tipo inteligente y es corresponsable de que Gaby Ruiz se encuentre en la cumbre. Él capitaneaba el barco que hace cinco años se hundía con ellos dentro. Y justo cuando Gaby se preparaba para trabajar en Europa, le hizo una propuesta. Siendo también dueño de una empresa de banquetes, le ofreció a Gaby una sociedad que le permitiría capitalizarse durante un año para que no se fuera con las manos vacías y poder tener, en algún momento, su propio restaurante. Sonaba lógico no emprender una aventura en otro continente, yéndose con una mano al frente y



otra atrás, por lo que quedarse aparentaba ser una decisión sensata. Así que Gaby dio un salto de fe.

Lo que parecía el negocio del siglo –hacerse cargo del comedor industrial de una refresquera en Tabasco– fue el tropezón más grande de sus vidas. Pensaban que iban a hincharse de billetes en poco tiempo, cuando la realidad les demostró que la tarea de dar de comer a un empleado por 18 pesos era imposible. “Fue un shock”, relata Gaby. “Perdimos todo, pero fue la mejor enseñanza porque pusimos una empresa de banquetes para poder pagar lo que debíamos”.

Lo que parecía un paso atrás resultó una bendición, pues les empezó a ir tan bien en los banquetes que pronto necesitaron un espacio exclusivo para cocinar. Fue así que dieron con una bodega en una de las partes más lejanas de la ciudad, donde sólo los vagabundos transitaban. Los planes para irse a trabajar al mejor restaurante del mundo se pusieron en pausa para poder pagar las cuentas. Ahí nació Gourmet MX, la empresa de banquetes que rápidamente se popularizó y comenzó a servir en los eventos más importantes de la ciudad. Ya se alcanzaba a ver la luz al final del túnel.

Con la disminución de estrés debido a la proximidad de una situación económica más estable, Gaby tuvo la oportunidad de comenzar a proponer platillos a partir de los ingredientes que los proveedores le traían a diario para los eventos. Acondicionaron una parte de la bodega con mesas y sillas, y comenzaron a servir menús básicos con comida sabrosa y productos de buena calidad. La oferta cambiaba a diario, no por moda, sino porque dependía de los ingredientes de sus proveedores. Lo que empezó como un esfuerzo para mantener en funcionamiento su creatividad culinaria se convirtió en un éxito inmediato gracias a la publicidad de boca en boca que aseguraba que en una bodega se podía comer rico, fresco y a buenos precios.

Pronto hubo que incluir más mesas y sillas. Las comidas diarias se habían convertido en una empresa dentro de otra. Así, sin buscarlo, nació Gourmet MX, el restaurante. Conforme tuvo más éxito, fueron acondicionando más y más aquella bodega hasta convertirlo en uno de los lugares de moda en Tabasco. “Cuando pensaba en abrir un restaurante, tenía en mi cabeza desde el diseño de la vajilla, las mesas, hasta cómo iba a ser el lugar”, relata Gabriela. “Pero terminé poniéndolo en una bodega. En lugar de enristecerme, agradecí que la vida me había dado eso. Hoy, aunque ya lo hemos remodelado, dejamos el techo feo para que, al mirar hacia arriba, me acuerde siempre de cómo empezamos”.

Ese lugar perdido en la nada es el responsable de la creación de un exitoso corredor gas-

tronómico en la ciudad de Villahermosa. Es ahí donde se levantaron 11 restaurantes más, a invitación expresa de la pareja de empresarios, para ser parte del camino que Gourmet MX ya había trazado. “Es una competencia padrísima, ha hecho que nos vaya mucho mejor”, enfatiza Gabriela.

Después de estar en la quiebra, hoy Gaby disfruta el éxito pero lo hace sin estar de brazos cruzados. No se cansa y está buscando siempre proyectos nuevos. Uno de ellos es Historias de Carmela, una cuenta en Instagram donde relata las historias –casi biográficas– de una niña que vive en Comalcalco. “Es un personaje creado por mí, que vive en el pueblo donde yo nací, donde están todas las plantaciones de cacao. Desde siempre he estado en contacto con él. De ahí derivan muchas historias porque es algo con lo que creces. A raíz de

todas esas leyendas, inventé a Carmela para relatar las historias que rodean al chocolate tabasqueño y que se han ido perdiendo a medida que las generaciones envejecen y los jóvenes prefieren vivir del petróleo en lugar del cacao”.

A veces se nos olvida la forma en que el petróleo transforma no sólo la actividad económica de Tabasco, sino quienes la habitan. De

acuerdo al Instituto Nacional de Migración, en los últimos años se ha duplicado el número de extranjeros que llegan a Tabasco para encontrar oportunidades laborales, siendo el petróleo una de las principales fuentes. Este dato no escapó a Gabriela ni a su socio Rafael, quienes ahora abrirán un lugar de BBQ en una de las carreteras más transitadas del estado. “Hay mucho texano que vive acá para trabajar en la petrolera”, explica Gabriela. La idea surgió cuando se encontraron en una agencia de autos de lujo al dueño de una palapa que vende cecina en la carretera, quien les confió qué coche comprar después de que él ya tenía cinco coches de esa marca alemana. “Nos dejó con el ojo cuadrado y fue así que nos fijamos nuestro siguiente objetivo: abríamos un BBQ para 400 personas en la carretera, eso nos ayudaría a capitalizarnos para abrir más proyectos”.

Pareciera lejano el día en que estuvieron a punto de quedarse sin nada. Hoy Gabriela es motivo de inspiración para cualquiera que se dedique a la gastronomía, para aquellos que se ponen una meta en la vida y no ceden hasta alcanzarla. Siempre se agradece tener ejemplos de personajes que superan la adversidad al emprender cualquier tarea, por más descabellada que parezca. No todos los días se le dice “No” al mejor chef del mundo para apostar por un imposible. Por eso es importante que cada vez más gente conozca su historia y se sienta inspirada por esta joven que esconde en sus grandes ojos un montón de sueños más, que estamos seguros que cumplirá.

No todos los días se le dice “No” al mejor chef del mundo para apostar por un imposible. Por eso es importante que cada vez más gente conozca su historia y se sienta inspirada por esta joven que esconde en sus grandes ojos un montón de sueños



La cocina de *Gourmet MX*
es descrita como mexicana
contemporánea, especializada
en la cocina tabasqueña y en
el uso de sus productos

Cárdenas 45F
Plaza City Center
Villahermosa, Tabasco
Tel. 01 (993) 3163939
@Gourmet_MX

EL NUEVO CONSUMIDOR MEXICANO

Más críticos, más



conectados, más arriesgados

Por Ollin Islas

¿QUIÉNES SON LOS CONSUMIDORES DE HOY? ¿CUÁNTO HAN CAMBIADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS? ESTA INVESTIGACIÓN REVELA LAS TRANSFORMACIONES MÁS IMPORTANTES QUE HAN EXPERIMENTADO QUIENES MARCAN EL RUMBO DEL MERCADO MEXICANO EN LA ACTUALIDAD

Consumir es como respirar: lo hacemos todo el tiempo y casi sin darnos cuenta. Bebemos café en las mañanas, echamos un vistazo rápido a nuestro *feed* de noticias en la *app* de nuestros medios favoritos, ponemos el noticiero, desayunamos dos huevos con jamón de equis marca, nos vestimos, nos lavamos los dientes con esa pasta que promete dejarnos la dentadura blanca y sin caries, nos subimos a un auto que pagamos con un crédito de determinado banco, escuchamos una estación de radio que nos bombardea con anuncios de nuevos productos que comienzan a hacerle cosquillas a nuestra curiosidad. Consumimos música en la oficina gracias a una suscripción que nos pide una módica cantidad mensual. Bebemos, comemos, nos casamos con marcas de tecnología, nos volvemos asiduos a un bar, nos enamoramos de unos tenis, consumimos sin parar, como sujetos insaciables que tienen que repetir el acto de usar y desechar ad infinitum en un ejercicio de satisfacción de necesidades, sí, pero también de reafirmación, de vanidad, de imitación y pertenencia, de empoderamiento y hasta de gastar porque no tenemos nada más importante que hacer. Sea el motivo que sea el que mueve nuestro consumo, somos consumidores por naturaleza, con determinados hábitos y costumbres que se mueven por sí solos.

El consumidor no es de una sola manera. Sus rostros, facetas, motivaciones han cambiado con el paso de los años. El consumo ha sido también un reflejo de las transformaciones sociales más importantes que hemos vivido en la historia. Los teóricos se han acercado para observar el fenómeno del consumo desde distintos puntos de vista: los consumidores hemos sido sujetos pasivos sin voz ni voto y también todo lo contrario. Hemos sido arrastrados por la vorágine acelerada del mercado y, dentro de ella, también hemos transformado las reglas de compra y venta. Hemos sido los hombres grises, arrastrados al enorme *mall* del Centro a comprar ilusiones engañosas y también hemos levantado nuestra voz para cambiar esta dinámica. El consumidor mexicano se ha transformado. El consumidor mexicano ha dado varios pasos. El consumidor mexicano dejó atrás la pantanosa pasividad para convertirse en otro. **El consumidor mexicano se ha reinventado.**

El nuevo consumidor mexicano: empoderado e irreverente

Pero, ¿quién es y de qué manera se ha transformado el consumidor de hoy? **Ana Paola Bravo**, gerente de Estudios Indicados de la agencia de investigación de mercados **De La Riva Group**, explica que “estamos pasando por una etapa en donde estamos reconfigurando y replanteando conceptos de vida como paternidad, maternidad, infancia, jubilación, vejez y muchos otros”. Recientemente, esta agencia decidió levantar un estudio llamado “México Emergente” que tenía el propósito de conocer los nuevos cambios en el consumidor mexicano. “Decidimos realizar este trabajo porque es obvio que ya no somos los mismos mexicanos que antes”, asegura Bravo.

Entonces, ¿en qué hemos cambiado? En primer lugar, todo parece indicar que justo en esta etapa de nuestra larga historia como consumidores comenzamos a probar las mieles de tener la oportunidad de ponernos “al tú por tú” con las marcas. Antes, éstas eran omnipotentes, y hoy, al parecer, cada vez son más parecidas en tamaño y posibilidades a las personas comunes y corrientes. Ya no somos un número más en el reporte de ventas anual de las compañías trasnacionales. Ya no nos conformamos con el silencio aplastante que antes recibíamos como respuesta a una queja o reclamación. El consumidor de hoy no castiga a las empresas únicamente dejando de consumir sus productos: en la actualidad, decide exponer su mal comportamiento ante una comunidad que, sin dudarlo, se suma y le hace eco a la condena. Lo que antes era sólo un sueño se ha convertido en realidad, sobre todo, gracias a la tecnología. “Las redes sociales han ayudado mucho a tener un contacto con la marca. Somos una sociedad muy vertical en la que asumimos las jerarquías y las damos por sentadas.



Como consumidores comenzamos a probar las mieles de tener la oportunidad de ponernos “al tú por tú” con las marcas

Una marca siempre fue autoridad para quien sea; antes, ellas nos decían qué hacer, pero ahora, gracias a las redes y especialmente al Twitter, los consumidores se pueden poner al tú por tú con la marca”, asegura la mercadóloga. Por su parte, **Saúl Cruz Pantoja**, director ejecutivo y socio de **Select**, empresa que analiza el consumo en el sector de tecnologías y comunicación, manifiesta que

“con el advenimiento de las nuevas tecnologías y las redes sociales, el consumidor ha cambiado en los últimos años de forma radical. En la actualidad, se transformó por completo nuestra forma de comunicarnos, de interactuar, de divertirnos”.

El consumidor de hoy decidió desplazarse. Basta de monólogos. Basta de discursos aburridos llenos de adjetivos sobre un producto que no sirve para nada. Que viva, más que nunca, la funcionalidad y la practicidad. Que viva la realidad sin adornos. Que viva la satisfacción de necesidades reales. El consumidor de hoy se levantó del asiento para iniciar una búsqueda y en esa búsqueda ha hallado una nueva versión de sí mismo que somete cada producto o servicio que desea a un severo escrutinio. “El consumidor de hoy ya no desea productos que se sigan vendiendo como el Superman, el Todopoderoso, el yo te voy a resolver en cualquier momento y en cualquier contexto. El consumidor se está volviendo muchísimo más crítico”, añade Bravo.

El papel de las redes sociales ha resultado indispensable para que la transformación se lleve a cabo. Gracias a estas herramientas, las marcas han tenido que reducir la distancia que solían tener con los consumidores y sentarse a dialogar. Aunque, según Saúl Cruz, esta metamorfosis también se debe a la proliferación de productos y servicios. “El común denominador de los consumidores actuales es que están más informados. Hoy, un consumidor tiene acceso a una diversidad de opciones que antes no había. En el pasado, había pocos canales y un solo proveedor y eso ahora no existe. Gracias al auge de las redes sociales y de la digitalización que estamos viviendo en la economía mundial y en México nos hemos convertido en consumidores mucho más informados”, explica el analista.

La tecnología se apodera y empodera al consumidor

La percepción de que el nacimiento de un nuevo consumidor empoderado por la tecnología sólo encaja con la generación de los *millennials* es totalmente errónea. La tecnología ha empoderado al consumidor, pero también se ha apoderado de él. En la actualidad, no sólo los jóvenes usan su teléfono para facilitarse (o complicarse) la vida con *apps* innovadoras, sino que este mismo comportamiento está presente en distintas edades y diversos niveles socioeconómicos. “La pirámide poblacional se está volteando poco a poco, el *great market* se está convirtiendo justamente en todas las personas de entre 51 y 70 años. Normalmente se cree que este sector no utiliza celulares o tecnología, pero sí lo hace”, señala Bravo. “Las personas de esta edad se están metiendo a todo este mundo con ayuda de sus nietos o de los más jóvenes; entonces, vemos *great market* que sí está en redes sociales, que tiene cuenta en Facebook, que adora el WhatsApp. Es importante saber que no solamente los jóvenes utilizan estas herramientas”, continúa.

La tecnología y las grandes posibilidades que nos da como consumidores han penetrado y transformado poco a poco nuestros hábitos de consumo, así como las percepciones que tenemos de determinadas marcas y la manera en que nos acercamos a ellas. Sin importar nuestra edad, las redes también nos han permitido observar de cerca el consumo de otros, lo cual cada vez influye más en nuestras decisiones de compra. El consumidor mayor de cincuenta años ya no es un sujeto de ideas fijas difíciles de cambiar: aunque no es tan atractivo para las marcas como los adolescentes y los adultos jóvenes, este consumidor que ahora forma el *great market* se está transformando, es decir, usa la tecnología, está tomando decisiones y, a diferencia de los demás rangos de edad, ya es mayoría. “Arriba de los cincuenta hay un traslape entre dos generaciones: la generación X y los *baby boomers*. Se pudiera pensar que los *baby boomers* no usan la tecnología pero, por ejemplo, Bill Gates y sus colegas son *baby boomers*. Además, las personas de estas generaciones suelen ser los que tienen más tiempo y más recursos”, asegura Cruz.

Pero la tecnología no sólo ha sido el puente que le ha dado algo de equidad a la relación consumidor-marca, también ha modificado radicalmente nuestra manera de consumir. En la actualidad, existe la tendencia de darle preferencia a los servicios sobre los productos, precisamente por las posibilidades que tenemos en la red. “El consumidor actual cada día contrata más servicios y compra menos bienes. Un ejemplo muy claro de ello es Netflix: el consumidor que antes compraba películas o las rentaba hoy con una suscripción tiene acceso a miles de películas y de contenido”, explica el analista.



Y los ejemplos sobran: Uber no solamente ha sido una alternativa al servicio de transporte público, muchos consumidores prefieren utilizar esta opción que manejar su propio auto. Con una suscripción mensual a Spotify o Deezer, el usuario tiene la posibilidad de escuchar música en cualquier lugar en el que tenga acceso a internet, o bien, de descargar miles de canciones. “Air B&B es otro ejemplo que está tomando mucha fuerza. Este sitio te permite contratar hospedaje en cualquier parte del mundo, incluido México, es mucho más flexible, facilita el trato entre terceros y todo es supervisado por un portal. En el ámbito de la computación tenemos la compra de servicios en la nube, de *software*, de redes, de procesamiento y de almacenamiento. El consumidor contrata y contratará cada vez más servicios que sean flexibles, dinámicos”, manifiesta Saúl Cruz.



El consumo feminizado y la crisis de identidad masculina

Las diferencias en torno a los consumidores comenzaron hace varias décadas, para ser exactos en los años sesenta, cuando tomó fuerza la liberación de la mujer y la lucha feminista. Ambas posibilitaron que ésta ingresara al mercado laboral y económico cada vez con mayor frecuencia. Además de los cambios obvios que esto ha implicado a lo largo de las últimas décadas en el terreno familiar, económico, social, la consumidora mexicana ha comenzado a adueñarse del rol de tomadora de decisiones no sólo a nivel personal, familiar y laboral, sino también en el mercado. “Ahorita hay un conflicto en general en personas entre 31 y 50 años y tiene que ver con la equidad de género. Tradicionalmente, en México la víctima era la mujer y el malo era el hombre, ahorita dejó de ser así y los hombres han demostrado que están resintiendo los pasos que la mujer ha dado”, asegura la mercadóloga.

¿Y qué papel han adoptado las marcas frente a la metamorfosis femenina? Por supuesto, decidieron no quedarse atrás y aprovecharon la situación. Así, hoy en día, los productos que antes se construían con el claro propósito de ser herramientas viriles se han vuelto tan versátiles que resultan ideales para quien los desee, ya sea hombre o mujer. Ana Paola Bravo añade que “en el mercado todo se ha feminizado, desde el tequila, los coches, la tecnología... todo eso que antes era símbolo de masculinidad, hoy ya es también femenino”.

Según la experta, este vertiginoso cambio en el terreno de los roles de género ha dejado muy claro que la mujer se ha empoderado y ha tomado las riendas de muchas de las decisiones económicas en su familia, sobre todo si ella es la jefa de familia. Sin embargo, aún no queda muy claro cuál es el papel que ocupa el hombre en este proceso de redefinición. “Ahora la gente cree que las mujeres lo pueden hacer todo, entonces hemos hallado que los hombres se encuentran en constante conflicto, pues suelen preguntarse qué es lo que los define ahora a ellos como hombres, cuál es su territorio si ella ya lo conquistó”, manifiesta Bravo. “Ahorita los hombres tienen muchos conflictos de identidad y no pueden expresar su masculinidad porque todavía no está bien entendida la nueva masculinidad. La mujer en cambio está súper empoderada”.

Bravo asegura que muchos hombres están redefiniendo su masculinidad precisamente desde la equidad, esto es, involucrándose con tareas del hogar, de la crianza o del cuidado de terceros, que anteriormente se le delegaban a la mujer tan sólo por el mero hecho de serlo. “Incluso hay una microtendencia que lleva las cosas al extremo, ésta es la de los amos de casa, es decir, hombres que sí cedieron el rol de proveer totalmente a la mujer. Los mexicanos poco a poco empezamos a probarnos a nosotros mismos en otros escenarios, con otros roles de género”, explica Bravo.

Aunque los cambios en los roles de género son muy evidentes, especialmente entre personas de 31 a 50 años, existe un rango de edad en el que las diferencias entre hombres y mujeres, y sus posibilidades, se han acortado de manera sorprendente. “En los niños ya es súper evidente. Cuando platicamos en nuestras sesiones con niños chiquitos notamos que ya no están tan presentes los estereotipos. Ellos viven la equidad de género, los niños no tienen complejos por jugar con muñecas y las niñas te dicen que les encanta jugar a ser constructoras o ingenieras. Es un cambio cultural muy fuerte”, revela la investigadora.

5 TENDENCIAS QUE VEREMOS LOS PRÓXIMOS AÑOS

Estas son algunas de las predicciones que los analistas han revelado sobre lo que será popular en el mercado en un futuro no muy lejano

DE AMOS DEL EUFEMISMO AL MEA CULPA

Diversos expertos alrededor del mundo coinciden en que, tanto en la actualidad como en un futuro no muy lejano, las marcas que sean claras, transparentes y totalmente honestas en lo relacionado con sus fortalezas y debilidades, así como en sus procesos de producción, son quienes lograrán posicionarse como las preferidas de los consumidores.

MÁS VIDEOS

Las empresas utilizarán cada vez más videos para difundir en línea, que explicarán sus procesos de producción o la funcionalidad de sus productos o servicios.

CONTENIDOS DE CALIDAD

Si las marcas comienzan a centrarse en el mundo digital, tendrán también que invertir en la creación de contenidos realizados especialmente para internet, que tengan la misma calidad que poseen las de otros medios.

ADIÓS A LA GLOBALIZACIÓN, HOLA A LA PERSONALIZACIÓN

El consumidor de hoy se resiste a ser parte de una masa sin pies ni cabeza. Para que las marcas puedan acercarse a él, tendrán que usar estrategias cada vez más personalizadas.

LAS ESTRATEGIAS DE MERCADO SERÁN TOTALMENTE DIGITALES

En vez de tratar de adaptar las tácticas tradicionales al mundo digital, las empresas se preocuparán por crear estrategias que nacerán y se desarrollarán únicamente en los medios digitales.

El consumidor de los emprendedores

Este consumidor empoderado, informado, que averigua antes de comprar y que cuestiona a las marcas cuando algo no le parece, expande su mirada hacia nuevos horizontes. Es un sujeto en constante transformación y con múltiples intereses, que se redefine a sí mismo frecuentemente, que se construye con base en la prueba y el error, que sabe que no tiene por qué estar hecho a imagen y semejanza de ningún molde: él no es estático, todo lo contrario, es flexible, versátil, y su curiosidad lo hace mirar a lo lejos y comenzar a probar lo que es popular en otros terruños. Los emprendedores –esa maravillosa especie llena de pasión y terquedad que suele nadar contracorriente– intuyen hacia dónde va el nuevo consumidor mexicano y, por lo mismo, han dibujado su propio perfil para poder entrar al juego de seducción y conquista (o rechazo) que es el mercado y el consumo.

Toño Lancaster, dueño de **Berry Me**, la primera empresa en el país productora de vino que no es de uva, asegura que “el mercado ahora es joven, dinámico. Es un mercado que quiere experiencias nuevas y está dispuesto a romper paradigmas”. Un consumidor que se sacudió lo conservador está listo para probar productos que se salen de lo convencional. Por ello, los emprendedores se están animando a llevar a cabo negocios que, en otros momentos, quizá habrían sido un suicidio empresarial.

Por su parte, **Marina Boido**, directora general y diseñadora de **Monona**, una empresa que hace piezas únicas de indumentaria y complementos para mujer a partir de textiles reutilizados, considera que “cuando hay cosas en otros países que van a la vanguardia en cuestiones de diseño, el mercado aquí se empieza a abrir. Estas tendencias abren los ojos del consumidor. A ellos, cada vez les importa más que las marcas produzcamos de una manera local, sustentable, ética, económica, social”, explica.

A esta personalidad arrojada, crítica y dispuesta a probar nuevas experiencias, se suma una genuina preocupación por el origen de lo que se consume, así como por el proceso de producción. “Por fin, la gente ha comenzado a valorar que las marcas nos preocupemos por producir de manera sustentable. Hoy, el consumidor valora que un producto esté hecho a mano o que quien lo produce sea respetuoso con el ambiente”, asegura **Alejandra Cepeda**, creadora de **Chulo de bonito**, una marca que fusiona el diseño de muebles y artefactos con las técnicas utilizadas por los artesanos mexicanos.

Hace algunos años, el punto más importante a considerar para hacer una compra era el precio. Hoy, debido al empoderamiento que el consumidor ha experimentado gracias a las redes, existen otros factores a tomar en cuenta. “El más importante es la confianza que le genera el proveedor o a quien le está comprando. El con-

DATOS CURIOSOS SOBRE LOS CONSUMIDORES

Estas son algunas de las principales características de quienes toman las decisiones de compra en diversos países.



Los consumidores con **vínculos familiares** más fuertes provienen de Colombia, Venezuela, Pakistán y la India



Para los chinos e indios pesa mucho la **imagen de marca**. Además, son los consumidores más **impulsivos** del mundo



Los productos que **incluyen regalos** son el anzueto perfecto para los filipinos, griegos y vietnamitas

sumidor de hoy necesita confiar en que la marca lo va a respaldar, le va a responder, no lo va a engañar. Hace algunos años, el factor más importante era el precio, ahora ha cambiado, el precio es un diferenciador importante pero hoy la confianza lo es más, sobre todo cuando hablas de productos caros”, asegura Cruz. Por su parte, Ana Paola Bravo considera que “el consumidor de hoy espera que las marcas sean súper transparentes en sus alcances, límites, defectos, en sus debilidades, virtudes. La gente espera marcas más humanas, marcas que digan sí estoy contaminando pero estoy haciendo esto para solucionarlo y que te hablen en un tono de amigos”.

El consumidor mexicano de hoy es el resultado de un largo proceso de autoconocimiento que se aceleró con el uso de la tecnología. Cuando se abrió la puerta a ese espacio infinito de información e interacción, de preguntas y respuestas, de compartir experiencias sin descanso, de descubrir que la unión sí puede hacer la fuerza, estuvimos dispuestos a cambiar nuestro rol de dóciles receptores de discursos por el de sujetos en constante movimiento, que hablan, preguntan, interpelan, sujetos que quieren más. Avanzar se siente bien. Saber que podemos cambiar de parecer (y hacerlo) también se siente bien. Hay suficientes pruebas de que hemos dado varios pasos. Aún hay mucho camino por delante, pero no hay duda: **los consumidores mexicanos hemos crecido.**

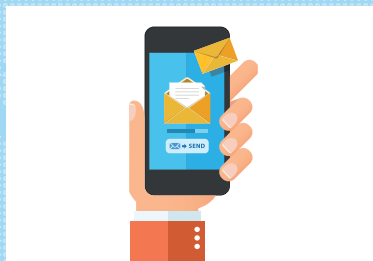


Hoy, el consumidor valora que un **producto** esté **hecho a mano** o que quien lo produce sea **respetuoso con el ambiente**

Fuentes:

- Dan, Avi, “11 Marketing Trends To Watch For In 2015”, Forbes, 9 de noviembre de 2014. Disponible en <http://www.forbes.com/sites/avidan/2014/11/09/11-marketing-trends-to-watch-for-in-2015/> [Consultado en noviembre de 2015].
- “Entrevistas con Ana Paola Bravo, gerente de Estudios Indicados de De La Riva Group; Saúl Cruz, director ejecutivo y socio de Select; Toño Lancaster, creador de Berry Me; Marina Boido, directora general y diseñadora de Monona; y Alejandra Cepeda, creadora de la empresa Chulo de bonito”.
- Nielsen, “Nueva era, nuevo consumidor”, Nielsen, 1 de septiembre de 2013. Disponible en <http://www.nielsen.com/content/dam/corporate/mx/reports/2013/NUEVA%20ERA%20NUEVO%20CONSUMIDOR-REPORTE%202013.pdf> [Consultado en noviembre de 2015].
- Wells, David, “10 Online Marketing Trends & Predictions for 2015”, Inbound Now, 2014. Disponible en <http://www.inboundnow.com/10-online-marketing-trends-predictions-2015/> [Consultado en noviembre de 2015].

DE DISTINTAS PARTES DEL MUNDO



Los japoneses, sudcoreanos y chinos le dan más peso a la **funcionalidad** de un teléfono móvil que a su precio



Los consumidores que dedican **más tiempo a buscar** una mejor opción de producto o precio en diversas tiendas son los mexicanos, polacos, venezolanos, filipinos, peruanos, tailandeses, españoles y brasileños



Las marcas de productos a los que se les **tiene más fidelidad**, sin importar la nacionalidad del consumidor, son la leche, el café, el yogur y las bebidas en general

Aquel de ojos alegres que mueve la cola cuando llegas a casa, que te acompaña en las buenas y en las malas, y a quien cuidas, alimentas, paseas y hasta curas si es necesario, es dueño de un gran trozo de tu corazón, un importante miembro de la familia.

Si trabajas todo el día fuera de casa o si sales de viaje, y no hay quien se quede a acompañarlo, existen profesionales que ofrecen el servicio de cuidar de tu mascota y entretenerla mientras estás fuera, para que el impacto de tu ausencia sea mínimo.

PENSIÓN PARA PERROS

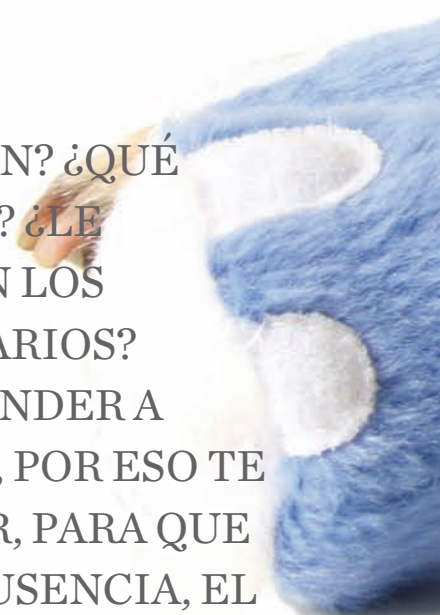
Realizar un viaje y llevar a tu perro sería divertidísimo, sobre todo si es en familia. Sin embargo, en muchas ocasiones hay que realizar algunas gestiones previas y cumplir con unos requisitos para llevarlo contigo. Otras veces, la falta de dinero, tiempo o restricciones del lugar donde te hospedarás pueden ser un impedimento para llevar a tu mascota.

Por ejemplo, si vas a viajar en avión, deberás pagar su respectiva tarifa, la cual depende de lo que establezca cada línea aérea. Además, el viaje lo realizará en una jaula cerrada y aprobada para transporte aéreo, la cual debe permanecer debajo del asiento frente a ti o en el compartimento de carga, según el peso del animal.

Tanto para vuelos nacionales como para Estados Unidos de América te pedirán un certificado de sanidad del animal, expedido por un médico veterinario certificado, además de la cartilla de vacunación que contenga la antirrábica con vigencia máxima de un año a partir de la fecha de aplicación y que haya sido aplicada al menos 30 días antes de la fecha del vuelo. También deberás firmar una carta responsiva y considerar las restricciones para perros violentos, con malestar físico o enfermos, así como hembras preñadas. Infórmate directamente en la línea aérea respectiva.

SI TE VAS, ¿QUIÉN CUIDARÁ A TU PERRO?

¿CÓMO FUNCIONAN? ¿QUÉ TAN SEGURAS SON? ¿LE PROPORCIONARÁN LOS CUIDADOS NECESARIOS? QUEREMOS RESPONDER A TODAS TUS DUDAS, POR ESO TE INVITAMOS A LEER, PARA QUE EN TU PRÓXIMA AUSENCIA, EL BIENESTAR DE TU MASCOTA NO SEA UNA PREOCUPACIÓN





Con base en el **artículo 44** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la **Procuraduría Federal del Consumidor** no pueden ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Mascotas en México¹

Los dueños responsables de pasear a su perro son menos propensos a ser obesos en comparación con los dueños de perros que encargan la obligación a otra persona o quienes no tienen mascota²

1. Universidad del Valle de México, "Encuesta Mascotas, ¿compañero de vida, acción responsable o capricho?" Realizada en línea entre el 6 y 17 de abril de 2015.
2. Investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos de América a más de 2,000 adultos



Tener una mascota puede influir en una disminución de la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos, lo que puede minimizar el riesgo de sufrir un ataque al corazón³

Alrededor de **55%** de los mexicanos tienen mascota⁴

17% tiene perro y gato

3. El Instituto Nacional de Salud y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos de América han llevado a cabo estudios relacionados con el corazón en las personas que tienen mascotas.
4. Consulta Mitofsky, "Encuesta. Las mascotas en nuestros hogares", abril de 2014.



Principales tipos de mascota (Porcentaje respecto con quienes tienen mascota)



87%
Perros



23%
Gatos



14%
Aves



8%
Peces



4%
Tortugas



1%
Roedores



1%
Víboras o similares



3%
Otras

Fuente: Elaboración propia con datos de consulta Mitofsky, abril 2014 e infografía internet



Las mascotas pasan solas en casa



95%

de quienes tienen una mascota, la considera como parte de su familia

28%
de 4 a 6 horas

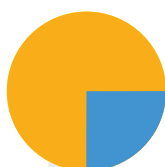
24%
de 1 a 3 horas

21%
de 7 a 10 horas

Cuando se requiere pasar tiempo fuera de casa (vacaciones, viajes profesionales, motivos familiares), las mascotas se quedan



35%
en casa



25%
con amigos o familia

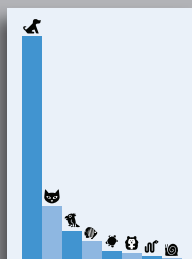


9%
en guardería o en una pensión para perros



¿Qué tipo de animal o animales tienes de mascota?
(Porcentaje por región)

Perros 🐕
Gatos 🐈
Aves 🐦
Peces 🐟
Tortugas 🐢
Roedores 🐭
Víboras o similares 🐍
Otra mascota 🐾



Noroeste

89.6

20.1

11.8

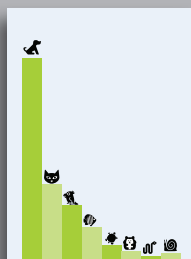
8.6

5

3.2

0.4

2.7



Noreste

79.1

30.4

20.2

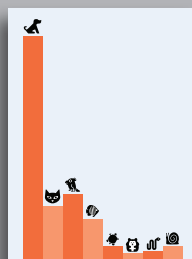
14

5.3

3.9

1.3

3.8



Occidente

88.7

21.1

27.4

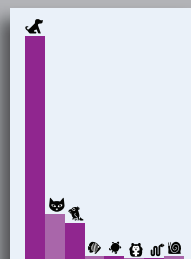
17.3

6.8

2.1

2.7

5.6



Centro

87.6

19.5

10.7

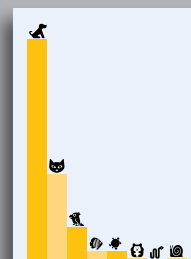
1.9

1.9

0.5

0.6

3



Sureste

86.8

34.7

11.9

5

5

1.6

0.7

1.1

Fuente: Consulta Mitosky, abril de 2014.



Si viajas en autobús, considera que tu mascota debe ir siempre en una jaula transportadora y en la cajuela. Esta jaula debe ser del tamaño adecuado a la talla de tu mascota y está prohibido alojarla en el interior del vehículo, a excepción de perros lazarillos (que auxilian a personas con discapacidad visual).

Si te vas a separar de tu mascota por unos días, la médica veterinaria Claudia Edwards recomienda como primera opción dejar a tu perro con un amigo o familiar que ya lo conozca, porque le será más fácil detectar si el animal enferma o decae y también para evitar que éste se deprima por tu ausencia. Una buena estrategia es que esta persona que lo vaya a cuidar visite al perro para familiarizarse con sus rutinas y que realice con él algunas de ellas, mientras tú disminuyes un poco la interacción para que el cambio no sea tan drástico.

Pero si de plano no tienes a nadie de confianza que te cuide a tu mascota, que se quede sola en casa no es una opción.

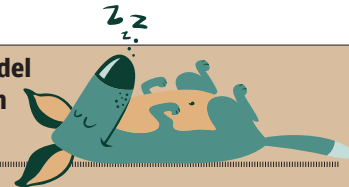
Para estos casos existen pensiones para perros que brindan el servicio de guarda y custodia temporal, con fines de alojamiento y alimentación de un animal de compañía o animal de servicio (animales que previo adiestramiento obedecen instrucciones o están condicionados para lograr fines específicos).

Edwards menciona que las pensiones son una opción recomendable para el cuidado de los perros, ya que cuentan con los espacios necesarios acordes con el tamaño del animal y la posibilidad de socializar es mayor.

Por lo regular, el servicio incluye:

- Cuidado
- Alojamiento

Precios por noche del servicio de pensión para perros



Para que te des una idea de cuánto cuesta que cuiden a tu perro, nos dimos a la tarea de recabar los precios de varios de estos establecimientos, en el lapso del 28 de octubre al 6 de noviembre de 2015.

De acuerdo con la investigación, los precios están en función del tamaño del perro, la temporada del año (alta o baja) y el tipo de habitación (sencilla o suite).

Analiza las promociones, regularmente ofrecen descuentos si son más de dos perros, si deseas que compartan el lugar o según el número de días que piensas contratar.

A continuación, te presentamos el precio mínimo y máximo por noche de un perro labrador y maltés (un perro de raza grande y otro de raza pequeña).

- Alimentación (usualmente tú llevas la comida)
- Periodos de adaptación
- Paseos
- Transporte (para recogerlo y entregarlo)
- Sociabilización
- Baño
- Atención médica veterinaria y alimentos extra (si son necesarios)

Para su ingreso, regularmente se requiere lo siguiente:

- Identificación de la persona que contrata el servicio
- Edad mínima de 4 meses
- Copia de la cartilla de vacunación con vigencia máxima de un año (incluidas vacunas contra giardia y bordetella)
- Desparasitación interna y externa
- Llevar alimento e indicación de horario de comida
- Collar, correa, cama, juguetes y/o cobija que use en casa
- Reservación previa (depende de la época del año)
- Llenado de cuestionario sobre las características del perro (carácter, convivencia, por ejemplo)

Se reservan la admisión de perros enfermos, agresivos o en tratamiento médico. Es posible que te pregunten sobre el comportamiento del perro, sus hábitos, gustos, si vive en casa o departamento, pero sobre todo, si es un perro que convive con otros animales y su reacción ante personas extrañas. Lo anterior les ayuda a brindarle al huésped una atención adecuada y al responsable del servicio a tomar precauciones.

Precio mínimo y máximo por noche del servicio de pensión u hotel para perros
Por tamaño

Empresa	Precio por día/noche y por perro según tamaño		Principales requisitos	Estado	Dirección electrónica o correo electrónico
	Raza pequeña	Raza grande			
Adventure Dog Camp	- De 1 a 3 noches: \$320 - De 4 o más: \$290		- Copia de la cartilla de vacunación al corriente, incluyendo bordetella, giardia y desparasitación al menos cinco días antes del ingreso. Anotar al reverso de la misma, nombre y teléfono del veterinario de confianza. - Alimento para toda su estancia, incluyendo un sobre o lata de alimento húmedo para estimular el apetito el primer día. - Collar y cobija o toalla usada (con aroma de casa). - Sólo se aceptan mascotas en buen estado de salud, sin enfermedades infectocontagiosas. - No reciben cachorros menores de 3 meses, perros geriátricos y hembras en celo. - Reservar con antelación.	Distrito Federal	www.adventuredogcamp.com/
Animal Inn	- Suite mediana: \$250 - Suite grande: \$300 En temporada alta - Suite mediana: \$300 - Suite grande: \$390		- Carnet de vacunación vigente (bordetella, rabia, moquillo, parvovirus, hepatitis, parainfluenza, coronavirus). - Edad entre seis meses a 10 años. - No estar enfermo. - Traer alimento para toda su estancia. - Llenar y firmar formato con información de la mascota y dueño. - Liquidar el importe total de las noches el día del ingreso de la mascota. - Reservar con antelación, principalmente en temporada alta.	Distrito Federal	http://blogdenuria.com/nuevo-hotel-spa-para-perros-en-la-condesa/
Animal Training & Dog Housing	\$200	\$240	- Cartilla de vacunación completa vigente (incluidas las vacunas contra giardia y bordetella). - Traer el alimento para la estancia. Si es alimento preparado deberá tratarse directamente con los encargados para verificar el tiempo que puede conservarse. - Para clientes nuevos, aprobar una pequeña evaluación para validar que puede desarrollarse abiertamente en un ambiente de socialización con otras mascotas, sin comportamiento agresivo o de estrés. - Reservación con 72 horas de antelación.	Distrito Federal	http://animaltraining.com.mx/
Canino Mondo	\$270		- Cartilla de vacunación vigente (incluida vacuna contra bordetella). - Desparasitación. - Llenar el formato de carta responsiva. - Traer el alimento para la estancia e indicaciones. - Se realiza una valoración previa para socialización con otras mascotas. - Reservación con una semana de antelación.	Distrito Federal	www.caninomondo.com/
Consultorio Veterinario Vida Animal	\$150	\$160	- Carnet de vacunación completa (incluida bordetella). - Traer alimentos e indicación de horario de comida. - Cama de la mascota (opcional). - De preferencia, hacer reservación con una semana de antelación.	Distrito Federal	Página de Facebook
Dog Sport	\$150	\$180	- Reserva con anticipación - Presentar carnet de vacunación, incluyendo vacuna de bordetella y giardia. - Protección contra pulgas y garrapatas (<i>frontline</i>). - No se aceptan perros agresivos ni enfermos.	Jalisco	www.dogsport.com.mx
Dogpark	\$250		- Copia de cartilla de vacunación vigente (incluidas las vacunas de la giardia y bordetella). - Llenar formato con especificaciones generales de las mascotas. - Traer alimento.	Distrito Federal	http://dogpark.com.mx/
Hospital Veterinario Naucalpan	\$200	\$280	- Carnet de vacunación completa (incluidas vacunas contra giardia y bordetella). - Desparasitación. - Restricciones: No deben estar recién vacunados (mínimo 15 días antes).	Estado de México	No disponible
Hundhaus	\$200	\$250	- Copia de cartilla de vacunación al corriente (múltiple, rabia, bordetella). - Pipeta antipulgas. - Traer alimento e indicación de horario de comida, juguete, cama y accesorios. - Estar acostumbrado a la convivencia con otros perros. - Servicio de transporte con costo opcional. - Reservar con antelación.	Distrito Federal	http://www.hundhaus.mx/
Inteligencia canina	\$190 (temporada baja) \$250 (temporada media) \$300 (temporada alta)		- Edad mínima de cuatro meses. - Carnet de vacunación completo (incluidas giardia y bordetella). Indispensable que las vacunas se hayan aplicado 15 días antes de ingresar. - Traer el alimento para la estancia. - Desparasitación - Costos adicionales: Baño del perro a la entrega obligatorio (costo variable dependiendo del tamaño del perro y tipo de pelo). - Restricciones: Perros agresivos, enfermos, en tratamiento médico o mayores de ocho años.	Distrito Federal	www.inteligenciacanina.com
Hundhaus	\$200	\$250	- Copia de cartilla de vacunación al corriente (múltiple, rabia, bordetella). - Pipeta antipulgas. - Traer alimento e indicación de horario de comida, juguete, cama y accesorios. - Estar acostumbrado a la convivencia con otros perros. - Servicio de transporte con costo opcional. - Reservar con antelación.	Distrito Federal	http://www.hundhaus.mx/

**Precio mínimo y máximo por noche del servicio de pensión u hotel para perros
Por tamaño (continuación)**

Empresa	Precio por día/noche y por perro según tamaño		Principales requisitos	Estado	Dirección electrónica o correo electrónico
	Raza pequeña	Raza grande			
Kankamp	- De 1-4 días: Habitación sencilla compartida, \$200 / Habitación de lujo, \$300. - De 5-10 días: Habitación sencilla compartida, \$180 / Habitación de lujo, \$280. - De 11-15 días: Habitación sencilla compartida, \$165 / Habitación de lujo, \$265. - De 16 en adelante: Habitación sencilla compartida, \$150 / Habitación de lujo, \$250.		- Cartilla de vacunación al corriente. - No debe ser menor de 3 meses ni mayor a 10 años. - Las hembras no deberán estar en celo, de ser así, hay que comentarlo antes de su ingreso para tomar precauciones. - Debe tener un mínimo de sociabilidad con otros perros, no ser agresivo. - Pagar el 100% al momento de su ingreso. - Nombre y teléfono del médico veterinario de cabecera. - Traer alimento para toda su estancia (para no cambiar sus hábitos y ocasionarle un malestar). - Juguetes favoritos, cama o cobija. - Collar y correa.	Estado de México	www.kankamp.com/kankamp.html
Kinder Canino	\$220		- Buen estado de salud. - Edad mínima de cuatro meses. - Certificados de vacunas y antiparasitarios vigentes (incluida vacuna contra bordetella). - El perro debe ser sociable con otros perros para interactuar y jugar. - Reservación previa de cualquier servicio requerido y liquidarlo al 100%. - Traer alimento e indicación de horario de comida. - Llenar cuestionario con información de las características de la mascota.	Distrito Federal	www.laguarderia.com.mx
La Guardería	\$225		- Cartilla de vacunación vigente (incluida vacuna contra bordetella). - Desparasitación. - Llenar el formato de carta responsiva. - Traer el alimento para la estancia e indicaciones. - Se realiza una valoración previa para socialización con otras mascotas. - Reservación con una semana de antelación.	Distrito Federal	www.caninomondo.com/
Mascota Inn	\$120 (Hasta 10 kg)	\$200 (Hasta 40 kg)	- Carnet de vacunación completo (incluidas vacunas contra giardia y bordetella). - Fecha de la última desparasitación. - Estar sanos. - Si requiere de atención adicional tendrá un costo especificado por el médico veterinario.	Distrito Federal	www.mascotainn.com
Mascotel Pet resort	\$120.00 por mascota. \$150 para razas de perros dominantes (Doberman, Pastor Alemán, Husky Siberiano, Alaska Malamut, Bóxer, Golden Retriever, Rottweiler, Sharpei y razas similares) \$150 perros con dietas, prescripciones o cuidados especiales. \$170 para razas de perros gigantes (Terranova, Gran Danés, Gigante de los Pirineos, Viejo Pastor Inglés, San Bernardo y razas similares). \$170 Pitbull y Bullterrier. \$170 hembras en celo (en espacio separado).		- Reserva con anticipación - Presentar carnet de vacunación, incluyendo vacuna de Bordetella y Giardia. - Protección contra pulgas y garrapatas (<i>frontline</i>). - No se aceptan perros agresivos ni enfermos.	Michoacán	www.mascotel.com.mx
Mundo Kanino	\$170 con alimentos \$140 con alimentos proporcionados por el dueño		- Carnet de vacunas original y copia con la cédula profesional del médico que aplicó las vacunas. - Revisión médica antes de ingresar para verificar la salud de la mascota. - Reservar con una semana de anticipación.	Estado de México	www.mundokanino.com.mx
Nuggi	\$220 (Junior suite)	\$350 (Le grand suite)	- Carnet de vacunación completa vigente. - Desparasitación. - Revisión general. - Traer alimentos, cama y juguete (opcional). - Reservar con 15 días de antelación.	Estado de México	www.nuggi.com
Pet Center	\$220		- Cartilla de vacunación al corriente (bordetella, giardia, rabia y séxtuple). - Indispensable que las vacunas se hayan aplicado 15 días antes de ingresar. - Traer alimento para toda su estancia. - Desparasitación interna y externa. - Reservar con antelación, principalmente en temporada alta.	Distrito Federal	http://condesapetcenter.com/
Pet Central	• Habitación sencilla: \$350 • Habitación suite: \$400		- Revisión veterinaria. - Cartilla de vacunación (incluidas las vacunas contra la giardia y bordetella). - Asistir a dos días de guardería de cinco horas de estancia para el proceso de adaptación (con costo adicional). - Alimentos.	Distrito Federal	www.petcentral.mx

Precio mínimo y máximo por noche del servicio de pensión u hotel para perros
Por tamaño (continuación)

Empresa	Precio por día/noche y por perro según tamaño		Principales requisitos	Estado	Dirección electrónica o correo electrónico
	Raza pequeña	Raza grande			
PetHaus	\$180 (temporada baja) \$250 (temporada alta)		• Llenar la forma de inscripción y la carta responsiva por cada huésped. • Traer la comida que consumirá durante su estancia o bien se le podría proporcionar comida con un costo adicional. • Cama, frazada y/o algunos juguetes (opcional). • Cartilla de vacunación al corriente (en especial las siguientes vacunas: quintuple, rabia y bordetella). • Perros mayores a 4 meses y menores a 9 años. • Estar desparasitado hace no más de 6 meses. • Contar con un antipulgas y garrapatas. • No se aceptan hembras en celo en temporada alta. Si entra en celo durante su estancia en temporada alta, no saldrá a áreas de juego.	Nuevo León	http://pethaus.com.mx/
Vet-Lesant	\$120	\$140	• Carnet de vacunación completa vigente. • Desparasitación. • Traer alimento. • Traer cama, collar y correa para paseo, lo necesario para comodidad de la mascota. • Reservar con una semana de antelación.	Distrito Federal	www.vetlesant.com
Villa Mascotas	Estancia con alimento incluido: \$215 (temporada baja) \$245 (temporada alta) Estancia sin alimento incluido: \$195 (temporada baja) \$225 (temporada alta)	Estancia con alimento incluido: \$275 (temporada baja) \$305 (temporada alta) Estancia sin alimento incluido: \$260 (temporada baja) \$290 (temporada alta)	• Temporada alta: Puentes, Semana Santa y de Pascua, julio, agosto, diciembre. • Deberán someterse a una revisión clínica. Si la estancia es por más de tres noches, el costo correrá por cuenta de la pensión. Para estancias menores, el costo de la revisión correrá por cuenta del cliente. • Reservar con un mínimo de una semana de anticipación en temporada baja y con un mes en temporada alta. • Si la mascota ingresa con pulgas y/o garrapatas se le realizará un baño medicado con costo adicional.	Morelos	www.villamascotas.com.mx
Villa de Canes	\$200	\$250	• Cartilla de vacunación vigente (séxtuple o quintuple, rabia, bordetella). • Desparasitación (la última dosis debe tener un tiempo menor a cinco meses). • Llenado y firma de carta responsiva. • Copia de la identificación del propietario o persona autorizada para recoger a la mascota. • Traer la ración de alimento según los días de estancia. • Cama o tapete. • Periodo de acoplamiento para mascotas de primer ingreso. • 50% de anticipo para apartado.	Distrito Federal	http://villadecanes.mx/

Nota: La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia. Para mayor información sobre características, servicios adicionales, requisitos, precios y promociones, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.

Fuente: Información recabada en sitios de internet, vía telefónica y con los proveedores del servicio durante el periodo del 28 de octubre al 6 de noviembre de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Del total de empresas presentadas, en nueve el precio del servicio depende del tamaño del perro, es decir, si es de raza pequeña, mediana o grande.

Antes de contratar una pensión



Razas pequeñas

- Hasta 25.40 cm
- Hasta 10 pulg



Razas medianas

- De 27.90 a 50.80 cm
- De 11 a 20 pulg



Razas grandes

- De 53.30 a 73.60
- De 21 a 29 pulg



Razas gigantes

- Más de 76.20 cm
- Más de 30 pulg

Fuente: Elaboración propia con datos de los sitios: Perros de México, Perros.com e Infografía internet

Antes de contratar una pensión

La Norma Oficial Mexicana

148-SCFI-2008 sobre prácticas comerciales de animales de compañía o de servicio, y prestación de servicios para su cuidado y adiestramiento, establece que el proveedor debe informar sobre el tipo de servicio y precio así como el lugar y horario para la prestación del mismo.

Los contratos deben estar registrados en **Profeco** y contener lo siguiente:

1. Estar en idioma español, con caracteres legibles a simple vista, sin menoscabo de que también pueda estar escrito en otro idioma.
2. Nombre o razón social del proveedor, así como su domicilio y teléfono.
3. Tu nombre, domicilio y teléfono.

4. Objeto del contrato.

5. Precio del servicio y forma de pago.

6. Número telefónico y horario para que puedas formular reclamaciones y/o solicitar orientación o asistencia, indicando los horarios de atención y, en su caso, atención de emergencia.

7. Procedimiento para presentar quejas o sugerencias.

8. Penas convencionales para ambas partes por incumplimiento de los términos del contrato de adhesión.

9. La descripción de los servicios contratados.

Los contratos de adhesión son documentos elaborados unilateralmente por el proveedor para establecer en formatos uniformes los términos y

condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, el cual no deberá incluir cláusulas abusivas en contra de los consumidores.

Profeco te ofrece el Buró Comercial, una herramienta con información útil sobre las quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante la institución. Consúltalo en la siguiente dirección: <http://burocomercial.profeco.gob.mx/BC/faces/inicio.jsp>.

Toma en cuenta que las empresas que están obligadas a registrar sus contratos no pueden modificarlos, a menos de que sea en tu beneficio.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama al Teléfono del

Consumidor 5568 8722 en el DF, o al 01800 468 8722 en el resto del país.

Adicionalmente, revisa que la información contenida en la publicidad del establecimiento corresponda a lo que realmente te ofrecen, pues existen anuncios publicitarios que harían cualquier cosa con tal de ganarse tu preferencia. Ante una publicidad engañosa, denúnciala en **Profeco** al teléfono 5568 8722 en el DF y área metropolitana, o al 01800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país. También puedes enviarnos un correo a denunciasprofeco@profeco.gob.mx / publicidadengañosa@profeco.gob.mx.

GUÍA PARA ELEGIR PENSIÓN

De acuerdo con especialistas, para que la estancia de tu mascota sea lo más placentera posible, los establecimientos deben considerar lo siguiente:

Áreas de ejercicio. Los animales deben ejercitarse o jugar. El tiempo para hacerlo dependerá de los espacios disponibles en la pensión. Verifica el tiempo y frecuencia de las áreas destinadas para ese fin y, sobre todo, dimensionala al tamaño de tu perro. Considera el número de compañeros que realizarán esa actividad al mismo tiempo.

Habitaciones. Son los espacios destinados para el sueño y descanso del perro. Verifica que éstas sean amplias (acorde a su tamaño), de manera que pueda moverse o estirarse.

Ventilación y limpieza adecuada. Ayudará a evitar la propagación de virus y enfermedades.

Áreas o momentos divididos. Separación de perros por tamaños, edades, temperamento, entre otros.

Camas y juguetes. Seguramente el establecimiento no tendrá ninguna objeción en que lleves su cama o manta preferida. Esto le ayudará a sentirse un poco más como en casa.

Atención a climas. Investiga si la pensión, en tempore-

radas de lluvia y frío, cuenta con áreas cubiertas o cerradas donde los perros puedan realizar sus ejercicios.

Además considera:

En temporadas altas (Semana Santa, vacaciones de verano o invierno), las pensiones tienen mucha demanda, por lo que será conveniente que realices una reservación para asegurar el lugar de tu mascota.

Si por segunda ocasión piensas contratar el servicio en el mismo establecimiento, te recomendamos visitarlo con tu mascota, observa su reacción, si jala al llegar o rehúsa entrar te quiere transmitir algo, tal vez debas buscar otra opción.



Entrevista

•MC MVZ Claudia Edwards. Especialista en etiología clínica del Departamento de Pequeñas Especies y Etiología de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM.

Fuentes

- Consulta Mitofsky "México: Las mascotas en nuestros hogares", abril 2014.
- Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, "Mascotas, ¿compañero de vida, acción responsable o capricho?" Disponible en <http://opinionpublica.uvm.mx/estudios> (Consultado el 20 de octubre de 2015).
- Sociedad Mundial para la Protección de los Animales (WSPA), "Cuidados para tu perro". Disponible en [http://www.mosaicanimal.org/imagenes/Cuidados%20para%20tu%20perro%202007%20\(caring%20for%20your%20dog\).tcm50-31714.pdf](http://www.mosaicanimal.org/imagenes/Cuidados%20para%20tu%20perro%202007%20(caring%20for%20your%20dog).tcm50-31714.pdf) (Consultado el 23 de octubre de 2015).
- "Perros de México". Disponible en <http://www.perrosdemexico.com.mx/index.php> (Consultado el 26 de octubre de noviembre de 2015).
- www.perros.com (Consultado el 20 de octubre de 2015).
- ETN Turistar, "Tips para Viajar con su Mascota en ETN Turistar". Disponible en <http://etn.com.mx/blog/tips-para-viajar-con-su-mascota-en-etn-turistar/> (Consultado el 6 de noviembre de 2015).
- Aeromexico, "Mascotas a bordo". Disponible en <http://aeromexico.com/es/viaja-con-aeromexico/equipaje/especial/mascotas-a-bordo/?site=mx> (Consultado el 6 de noviembre de 2015).
- Volaris, "Mascota a bordo". Disponible en <http://imagen.volaris.com.mx/micrositios/ancillaries/es/parking.html> (Consultado el 6 de noviembre de 2015).
- Norma Oficial Mexicana 148-SCFI-2008 sobre prácticas comerciales de animales de compañía o de servicio, y prestación de servicios para su cuidado y adiestramiento.
- Villa Mascotas, "Previsiones de confort para el animal". Disponible en <http://www.villamascotas.com/previsiones.php> (Consultado el 10 de noviembre de 2015).
- About en español, "La cruda realidad, razones para no tener un perro". Disponible en <http://perros.about.com/od/Tenerunperro/tp/razonesparanotenerunperro.htm> (Consultado el 10 de noviembre de 2015).
- Animal Planet, "Top 5 Health Benefits of Owning a Pet". Disponible en <http://www.animalplanet.com/pets/no-1-keep-your-chin-up/> (Consultado el 3 de noviembre de 2015).
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), "Proponen solución al problema de los perros callejeros". Disponible en: http://ciencia.unam.mx/leer/109/Proponen_solucion_al_problema_de_los_perros_callejeros (Consultado el 3 de noviembre de 2015).
- Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades de Enfermedades (Cenaprece), "Esterilización de Animales de Compañía". Disponible en: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/zoonosis/esterilizacion.html> (Consultado el 3 de noviembre de 2015).

Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién



bit.ly/ProfecoQQP

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

Dale una buena
Croqueta
y te amará
toda
su vida



LABORATORIO PROFECO
ALIMENTO PARA PERROS

Los perros son parte importante de nuestra vida y dependen de los amos. Bajo esa consigna, su alimentación también. Desde hace pocas décadas, su alimentación ha sido tema de investigación y, gracias a ello, ahora se pueden identificar las necesidades nutritivas del animal para, de esta forma, elaborar su comida y fabricarla de forma industrial.

El aporte de nutrientes en los alimentos para perro mantiene un vínculo con los diferentes ingredientes con los que han sido preparados. La importancia de elegir un alimento con ingredientes de calidad y adecuados a sus necesidades, garantiza la buena nutrición y digestibilidad del producto.

Cuando te encuentras en la tienda para comprar el alimento para tu perro tienes pocas referencias para elegir la mejor opción y te puedes confundir con el gran número de promesas que afirman mejorar la salud y nutrición del animal.

Si quieres reconocer el alimento más adecuado, no sólo tienes que revisar el contenido de los nutrientes, también sus ingredientes. Por ejemplo, la calidad de la proteína es fundamental, ya que es un componente esencial de las células y sirve para construir y





Los perros son nuestras mascotas y de esa forma ocupan un lugar como miembros de la familia. Todavía no se sientan a la mesa con nosotros para compartir los alimentos, pero siempre están cerca y pendientes del momento en que caiga un trocito de alimento al piso, o que una mano amiga les comparta la mitad de un bocado. Sin embargo, ellos tienen su propia comida, y sus croquetas contienen los requerimientos necesarios para mantener a nuestro cuadrúpedo sano. En esta ocasión, dedicamos nuestro estudio de calidad al alimento seco para perros adultos. Éste será una gran guía para conocer la información del alimento que elegimos para nuestras mascotas



regenerar tejidos. La proteína debe contener los aminoácidos esenciales para el mantenimiento del perro, ya que su masa corporal será el resultado del músculo formado a partir de la proteína que se adquiere de los alimentos.

Las grasas también son importantes porque contribuyen al aumento de energía. Los animales adultos en fase de mantenimiento requieren la energía suficiente para mantener la actividad y sus procesos metabólicos. Aunque los canes pueden producir algunos de los ácidos grasos que necesitan, aquéllos que no son capaces de hacerlo podrían conseguirlos a través de dietas específicas.

Combinar la proporción adecuada de las grasas se traduce en grandes beneficios para ellos. Algunas marcas añaden a sus productos aceites de pescado o vegetales como la linaza, por su alto contenido en ácidos grasos omega 3 y 6, que influyen positivamente sobre el aspecto y la calidad del pelo, además de actuar sobre el sistema inmunológico y cardiovascular.

Las marcas de alimento para perro agregan, en mayor o menor medida, carbohidratos y, dependiendo de la fórmula, pueden utilizar maíz, trigo, arroz, ceba-



Ficha Técnica

Periodo del estudio

Del 18 de junio al 6 de noviembre de 2015

Periodo de muestreo

Del 18 de junio al 31 de agosto de 2015

Marcas analizadas

41

Pruebas realizadas

3,948

Normatividad

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

• NOM-002-SCFI-2011.

Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

• NOM-012-ZOO-1993.

Especificaciones para la regulación de productos químicos, farmacéuticos, biológicos y alimenticios para uso en animales o consumo por éstos, que incluya las modificaciones del 2004.

• NOM-061-ZOO-1999.

Especificaciones zoosanitarias de los productos alimenticios para consumo animal. • Asociación Americana de Controles Oficiales Alimentarios (AAFCO).

da, sorgo, entre otros ingredientes. En algunos casos también incluyen fibras solubles como la inulina y los oligosacáridos, así como probióticos para ayudar al funcionamiento digestivo.

Existen alimentos que incluyen ingredientes que proporcionan vitaminas y minerales por formulación o por premezclas vitamínicas.

Otros alimentos más específicos contienen ingredientes funcionales como ácidos grasos omega 3 y 6, probióticos, prebióticos y minerales orgánicos, que le dan características propias y específicas de desempeño al alimento, en beneficio del perro adulto.

La Norma Oficial Mexicana NOM-012-ZOO-1993. Especificaciones para la regulación de productos químicos, farmacéuticos, biológicos y alimenticios para uso en animales o consumo por éstos, que regula las características de estos alimentos, sólo establece que el etiquetado debe indicar un análisis garantizado que declare las cantidades mínimas y máximas de los nutrientes del alimento, incluyendo los contenidos de humedad, proteína, grasa, cenizas y fibra.

El estudio

En este estudio se analizaron 41 productos de alimento para perros adultos que se comercializan en el Distrito Federal y tienen presencia a nivel nacional.

La muestra se compone por 40 marcas de alimento seco y sólo una marca de alimento semi-húmedo. Debido a la gran variedad de productos que existen en el mercado se elaboró una clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características nutricionales y atributos especiales.

Para los resultados, se revisó la fórmula de los productos, la calidad y cantidad de sus ingredientes, los controles de calidad que llevan las empresas para

El etiquetado no incluye qué cantidad de nutrientes incorpora cada tipo de alimento, ni establece alguna clasificación diferencial entre las formulaciones, lo cual resulta de suma importancia porque los ingredientes de una fórmula se aprovechan de diferente manera de acuerdo a su origen y calidad. Por ejemplo, las proteínas de origen animal, como las del pollo, las carnes rojas o los pescados, son mejor aprovechadas para la formación muscular y para diferentes funciones fisiológicas. Por su parte, las proteínas de origen vegetal brindan beneficios al perro, siempre que se complementen con el uso de otros ingredientes. De la fórmula depende la digestibilidad del alimento, esto representa la cantidad de éste que el perro requiere para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Como tu perro no puede decirte qué croquetas prefiere y las decisiones que tomas sobre sus alimentos dependen de ti, el Laboratorio de Profeco se dio a la tarea de analizar los alimentos secos para perros adultos. Toma nota.



garantizar que sus productos tienen una producción adecuada y homogénea. Además, se comprobó el cumplimiento del análisis garantizado que declara en la etiqueta, a través de la verificación del contenido de proteína, grasa, humedad, fibra, cenizas, calcio y fósforo, así como la veracidad de sus leyendas y su calidad sanitaria. También se comprobó la ausencia de microorganismos patógenos como la salmonella.

Como referencia para saber si un alimento era completo y balanceado se tomó como base las recomendaciones de Association of American Feed Control Officials (AAFCO), integrada por tres países: Estados Unidos de América, Canadá y Costa Rica. Dicha asociación está conformada por agencias federales, estatales y locales encargadas de regular la venta, distribución de comida y medicamentos para mascotas.

Aunque AAFCO no tiene la autoridad para emitir leyes, se encarga de proponer estándares, políticas, definiciones y regulaciones para el sector de alimento para mascotas. Las recomendaciones de esta asociación se han convertido en un parámetro de referencia mundial. Los productos que cumplen con las "Recomendaciones AAFCO" contienen los requerimientos nutrimentales mínimos que un alimento debe poseer.



Clasificación



Alimento seco para perro adultos “Tipo AB”

Cubre los requerimientos nutricionales indispensables del perro adulto y está enfocado principalmente a que el can lo consuma y satisfaga su apetito. Es considerado como un producto de mantenimiento, puede contener vitaminas y minerales para la nutrición o algunos ingredientes funcionales.

Este tipo de alimento puede producir heces abundantes y menos firmes. Su formulación puede variar de lote a lote, dependiendo de la disponibilidad de ingredientes en el mercado. Son los productos de menor digestibilidad y los más baratos dentro de las categorías.

Alimento seco para perros adultos “Tipo AE”

Cubre los requerimientos nutricionales indispensables del perro adulto y además incluye algunas vitaminas y minerales para la nutrición. También contiene algunos ingredientes funcionales. Genera heces menos abundantes y más firmes que los clasificados como AB, sus ingredientes aumentan la digestibilidad. Por sus características, favorece la aceptación por parte del perro adulto. Su formulación puede variar de lote a lote, dependiendo de la disponibilidad de ingredientes en el mercado.

Alimento seco para perros adultos “Tipo AP”

Los alimentos cumplen los requerimientos mínimos de nutrición, incluyen vitaminas y minerales en su fórmula, e ingredientes funcionales que generan beneficios adicionales: mayor digestibilidad, mejor sabor, piel sana y pelo brillante. Su contenido proteico de origen animal es mayor que los clasificados como AE. La calidad de sus ingredientes favorece una mejor consistencia de heces. La mayoría tienen estudios científicos que fundamentan sus propiedades nutrimentales.

Alimento seco para perros adultos “Tipo AS”

Es un alimento especializado: su formulación cubre los requerimientos nutricionales de las diferentes razas. Algunos ingredientes utilizados están aprobados para consumo humano e incluyen vitaminas y minerales para la nutrición, además contienen en mayor grado ingredientes funcionales.

Provee el mejor desempeño en cuanto a digestibilidad, consistencia, menor olor y volumen de heces.

Es la categoría de mayor aceptación por el perro adulto y también el mejor rendimiento por porción. Sus fórmulas están basadas en estudios científicos aplicados que fundamentan sus propiedades nutrimentales. Por sus atributos son, en general, los de mayor costo.

Alimentos que no debes incluir en la dieta de tu perro

Hay alimentos que no deben estar incluidos en la dieta de nuestros perros, si te preguntas por qué algunos resultan venenosos para nuestras mascotas y no para los humanos, la respuesta es sencilla: no funcionamos igual. Los seres humanos y los perros no tenemos el mismo cuerpo y por tanto nuestros sistemas y sus ritmos reaccionan diferente.

Chocolate

Seguro que tu perro estará atento por si le compartes un trocito de chocolate y podrías sucumbir a invitarle un poquito de felicidad. Sin embargo, debes considerar que el chocolate contiene teobromina, una molécula del cacao que resulta tóxica y es de difícil metabolización para los perros.



Ajo y cebolla

Aunque sea un condimento indispensable en la sazón de la comida humana, el ajo y la cebolla resultan un alimento que intoxica a los perros por su contenido de tiosulfato. Los síntomas de intoxicación son pérdida del apetito, diarrea, vómito, sangre en la orina o dificultad respiratoria. El tiosulfato puede provocar anemia porque destruye los glóbulos rojos del animal.

Aguacate

La fruta del aguacate contiene persina y aunque resulta deliciosa e inofensiva para los humanos, a los animales, no sólo los perros, les puede causar insuficiencia cardíaca, dificultad respiratoria y acumulación de líquidos alrededor del corazón.

Uvas y pasas

Aunque la sustancia tóxica en uvas y pasas es desconocida, se sabe que puede causar insuficiencia renal en los perros en una ingesta significativa. Uno de cada tres perros puede intoxicarse por su consumo.

Cítricos

El ácido cítrico contenido en tallos, hojas, cáscaras, frutas y semillas puede causar desde un pequeño malestar estomacal hasta la irritación y depresión en el sistema nervioso según la dosis de ingesta.

Probablemente pienses que tu perro ha ingerido algunos de estos alimentos y nunca le ha pasado nada. Piensa que las dosis fatales van relacionadas con el tamaño y peso del perro, mientras una dosis para un perro puede no significar nada, para otros puede resultar fatal. Que no deban comer dichos alimentos no significa que no puedan. Si de alguna manera los comen tendrías que estar atento a los riesgos que se corren.

Fuente: Animal Poison Control, The animal society for the prevention of cruelty to animals. Disponible en <https://www.aspc.org/>

También se evaluó la información contenida en la etiqueta de los alimentos, que a su vez debe contener información correspondiente y cumplir los requisitos de las NOM-061-ZOO-1999. Especificaciones zoosanitarias de los productos alimenticios para consumo animal, y la NOM-012-ZOO-1993. Especificaciones para la regulación de productos químicos farmacéuticos, biológicos y alimenticios para uso en animales o consumo por éstos.

Aunque no fue un parámetro de calidad, se determinó el precio por kilogramo y por porción de acuerdo a lo recomendado para el consumo según el tamaño del perro. De acuerdo a las etiquetas de los alimentos se consideró:



Raza pequeña con un peso de 5 kilogramos



Raza mediana con un peso de 22 kilogramos



Raza grande con un peso de 34 kilogramos

Este cálculo da un comparativo más real, ya que el costo se da por ración.

Alimento seco para perro adulto AB

TODAS LAS RAZAS



MARCA	CHOP!	HI MULTIPRO	NUFIT	Pet's Club
DENOMINACIÓN	Alimento Balanceado para perros Adultos	Alimento Completo para perros Adultos de todas las razas	Alimento para todas las razas, Adulto	Alimento para perro, todas las edades y todas las razas
País de origen / Presentación	México / 25 kg	México / 25 kg	México / 25 kg	México / 4 kg
Información comercial	Presenta la leyenda mercadológica: "riquísimo por su delicioso aroma y sabor", que no se demuestra técnicamente	► Presenta las leyendas: "Perfectamente equilibrado", "ISD Inmunoreforzadores del Sistema Digestivo" y "Previendo el envejecimiento prematuro", "Alta digestibilidad", "heces más firmes, secas y sin olor", "HI MULTIPRO contiene un alto contenido de proteína de pollo que lo hace más rico y nutritivo, para que tu mascota lo coma siempre con gusto", que no demuestra	► No comprueba "alimento balanceado", "formulación integral para la salud y fortaleza de tu perro", "fortaleza alimento formulado con carne, cereales, minerales", "complementos vitamínicos y aminoácidos que ayudan a un excelente crecimiento y fuerte de sus huesos y músculos" ► No comprueba "Vitalidad, el alto nivel de digestibilidad de Nufit permite a tu perro un mayor aprovechamiento de nutrimentos que le brindan la mejor salud necesaria para superar los retos que le plantea el día a día" y "Salud formulado con antioxidantes que fortalecen sus sistema inmune para que tenga un corazón y pulmones saludable que permitan a tu perro estar siempre animado y listo para cualquier actividad"	Completa
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple	No cumple con la relación Ca:P que recomienda AAFCO	Cumple	Cumple
Análisis garantizado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	10.8	13.2	9.8	8.5
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	23.6	22.6	22.7	20.5
Costo por kg	\$18.56	\$16.80	\$22	\$19.73
Peso corporal perro kg	5 kg 22 kg 34 kg	5 kg 22 kg 34 kg	5 kg 22 kg 34 kg	5 kg 22 kg 34 kg
Costo por ración por día	\$2.41 \$6.55 \$7.89	\$1.89 \$5.27 \$7.17	\$4.12 \$9.68 \$13.71	\$2.22 \$7.43 \$10.65



Nutrescan			NUCAN			X-DOG			Campeón PURINA			CHEDRAUI D'Calidad		
Alimento para perro Adulto			Alimento Balanceado Formulado para perros Adultos de un año en adelante			Alimento para perros Adultos de Todas las Razas			Alimento Completo y Balanceado para perros Adultos			Alimento para perros de todas las razas		
México / 25 kg			México / 900 g			México / 25 kg			México / 2,0 kg			México / 1 kg		
► Presenta leyendas: “Natural”, “Naturalmente sano”, “Cocinado con ingredientes frescos”, “Alimentar a tu mascota con una dieta natural, realmente marca una diferencia. De esta forma gozará de una buena salud, felicidad y longevidad”, “Un alimento natural contiene ingredientes fresco y sin conservadores, por lo tanto es más saludable y digestible. Ingredientes frescos y naturales, cocinado con ingredientes frescos como hígado, carne y vegetales”, “Conservadores y antioxidantes naturales”, y “Proporciona la salud y vitalidad que tu mascota necesita”, que no demuestra			► Presenta la leyenda mercadológica “Calidad, Sabor y Precio”, que no se demuestran técnicamente ► No comprueba “balance nutricional”			► Presenta las leyendas: “Control de Sarro”, “X-Dog Adulto sea un alimento apetecible para su perro de fácil digestión y asimilación, logrando un correcto funcionamiento del aparato digestivo evitando diarreas y estreñimientos”, que no demuestra			► Presenta la leyenda mercadológica “Recetas caseras”, que no se demuestra técnicamente. ► Indica “Pollo asado con vegetales”, no contiene pollo, contiene harina de carne, saborizante a pollo, y cantidades mínimas de vegetales			Completa		
Cumple			Cumple			Cumple			Cumple			Cumple		
No cumple con el contenido mínimo de proteína declarado*			Cumple			Cumple			Cumple			Cumple		
14			10			10.1			9.1			8.2		
19.8			19.3			17.9			18.7			18.7		
\$17.60			\$23.67			\$14.80			\$31.12			\$16.90		
5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg
\$1.98	\$6.09	\$9.42	\$3.31	\$9.37	\$12.60	\$1.92	\$5.34	\$8.22	\$3.42	\$10.68	\$14.63	\$2.23	\$6.74	\$8.11

* Sedio seguimiento a la falla, se tomaron dos muestras más de diferentes lotes del mercado, y éstas también incumplieron.

Alimento seco para perro adulto AB (continuación)

TODAS LAS RAZAS



MARCA	PAL Perro			BEST CHOICE			Maxi Bobby			Ke! Precio			Can Pro		
DENOMINACIÓN	Alimento para perros Adultos de todas las razas			Alimento Completo y Balanceado para perros Adultos de todas las razas			Maxi Bobby nutrición 100% Balanceada Adultos			Alimento Balanceado y Formulado para perros Adultos, Mayores de 1 Año			Alimento Balanceado para perro		
País de origen / Presentación	México / 3 kg			México / 4 kg			México / 25 kg			México / 2 kg			México / 900 g		
Información comercial	Completa			► Presenta la leyenda mercadológica "Irresistible sabor a carne", que no se demuestran técnicamente			► Presenta las leyendas mercadológicas "Alimenta mejor a tu mejor amigo", "¡8% de grasa que garantiza un delicioso sabor!", que no se demuestran técnicamente ► Presenta "Hecec compactas" y "adiós al mal olor" y "estar formulado con los mejores ingredientes", que no demuestra			► Presenta la leyenda "Más carne y más pollo balanceado con cereales y granos indican leyenda comercial", que no demuestra			► Presenta la leyenda "Contiene carne de pollo y res", sin embargo el producto está elaborado de harina de pollo y harina de carne ► Indica "Menos Olor", que no demuestra ► Presenta la leyenda "Nutrición Balanceada que se nota", que no demuestra ► Presenta las leyendas mercadológicas "Mejor Higiene", "Una buena alimentación se refleja en la salud y carácter de su mascota", que no se demuestran técnicamente		
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple			Cumple			Cumple			No cumple con el mínimo de proteína que recomienda AAFCO			No cumple con el mínimo de proteína que recomienda AAFCO		
Análisis garantizado	Cumple			Cumple			Cumple			Cumple			Cumple		
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	7.7			10.7			10.2			7.2			6.9		
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	17.7			16.9			16.2			15.5			15.4		
Costo por kg	\$23.30			\$23.75			\$10.40			\$17.45			\$16.11		
Peso corporal perro kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg	5 kg	22 kg	34 kg
Costo por ración por día	\$3.50	\$9.23	\$11.65	\$3.74	\$9.40	\$14.55	\$1.21	\$3.62	\$4.98	\$2.36	\$6.64	\$10.26	\$2.18	\$6.14	\$8.62



A tu perro no debe faltarle agua

Un perro sano puede beber de media a una onza de agua por kilogramo de peso corporal. El consumo de agua varía según el tipo de alimento que ingiere, en caso de comer alimento seco necesitará más agua, considéralo. Su consumo de agua también depende de su actividad física.

¿Cuántas veces debe comer un perro adulto al día?

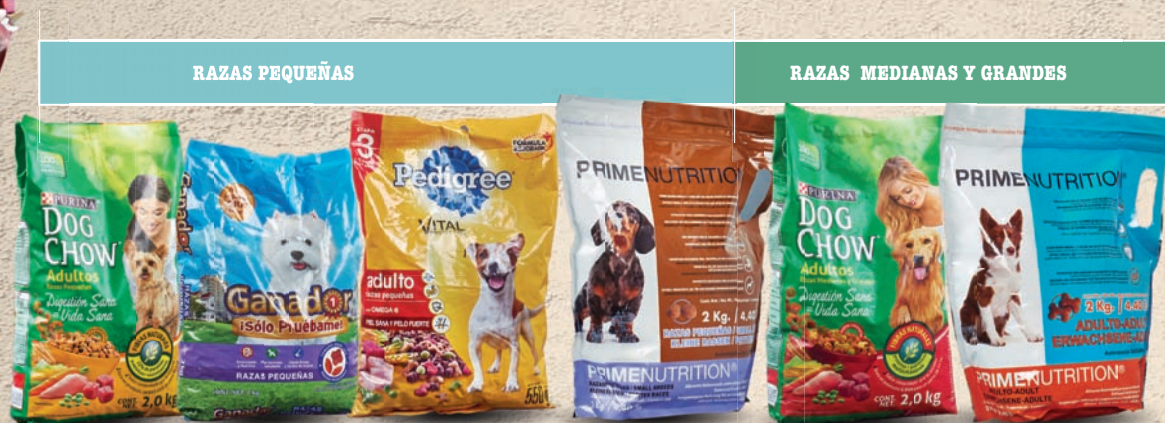
Es recomendable que los perros adultos coman dos veces al día, esto mantendrá la estabilidad en su metabolismo y ayudará en la digestión.

Puedes planificar los horarios de alimentación para generar hábitos y costumbres en tu mascota.

Fuente: Animal Poison Control, "The animal society for the prevention of cruelty to animals".
Disponible en <https://www.aspca.org/>



Alimento seco para perro adulto AE



MARCA	DOG CHOW PURINA	Ganador	Pedigree VITAL PROTECTION	PRIMENUTRITION	DOG CHOW PURINA	PRIMENUTRITION
DENOMINACIÓN	Alimento Balanceado para perros Adultos Razas Pequeñas	Alimento Balanceado para perros Adultos Razas Pequeñas	Alimento 100% Completo y Balanceado para perros Adultos Razas Pequeñas	Alimento Balanceado para perros Adultos de Razas Pequeñas	Alimento Balanceado para perros Adultos Razas Medianas y Grandes	Alimento Balanceado para perro Adulto de Razas Medianas y Grandes
País de origen / Presentación	México / 2,0 kg	México / 2 kg	México / 550 g	México / 2 kg	México / 2,0 kg	México / 2 kg
Información comercial	- Presenta la leyenda mercadológica "Sabor comprobado que le encanta", que no se demuestra técnicamente - Presenta la leyenda "Tamaño ideal para masticación", que no demuestra	Presenta las leyendas mercadológicas "Razas pequeñas de Gran Corazón", "¡Sólo Pruébame!", que no se demuestran técnicamente	Completa	Presenta la leyenda "Nutrientes necesarios para su sano desarrollo", que no demuestra	Presenta la leyenda mercadológica "Sabor comprobado que le encanta", que no se demuestra técnicamente	Completa
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Análisis garantizado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple con el contenido mínimo de proteína declarado*	Cumple
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	15.2	12.5	13.6	14.1	12.9	14.1
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	22.4	24.2	23.7	25.8	19.5	25.4
Costo por kg	\$46	\$40.50	\$49	\$32.50	\$42.50	\$29.50
Peso corporal perro kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg	22 kg 34 kg	22 kg 34 kg
Costo por ración por día	\$4.83	\$3.65	\$4.26	\$4.06	\$13.39 \$18.28	\$10.98 \$14.99

* Se dio seguimiento a la falla, se tomaron tres muestras más de diferentes lotes del mercado. Dos de éstas cumplieron y una incumplió.



TODAS LAS RAZAS				TODAS LAS RAZAS MAYORES A 7 AÑOS			
-----------------	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--



Pedigree VITAL PROTECTION				Optimo Selecto				Ganador				O1'ROY				Pedigree VITAL PROTECTION, MAYORES A 7 AÑOS			
Alimento 100% Completo y Balanceado para perros Adultos de Todas las Razas				Alimento Balanceado Formulado para perros Adultos a partir de un año de edad				Alimento para perros de todas las razas ADULTO				Alimento para el mantenimiento de perros Adultos				Alimento 100% Completo y Balanceado para perros Mayores de 7 Años			
México / 700 g				México / 2 kg				México / 4 kg				México / 2 kg				México / 3 kg			
Completa				▶ No comprueba "nutrición para tu mascota", "nutrición", "fórmula mejorada", "sabor a las finas hierbas"				▶ Presenta las leyendas mercadológicas "Tú y tu perro 100% felices", "¡Sólo Pruébame!" y "figura tradicionales de Ganador que le brinda a tu perro energía más digerible", que no se demuestran técnicamente ▶ Ostenta la leyenda "Carne de pollo más sabrosa y saludable", pero el producto está elaborado de harina de pollo y harina de carne ▶ Presenta la leyenda "Carne seleccionada, rica en aminoácidos esenciales que tu perro necesita", sin embargo parte de una harina de carne ▶ Indica en etiqueta "máxima asimilación de nutrientes", que no demuestra				▶ No demuestra "El Mejor valor en Nutrición" ▶ Presenta la leyenda mercadológica "la mascota lo disfruta al máximo", que no demuestra técnicamente				Completa			
Cumple				Cumple				Cumple				Cumple				Cumple			
Cumple				Cumple				Cumple				Cumple				Cumple			
10.5				10.8				13.8				10				7.5			
20.8				23				21.5				22.5				21			
\$36.16				\$37.52				\$33.45				\$27.50				\$49.30			
5 kg	22 kg	34 kg		5 kg	22 kg	34 kg		5 kg	22 kg	34 kg		5 kg	22 kg	34 kg		5 kg	22 kg	34 kg	
\$3.36	\$10.14	\$14.42		\$4.88	\$14.03	\$18.71		\$4.52	\$11.82	\$14.81		\$2.75	\$9.93	\$15.34		\$4.68	\$13.93	\$18.10	

Alimento seco para perro adulto AP

RAZAS PEQUEÑAS



MARCA	Cesar	Beneful PURINA	NUPEC
DENOMINACIÓN	Alimento 100% Completo y Balanceado para perros Adultos Razas Pequeñas	Croquetas Suaves a base de harina de carne Razas Pequeñas	Alimento Razas Pequeñas Adulto
País de origen / Presentación	México / 1.5 kg	México / 2 kg	México / 2 Kg
Información comercial	- Presenta las leyendas "Res al horno con verduras", sin embargo está elaborado de harina de pollo y harina de carne con una cantidad mínima de verduras. Y tiene más harina de pollo que de res - Aunque se dice "Suaves trocitos con res", la croqueta contiene harinas cárnicas (pollo y res)	Presenta la leyenda mercadológica "Felicidad para tu mejor amigo", que no se demuestra técnicamente	- Presenta las leyendas mercadológicas "de la cocina a tu plato", "Aprobado por nuestro instituto de perros Gourmet", que no se demuestran técnicamente - Presenta las leyendas "máximo aprovechamiento de nutrimentos", "Perro satisfecho y Longevo", "Mínimo almacenaje", "La tecnología NUPEC mejora todos los procesos de la nutrición de tu perro, 1) Consumo, 2) Digestión, 3) Excreción, 4) Condición óptima y sano, esto se integra en beneficio del perro y su amo: Alta Palatabilidad Ingredientes Controlados y frescos de primera calidad. Sabor muy agradable, Croqueta adecuada, Alta digestibilidad, Balance nutricional, Extrusión controlada. Fructo-oligosacaridos, Más flora intestinal benéfica. Crecimiento óptimo y Saludable. Mayor longevidad y calidad de vida. Fortalecimiento de defensas al destete. Probióticos Omega 3 y 6. Heces firmes menor cantidad, frecuencia mínimo olor, Proteína balanceada", que no demuestra - No comprueba "calidad nutricional", "ingredientes frescos", "fórmula alimento high tech", "balance"
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple	Cumple	Cumple
Análisis garantizado	Cumple	Cumple	Cumple
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	13.3	11.7	12.9
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	29.1	24.6	26
Costo por kg	\$52.87	\$52.50	\$94.50
Peso corporal perro kg	5 kg	5 kg	5 kg
Costo por ración por día	\$5	\$5.25	\$11.34



RAZAS MEDIANAS Y GRANDES



TODAS LAS RAZAS



GRAND Pet CARNE FRESCA

(RAZAS MEDIANAS Y GRANDES)

México / 4 kg

- Presenta las leyendas "Con Granpet Carne Fresca logran fortaleza y longevidad con un mejor desempeño", "Máxima Oxigenación celular", "Tomate renovador de células" y "Hierbas funcionales", "proporciona a tu perro proteínas de alto valor biológico y de alta digestibilidad", "Suculento sabor que le encanta, fortalece su sistema inmune y nervioso, mejora su digestión y le da una piel y pelo saludable. Por ser una dieta con mayor similitud a lo que consume naturalmente, el queda satisfecho con menos alimento. Enriquecido con hierbas funcionales, que ayudan a combatir enfermedades digestivas y respiratorias. Plantas enteras de avena y alfalfa que asemejan lo que tu mascota busca por instinto para autorregular su salud", "GrandPET Carne Fresca está formulado con un perfil LOW CARBS, contiene un mínimo en carbohidratos, 20%, cuando otros contienen 40% o más en sus fórmulas, además nuestra combinación de granos es saludable (cebada y avena) y mejorará la calidad de vida de tu mascota previniendo obesidad y diabetes. Los perros pueden vivir hasta 20 años, pero el no alimentarlos con su dieta natural (carne), conduce a una vida entre 9 y 12 años", que no demuestra
- El nombre del producto aunado a las imágenes y la forma en la que se presenta la información induce a error sobre la naturaleza y características del producto
 - Tuvo hasta 5.15% menos del contenido neto declarado

Cumple

Cumple

15.8

29.3

\$50

22 kg

34 kg

\$9.63

\$13.39

ONE SMARTBLEND

Alimento Completo y Balanceado para perros Adultos

E.U.A / 1.81 kg

Presenta leyenda mercadológica en inglés "Inspired by Nature, Advanced by Science", que aunque es marca registrada no se demuestra técnicamente

Cumple

Cumple

17.6

26.8

\$87.29

5 kg

22 kg

34 kg

\$8.58

\$25.14

\$33.52

Excellent PURINA

Alimento Completo y Balanceado para perros Adultos

México / 2 kg

Completa

Cumple

Cumple

12.3

23.8

\$47.50

5 kg

22 kg

34 kg

\$4.75

\$14.25

\$19.24



Alimento seco para perro adulto AS

RAZAS PEQUEÑAS



RAZAS PEQUEÑAS MÁS DE 8 AÑOS

MARCA	ROYAL CANIN MINI	PRO PLAN PURINA	Eukanuba	ROYAL CANIN MINI
DENOMINACIÓN	Alimento para perros Adultos MINI 10 Meses a 8 Años	Alimento Completo para perros Adultos Razas Pequeñas	Alimento Balanceado Completo para perros, Formulado para perros Adultos, (1+Años) de Raza Pequeña	Alimento para perros Adultos MINI 8 a 12 Años
País de origen / Presentación	E.U.A. / 1.1 kg	México / 1 kg	E.U.A. / 2.99 kg	Canadá / 1.1 kg
Información comercial	Completa	► Presenta leyenda mercadológica "que a los perros les encanta", que no se demuestra técnicamente	Completa	Completa
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Análisis garantizado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	16.5	18.2	18	15
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	26.3	29.3	27.2	27
Costo por kg	\$165.45	\$157	\$133.44	\$184.55
Peso corporal perro kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Costo por ración por día	\$15.22	\$14.13	\$10.01	\$16.98



RAZAS MEDIANAS	RAZAS GRANDES	TODAS LAS RAZAS
----------------	---------------	-----------------



ROYAL CANIN MEDIUM	Eukanuba	ROYAL CANIN MAXI	PRO PLAN PURINA	Prairie Nature's Variety
Alimento para perros, Adulto MEDIUM a partir de los 12 meses de edad	Alimento Balanceado Completo para perros, Formulado para perros Adultos, (1+Años) de Raza Mediana	Alimento para perros, Adulto MAXI a partir de los 15 meses de edad	Alimento Completo para perros Adultos	Alimento Balanceado para perros de todas las etapas
E.U.A. / 3.72 kg	E.U.A. / 2.27 kg	E.U.A. / 2.72 kg	México / 1 kg	E.U.A. / 1.0 kg
Completa	Completa	Completa	Presenta leyenda mercadológica "que a los perros de todos los tamaños les encanta", que no se demuestra técnicamente	Presenta el término "Holístico", que no se demuestra técnicamente
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	No cumple con el contenido mínimo de proteína declarado*	Cumple
14.7	16.3	17.1	15.8	17.2
25.4	24.9	25.7	24.4	25.4
\$146.69	\$136.12	\$144.49	\$151	\$99
22 kg	22 kg	34 kg	5 kg 22 kg 34 kg	5 kg 22 kg 34 kg
\$42.25	\$29.95	\$55.92	\$13.59 \$43.79 \$58.89	\$10.34 \$29.84 \$39.81

* Se dio seguimiento a la falla, se tomaron dos muestras más de lotes diferentes del mercado y éstas cumplieron.

Alimento seco para perro adulto LIGHT

Como alimento para regímenes especiales se encontró una marca light, que incluye unas raciones para la disminución de peso y otras para los perros propensos a la obesidad. Este alimento está balanceado para otorgar un aporte calórico bajo, es alto en fibra y adiciona L-carnitina, que ayuda a eliminar grasa. Este tipo de alimentos deben ser elegidos con ayuda de su veterinario para establecer si es un perro obeso o requiere reducción de peso

TODAS LAS RAZAS LIGHT



MARCA	Hill's SCIENCE DIET		
DENOMINACIÓN	Alimento Natural Premium para perros adultos Light		
País de origen / Presentación	E.U.A. / 2.26 kg		
Información comercial	► Presenta leyenda mercadológica "Las elecciones sanas importan, para usted y su mascota. Esto significa alimento nutritivo con un delicioso sabor ayuda a su perro a vivir un vida larga y feliz", que no se demuestra técnicamente.		
Recomendaciones AAFCO (proteína, grasa, relación Ca:P)	Cumple		
Análisis garantizado	Cumple		
(%) Grasa $\pm 0.2\%$	7.7		
(%) Proteína $\pm 0.5\%$	23		
Costo por kg	\$139.38		
Peso corporal perro kg	5 kg	22 kg	34 kg
Costo por ración por día	\$15.48	\$30.66	\$45.42

¿Cómo saber la condición corporal de mi perro?



1 Muy delgado. Las costillas de un perro muy delgado son siempre visibles y fáciles de palpar. Los canes tienen poco desarrollo muscular y no cuentan con grasa palpable.



2 Delgado. Su silueta está marcada, además sus costillas son visibles y palpables. Tienen poca grasa.



3 Ideal. Su cintura lumbar es fácilmente apreciable. Sus costillas pueden palparse en conjunto con una fina capa de grasa. Desarrollo muscular visible.



4 Sobrepeso. Es difícil palpar sus costillas y posee una capa de grasa muy gruesa. No hay cintura y su espalda se encuentra ensanchada. El cuerpo del can parece un rectángulo.



5 Obeso. Es imposible palpar sus costillas por la capa gruesa de grasa. Su espalda ensanchada le da un aspecto rectangular y su abdomen es sobresaliente.



Conclusiones

► Ninguno de los productos evaluados tuvo problemas sanitarios.

► Sólo la marca **Grand Pet Carne Fresca** presentó menos contenido neto de lo que declara.

► Aunque no es exigencia por norma, los únicos alimentos que no se apegan a las recomendaciones de AAFCO son las marcas **Ke! Precio** y **Can Pro**, que no tienen el contenido mínimo de proteína (en base seca) recomendado.

La marca **HI MULTIPRO** no tuvo la relación calcio-fósforo recomendada.

► Con respecto al análisis garantizado, encontramos que las marcas **Dog Chow razas medianas y grandes**, **Nutrescan** y **Pro Plan Alimento completo para perros adultos** no cumplen con el contenido mínimo de proteína que declaran.



► En general, todos los productos ostentan en su etiquetado diversas imágenes o leyendas de carácter mercadológico que no son medibles o comprobables técnicamente. Algunas de estas leyendas son engañosas porque, por ejemplo, dan a entender que el producto contiene carne fresca cuando en realidad está elaborado con harinas. Otras, utilizan palabras exageradas, rimbombantes y en superlativo para promover características en los alimentos sin contar con el respaldo técnico científico que las avale. Ver tablas.

► También existen productos light para las mascotas, con un balance específico con bajo aporte calórico para el mantenimiento del perro. Por no ser alimento de mantenimiento no se clasificó en ninguna de las categorías. Sin embargo, la marca fue analizada porque se encuentra en el mercado.

Recomendaciones

A diferencia de los alimentos para humanos, los alimentos para perros están diseñados para ser la única fuente de nutrición. Las indicaciones de alimentación para mascotas pueden variar de uno a otro producto, basándose en su formulación y en la cantidad de energía o de nutrientes presentes en el alimento. Siga las porciones diarias recomendadas en la etiqueta.

Existe una variedad de alimentos cuyo desempeño depende de la formulación y los ingredientes con los que se elabora. Además de revisar la clasificación que en este estudio le presentamos, es importante observar si el alimento ha tenido el desempeño deseado en su mascota.

La cantidad de proteína en el alimento no significa necesariamente que el alimento tenga buena digestibilidad, recuerda que depende del origen y la calidad de las mismas.

Si decides cambiar la dieta de tu mascota, los veterinarios recomiendan que se haga lentamente. Los cambios rápidos en la dieta pueden causar alteraciones estomacales y otros problemas. Cuando cambies el alimento de tu mascota, empieza mezclando el regular con el nuevo. En los siguientes tres a cinco días incrementa gradualmente la cantidad del nuevo alimento. Después de esta transición, tu mascota se ajustará mejor a su nuevo alimento.

Es importante proveer a tu perro de agua fresca y limpia en todo momento.

Asegúrate de mantener el empaque cerrado en un lugar fresco y seco.

La única manera en que el fabricante garantice la calidad y las características de su producto es que sea comprado en un establecimiento formal.

Para poder establecer si tu mascota está obesa o requiere bajar de peso, es necesario consultar a tu veterinario y escoger el alimento para tu perro, de manera conjunta.

¿Cuál es la porción que debo dar de comer a mi perro?

Desde los seis meses, tu perro comienza a ser adulto y debes darle dos comidas diarias. Al llegar a los ocho meses deberás decidir si seguir con dos raciones u optar por sólo una.

La ración de alimento que debes dar a tu perro dependerá del tamaño y peso de tu mascota. Los perros deben comer 2 o 3% de su peso total.

Aquí te presentamos una tabla de recomendaciones.

Talla del perro	Miniatura		Pequeña		Mediana		Grande		Extra grande
									
Peso (kg)	1.5	6	6.5	9	10	25	26	45	+45
Porción (grs)	60	100	110	190	200	350	360	600	750



Quien es quien en los precios

Precios mínimos y máximos de alimento para perros en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Monterrey
Precios levantados del 23 al 27 de noviembre de 2015

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana			León, Gto.		Monterrey, NL		
	Precio mínimo al poro	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo al poro	Tienda (Sucursal)	Precio máximo al poro	Tienda (Sucursal)
ALIMENTO SECO PARA PERRO ADULTO A B								
TODAS LAS RAZAS								
CHOW / Alimento balanceado para perros adultos / México / 25 kg	\$365	Pet House	\$464	El Dragónico				
H1 MULTIPRO / Alimento completo para perros adultos de todas las razas / México / 25 kg	\$485	El Mexiquense	\$490	Maskotas / Pet House				
HUFFT / Alimento para todas las razas, adulto / México / 25 kg	\$520	Maskotas	\$600	Comercializadora NG				
Pets Club / Alimento para perro, todas las edades y todas las razas / México / 4 kg	\$78.90	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Center Plaza Aragón) / Comercial Mexicana (Aragón) / Villa Coapa / Mega Comercial Mexicana (El Olivar) / Itzamal / Pileta 9			\$78.90	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Torres Landa)		
Nutrescan / Alimento para perro adulto / México / 25 kg	\$295	Comercializadora W / El Mexiquense		El Dragónico				
NUCAN / Alimento balanceado formulado para perros adultos de un año adelante / México / 750 g	\$23.19	Mega Comercial Mexicana (Coacaco)			\$23.19	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Torres Landa)		
X-DOG / Alimento para perros adultos de todas las razas / México / 25 kg	\$360	Maskotas	\$370	El Dragónico				
Campeón PURINA / Alimento completo balanceado para perros adultos / México / 20 kg	\$59.01	Tienda UNAM D2	\$66.50	Soriana (Consulato) / Cuitláhuac / Miramontes / La Vega / Villa Coapa	\$57	Bodega Aurrerá (Héroes Medina 3804)	\$65	Walmart (Las Torres / Lincoln)
CHEDIAU / Calidad / Alimento para perros de todas las razas / México / 4 kg	\$16.90	Chediau / Coapa / Antorra / Universidad			\$16.90	Chediau (Torres Landa / Fco. Villa)		
PAL Perro / Alimento para perros adultos de todas las razas / México / 4 kg	\$62.25	Soriana (Consulato) / Miramontes	\$75.97	Chediau (Suc. Zaragoza)	\$75	Chediau (Torres Landa / Fco. Villa)	\$76.50	Soriana Hiper (Malcón / Sadhilo)
BEST CHOICE / Alimento completo y balanceado para perros adultos de todas las razas / México / 4 kg	\$99	Walmart (Cuitláhuac / Lomas / Plaza Oriente)		El Mexiquense	\$99	Walmart (Coutier)		
Madi Bobby / Nutrición 100% balanceada adultos / México / 25 kg	\$220	Maskotas	\$275					
keiPreco / Alimento balanceado y formulado para perros adultos, mayores de 1 año / México / 2 kg	\$2995	Mega Comercial Mexicana (Suc. Coapa / Pileta) / Comercial Mexicana (Villa Coapa)	\$34.90	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Center Plaza Aragón) / Zaragoza / Comercial Mexicana (Aragón) / Mega Comercial Mexicana (El Olivar)	\$34.90	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Torres Landa)		
Can Pro / Alimento balanceado para perros / México / 900 g	\$34.50	Chediau (Suc. Neza Norte / Suc. Zaragoza)			\$34.50	Chediau (Cortijo)		
ALIMENTO SECO PARA PERRO ADULTO A E								
RAZAS PEQUEÑAS								
DOG CHOW PURINA / Alimento balanceado para perros adultos razas pequeñas / México / 2.0 kg	\$76.86	Tienda UNAM D2	\$98	Bodega Aurrerá (La Vega / Pantitlán) / Plaza Churubusco (Unidad Zaragoza) / Soriana (Aragón) / Conil / Cuatitlán / Zaragoza / Superama (Av. Toluca / Sosa)	\$81	Chediau (Torres Landa / Cortijo) / Bodega Aurrerá (Héroes Medina 3804) / Soriana (Torres Landa)	\$98	Soriana Hiper (Malcón / Sadhilo)
Canader / Alimento balanceado para perros adultos razas pequeñas / México / 2 kg	\$114	Chediau (Suc. Antorra)	\$141	Soriana (Miramontes / La Vega)	\$114	Chediau (Torres Landa / San Juan Bosco / Cortijo)	\$141	Soriana (Lincoln) / San Nicolás
Podigree VITAL PROTECTION / Alimento 100% completo y balanceado para perros adultos razas pequeñas / México / 250 g	\$21.59	Tienda UNAM D2	\$27.75	Soriana (Suc. La Vega)	\$25	Chediau (Torres Landa / Cortijo) / Bodega Aurrerá (Héroes Medina 3804) / Suc. 1181 / Cravantes / Delia / Soriana Hiper (Miramontes)	\$26.95	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Torres Landa)
PRIMENTRITION / Alimento balanceado para perros adultos de razas pequeñas / México / 2 kg	\$65	Walmart (Aeropuerto / Plaza Oriente / Coacaco / Villa Coapa / Copilco)			\$65	Walmart (Coutier / Delia / Torres Landa / Bosques de Reiteria)		
RAZAS MEDIANAS Y GRANDES								
DOG CHOW PURINA / Alimento balanceado para perros adultos razas medianas y grandes / México / 20 kg	\$69.21	Tienda UNAM D2	\$98	Chediau (Suc. Zaragoza)	\$80.80	Chediau (Fco. Villa / Cortijo)	\$95	Chediau (Torres Landa / San Juan Bosco)
PRIMENTRITION / Alimento balanceado para perros adultos de razas medianas y grandes / México / 2 kg	\$59	Walmart (Plaza Oriente / Copilco)			\$59	Walmart (Coutier / Delia / Torres Landa / Bosques de Reiteria)		
TODAS LAS RAZAS								
Podigree VITAL PROTECTION / Alimento 100% completo y balanceado para perros adultos de todas las razas / México / 700 g	\$25	Bodega Aurrerá Cuatitlán / La Vega / Plaza Churubusco / Mariano Escobedo / Aochimilco / Unidad Zaragoza / Villa Coapa / Chediau (Suc. Antorra) / Soriana (Consulato) / Cuitláhuac / Villa Coapa	\$28	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Center Plaza Aragón)	\$25	Chediau (Torres Landa / Cortijo / Fco. Villa) / Bodega Aurrerá (Héroes Medina 3804) / Suc. 2336 / Suc. 1181 / Cravantes / Delia / Soriana Hiper (Miramontes)	\$25.75	Soriana Hiper (Malcón / San Nicolás)
							\$29.99	Soriana (Lincoln) / San Nicolás

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 5568 8722 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@profecho.gob.mx.



LABORATORIO PROFECO

Café soluble y polvos para preparar bebidas estilo
café cappuccino

Sabor y aroma

con sólo dos cucharaditas

Ante la necesidad de preparar café rapidísimo, las soluciones comerciales, en polvo e instantáneas, entregan a sus aficionados experiencias de gran sabor y aroma, incluso cercanas a las del café en grano recién tostado y molido. Pero cuando hablamos de los polvos para preparar café cappuccino, el desfile de sustancias que se agrega es amplio



La información que poseemos sobre el origen, procesos de tostado, molido y preparación del café es tan basta gracias a internet que cualquiera puede hacerse de argumentos para mirar por encima del hombro las opciones instantáneas basadas en café soluble. Sin embargo, ese polvo o granulado que queda luego de llevar a cabo los procesos de extracción del café, en los que pueden utilizarse técnicas de calor o de frío, es una opción tan válida que ha sobrevivido por décadas.

Por medio de la técnica de calor, el café soluble se obtiene preparando un gigantesco café en recipientes herméticos para conservar los aromas, se elimina el agua mediante la inyección de aire caliente y, cuando el agua se evapora, el polvo resultante es el que después se envasa al vacío. Por otro lado, el método en frío, la liofilización, consiste en congelar el extracto de café a temperaturas muy bajas, evitando así la pérdida de aromas y de atributos de la bebida. Aunque este proceso es más costoso, la proporción de café soluble liofilizado ha crecido.

Actualmente, los métodos de producción de café soluble permiten conservar el aroma y el sabor, lo que ha hecho que el gusto por este producto se implante en muchos países. Esto se refuerza por la comodidad, la practicidad de su uso y de su envasado, que lo hace estable y mantiene su calidad.

El mercado actual ofrece opciones para cada gusto y bolsillo. Lo hay puro o mezclado con azúcar, incluso existen polvos para preparar bebidas estilo café cappuccino, entre otras muchas opciones.



Es importante saber que no todas las plantas de café son iguales. Cada especie y variedad ofrece un fruto diferente, pero la arábica y la robusta –aunque hay otras– suman el mayor porcentaje de la producción mundial.

Según los expertos, la variedad arábica es más perfumada, dulce, ligeramente ácida y con más matices de sabor, mientras que la robusta es áspera, astringente, poco perfumada y más amarga respecto a la primera. Por sus diferencias, se

suelen mezclar para dar un perfil balanceado al café.

Hay personas que toman café por un efecto estimulante, mientras que a otras les quita el sueño, esto se debe a la cafeína. De acuerdo con la variedad del grano de café, el contenido de cafeína es distinto: la robusta tiene aproximadamente el doble que la arábica.

La cafeína estimula el sistema nervioso, tiene un leve efecto diurético, disminuye la somnolencia y combate la fatiga muscular. Se ha demostrado que si se consume en exceso puede provocar nerviosismo, irritabilidad, incluso ansiedad, según la sensibilidad del consumidor.

CONTENIDO PROMEDIO DE CAFEÍNA



Cuanto más "carguemos" el café más cafeína recibirá nuestro organismo. Por esta razón también existe la versión **descafeinada**, con un promedio de **4 mg** por **taza**.

*Tomando el valor más alto encontrado en el estudio en café soluble puro.

En México, la **NMX-F-139-SCFI-2010** establece las especificaciones del café soluble sin descafeinar o descafeinado. Sin embargo, para los polvos para preparar bebidas tipo café cappuccino y para los cafés solubles con azúcar no existe una norma específica que defina las características de su calidad.

El café cappuccino es una bebida italiana preparada con café expreso y leche espumada con vapor. Sin embargo, encontramos que en los polvos para preparar bebidas estilo café cappuccino cada marca tiene su propia formulación con diversos ingredientes para dar el sabor y la característica espumosa. Algunos son descafeinados e incluso light.

EL ESTUDIO

Al ser el café soluble un producto de alto consumo, los expertos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor determinaron investigar si las distintas marcas que se comercializan cumplen con los requisitos establecidos en la normatividad. El estudio comprendió 19 cafés solubles puros y 10 mezclados con azúcar, incluyendo los descafeinados. También se evaluaron 10 mezclas en polvo para preparar bebidas estilo café cappuccino.

En todos los casos se evaluó:

 Que el **etiquetado** cumpliera con la norma correspondiente y que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

 El cumplimiento con lo exigido en la **NMX-F-139-**

SCFI-2010 café puro soluble, sin descafeinar o descafeinado-especificaciones y métodos de prueba, en los parámetros donde la norma establece para la calidad del producto contenidos máximos permitidos en humedad, glucosa, xilosa y fructosa. También se midió el pH (nivel de acidez o alcalinidad del producto), el contenido de cafeína y la ausencia de almidón.

 En **cappuccinos** se verificó el contenido neto, el cumplimiento con la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** de etiquetado, la presencia de edulcorantes no calóricos, el perfil de azúcares, así como los contenidos de humedad, cenizas, cafeína, grasa, proteínas, grasa saturada y sodio.

 Para los **cafés con azúcar** se verificó el contenido neto y el cumplimiento con la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** de etiquetado y se determinó su contenido de cafeína.



Que el **contenido neto** cumpliera con el declarado.

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-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición.

Especificaciones nutrimentales.

NMX-F-139-SCFI-2010. Café puro soluble, sin descafeinar o descafeinado-

Especificaciones y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:

18 de junio a 14 de agosto de 2015

Periodo de adquisición del producto:

18 y 19 de junio de 2015

39

Productos
analizados

2,515

Pruebas
realizadas

A manera de información se incluyen en las tablas de resultados los costos por 100 g de producto (en el caso de café puro y café con azúcar) y por porción (en el caso de los polvos para preparar bebida estilo café cappuccino).



MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDAS ESTILO CAFÉ CAPPUCCINO



MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDAS ESTILO CAFÉ CAPPUCCINO DESCAFEINADO





LABORATORIO PROFECO

GOLDEN HILLS

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 150 g

Cafeína (mg)
55

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **4.65**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 25

Ingredientes principales: Sustituto de crema (jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato de sodio, mono y diglicéridos y riboflavina), espumante (jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, aceite de coco refinado), maltodextrina, azúcar, café (5%).

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
3.51 / 1.91

Grasas trans (g): **0.72** ■ Proteína (g): **1.31**
Sodio (mg): **77.10** ■ Azúcares (g): **4.82**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



NESCAFÉ Cappuccino

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 140 g

Cafeína (mg)
36

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **5.13**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 20

Ingredientes principales: Azúcar, leche descremada en polvo, maltodextrina, aceites vegetales hidrogenados, café (6.3%), lactosa, caseinato de sodio.

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
2.02 / 1.95

Grasas trans (g): **No presenta** ■ Proteína (g): **1.37**
Sodio (mg): **53.17** ■ Azúcares (g): **12.67**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



World Table

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 150 g

Cafeína (mg)
82

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **4.65**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 25

Ingredientes principales: Sustituto de crema (jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato de sodio, mono y diglicéridos), espumante (jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, aceite de coco refinado), azúcar, maltodextrina, café, lactosa.

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
3.25 / 1.78

Grasas trans (g): **0.50** ■ Proteína (g): **2.13**
Sodio (mg): **78.60** ■ Azúcares (g): **5.47**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



NESCAFÉ Cappuccino Descafeinado

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino descafeinado
México / 120 g

Cafeína (mg)
6

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **6.02**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 20

Ingredientes principales: Leche descremada en polvo, azúcar, maltodextrina, aceites vegetales hidrogenados, café descafeinado (6%).

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
2.10 / 2.06

Grasas trans (g): **No presenta**
Proteína (g): **2.09** ■ Sodio (mg): **48.61**
■ Azúcares (g): **10.54**

Edulcorantes no calóricos
Acesulfame K y Neotame





CAFÉ SOLUBLE SIN DESCAFEINAR MEZCLADO CON AZÚCAR



COSTO POR
100 g (\$) **16.90**

SORIANA

*Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g*

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	0.80
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **14.25**

Siempre FresKaf

*Café soluble mezclado con azúcar
México / 200 g*

	Información comercial	Información nutricional incompleta
	Contenido de cafeína (%)	1.56
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **20.90**

GOLDEN HILLS

*Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g*

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	2.38
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **41.88**

NESCAFÉ Dolca

*Café soluble mezclado con caramelo
México / 48 g*

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	2.42
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **16.64**

Los Portales DE CÓRDOBA

Café soluble mezclado con azúcar
México / 90 g

	Información comercial	
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.00
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **18.90**

Ke! Precio

Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.11
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **28.51**

NESCAFÉ Dolca canela

Café soluble mezclado con caramelo sabor a canela y piloncillo
México / 175 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.31
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **24.72**

Legal

Café soluble mezclado con azúcar
México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.82
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **22.17**

Internacional TRADICIONAL

Café soluble mezclado con azúcar
México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.91
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



← 
**CAFÉ
SOLUBLE
DESCAFEINADO
MEZCLADO
CON AZÚCAR**

COSTO POR
100 g (\$) **29**

Legal

Café soluble descafeinado mezclado con azúcar / México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	0.10
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



CAFÉ SOLUBLE PURO SIN DESCAFEINAR

SORIANA

Café soluble regular
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **22**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	2.89

Ke! Precio

Café 100% puro soluble
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **37.80**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	2.93

NESCAFÉ Taster's Choice Gourmet Blend

Café soluble 100% puro
Importado de E.U.A. y envasado en México / 48 g

COSTO POR
100 g (\$) **95.63**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	2.98

CHEDRAUI D'Calidad

Café soluble
México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **20**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.02

Los Portales DE CÓRDOBA Tradicional

Café soluble 100% puro
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **36.70**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.06

Great Value

Café puro soluble Gour-
met / Colombia / 200 g

COSTO POR
100 g (\$) **35**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.07

NESCAFÉ CLÁSICO

Café soluble 100% puro
México / 48 g

COSTO POR
100 g (\$) **53.13**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.18

Aurrera

Café puro soluble
Aurrera
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **25**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.22

GOLDEN HILLS

Café puro soluble 100%
puro de grano
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **27.80**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.28

Los Portales DE CÓRDOBA Gold

Café puro soluble gour-
met liofilizado
México / 90 g

COSTO POR
100 g (\$) **38.33**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.85

NESCAFÉ Taster's Choice Green Blend

Café soluble 100% puro Sua-
ve Importado de Suiza y en-
vasado en México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **79**



Información comercial	Completa
Contenido de cafeína (%)	3.88

ORO

Café soluble 100% puro
México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **31.65**



Información comercial	Se encontró un producto que tuvo hasta 7.9% menos del contenido neto que declara
Contenido de cafeína (%)	4.04



CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO

Los Portales DE CÓRDOBA Café soluble 100% puro descafeinado / México / 180 g COSTO POR 100 g (\$) 29.72 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
NESCAFÉ Decaf Café soluble descafeinado 100% puro / México / 48 g COSTO POR 100 g (\$) 58.33 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
SORIANA Café soluble descafeinado / México / 100g COSTO POR 100 g (\$) 27 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
Great Value Café puro soluble descafeinado Gourmet / Colombia / 175 g COSTO POR 100 g (\$) 40 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.11
NESCAFÉ Decaf Café soluble descafeinado 100% puro extra suave / México / 175g COSTO POR 100 g (\$) 39.94 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.11
NESCAFÉ Taster's Choice Blend Café descafeinado 100% puro importado de E.U.A. y envasado en México / 48 g COSTO POR 100 g (\$) 95.63 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.12
ORO Café soluble 100% puro descafeinado / México / 175g COSTO POR 100 g (\$) 30.86 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.14

Especificaciones fisicoquímicas del café puro soluble sin descafeinar o descafeinado exigidas por la NMX-F-139-SCFI-2010

pH (solución al 1%)	4.2 - 5.5
Cenizas	1% máx.
Cafeína	
Soluble sin descafeinar	1.8% mín.
Soluble descafeinado	0.3% máx.
Almidones	Negativo
Perfil de carbohidratos	
Glucosa total	2.6% máx.
Xilosa total	0.6% máx.
Fructosa libre	1% máx.



Resultados



■ En ninguno de los **café solubles puros o con azúcar descafeinados y sin descafeinar** se detectó la presencia de almidón.

■ Ninguno de los **café solubles puros descafeinados y sin descafeinar** tuvieron desviaciones respecto a los parámetros evaluados de los requisitos de la norma. La diferencia entre ellos, además de sus características sensoriales propias, son los contenidos de cafeína. Las tablas de resultados están ordenadas por los contenidos de cafeína encontrados en cada producto.



■ En cuanto a los **café con azúcar**, todos declaran contener 30% de azúcar, generalmente caramelizado. Sus contenidos de cafeína son menores en comparación con los puros. Ver tablas.



■ En general todos los productos analizados cumplieron con el **contenido neto declarado**, a excepción de una muestra con desviaciones en la marca **café soluble 100% puro marca ORO**.

A diferencia de un **café cappuccino**, que se espera que sea elaborado a base de leche y café, los **polvos para preparar café cappuccino** adicionan muchos ingredientes, así:



■ Mientras que una marca declara en su **etiqueta** contener como primer ingrediente leche, otra señala tener sustitutos de crema (elaborados a base de jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato, entre otros), es decir, no es crema, y otros ni siquiera adicionan leche, utilizan los denominados lacto-

sueros que son un derivado lácteo. En tablas de resultados se muestran los principales ingredientes.



■ Con excepción de los productos **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino**, **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino light** y **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino descafeinado**, todos de la marca **BENEDIK**, así como la **Mezcla en polvo para preparar café cappuccino** de la marca **World Table**, no declaran cuánto café contienen. El resto de las marcas analizadas declaran contener café en valores adicionados que oscilan entre 5% y 8%, dependiendo de la marca.



■ A excepción de los que se denominan **light**, los demás adicionan azúcares, incluso los productos **Mezcla en polvo para preparar café Cappuccino** marca **NESCAFÉ Cappuccino**, **Polvo para preparar bebida estilo café Cappuccino** marca **BENEDIK** y **Polvo para preparar bebida estilo café Cappuccino descafeinado** marca **BENEDIK**, que tienen al azúcar como primer ingrediente. Dependiendo de su marca, estos productos tienen un total de azúcares entre 11 y 12 gramos por porción (sobre de 20 g), o sea más de la mitad de la porción son azúcares. Ver tablas.



■ En cuanto a las **grasas**, además de las que provienen de la leche, agregan aceites vegetales, algunos adicionan aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados, que pueden, según el proceso, contener las denominadas grasas trans que se ha demostrado que no son benéficas para la salud. En las tablas se señalan los contenidos de grasas trans que contienen estos productos.





■ Varias de las marcas adicionan los denominados **edulcorantes no calóricos**, dependiendo de la marca puede ser acesulfame, aspartame, sucralosa o neotame. No se encontró incumplimiento con lo ostentado en la etiqueta. Las tablas señalan qué productos tienen esos edulcorantes.

■ Cabe señalar que en cada porción de los polvos para preparar bebidas estilo cappuccino, **del total de la grasa**, las grasas saturadas, es decir, las que pueden elevar el nivel de colesterol LDL ("malo"), e incrementar los problemas cardiovasculares, están en altas proporciones, y dependiendo de la marca van de

31 a 98%



■ Aunque no lo esperaríamos, estos productos tienen **sodio** en bajas proporciones, y pueden ir de los **26** a los **78** miligramos por porción



RECOMENDACIONES

■ En cualquier caso, las preferencias gustativas en materia de café (aroma y sabor fundamentalmente) son muy diversas, y cada consumidor elegirá el que mejor se adecue a sus expectativas y presupuesto

■ Lee cuidadosamente las etiquetas y observa que en el mercado existen tanto productos que son café solubles puros sin descafeinar y descafeinados, como aquellos denominados café solubles mezclados con azúcar o bien con caramelo, de los cuales también existen tanto sin descafeinar como descafeinados

■ El consumo de café (por la cafeína) está desaconsejado durante el embarazo

■ Deben consumirlo con moderación quienes toman tranquilizantes y antidepresivos, así como quienes padecen de gastritis, úlcera u otras enfermedades del tubo digestivo

■ Si prefieres comprar polvos para preparar bebidas estilo cappuccino, lee la etiqueta y verifica sus ingredientes y tabla nutricional

APAGÓN ANALÓGICO

Recibe la señal digital y no te quedes a "oscuras", sólo realiza algunos ajustes en tu televisor

¿QUÉ NECESITAS?



¿CÓMO SINTONIZAR?

TIENES QUE ESCANEAR LOS CANALES

1



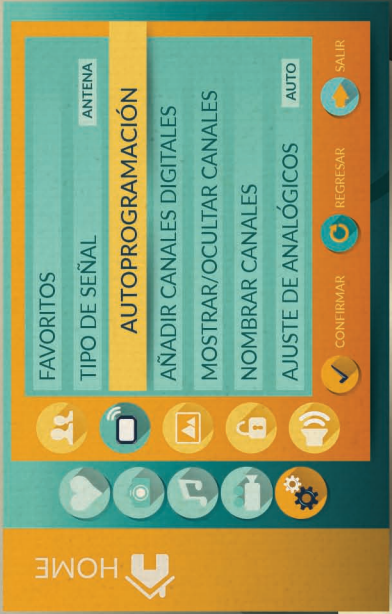
Haz clic en el botón **Menú** de tu control remoto

2



Selecciona **Configuración** o **Ajustes**

3



Selecciona búsqueda de Canales o **Autoprogramación**

4



Ahora espera a que el receptor encuentre los canales digitales disponibles en tu localidad y pulsa **Salir**

RECUERDA

- Si cuentas con servicio de TV de paga, la **TDT** no cambiará la forma en la que ves televisión
- Reorienta tu antena (VHF/UHF) y realiza la búsqueda de canales periódicamente
- Si tienes alguna duda llama al **01 800 880 2424** o entra a www.tdt.mx

CORREA PARA PERRO

Demuéstrale a tu mascota cuánto la quieres y evita que se pierda o sufra un accidente. Aquí te enseñaremos a hacer una correa con leds. Así, cuando salgan a pasear nunca lo perderás de vista.

Materiales

- Pinzas de electricista
- 5 leds de 5mm
- 2 tiras de 30 cm de cable calibre 24 (rojo y negro)
- Cautín y estaño para soldadura
- Tijeras
- Aguja
- Hilo
- Un broche de mochila
- 40 cm de cinta de cinturón de 16 mm de ancho
- 30 cm de cinta reflejante
- Portapilas
- Pilas de celda de 1.5 V

Revisa el procedimiento de esta TDP en <http://bit.ly/1TzZTWx>

Esta tecnología es cortesía de

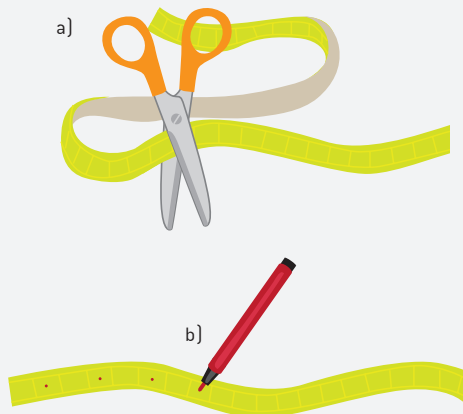
hacedores.com

PROCEDIMIENTO

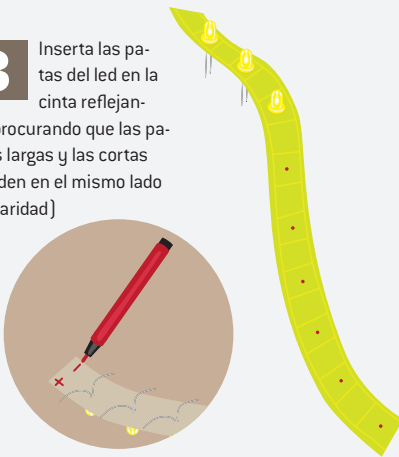
- 1** Mide el cuello de tu perro con la cinta reflejante. Recuerda que no quede ajustado



- 2** a) Corta la cinta reflejante y b) marca intercalando los bloques

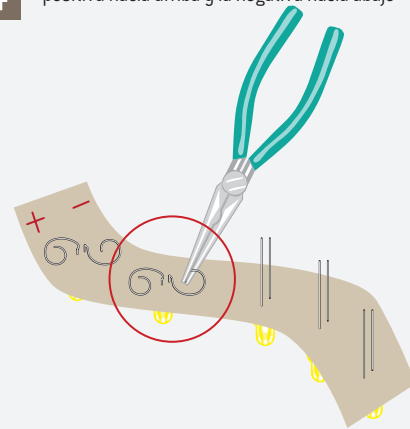


- 3** Inserta las patas del led en la cinta reflejante, procurando que las patitas largas y las cortas queden en el mismo lado (polaridad)

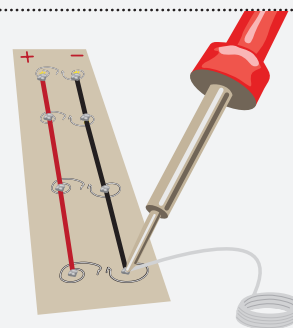
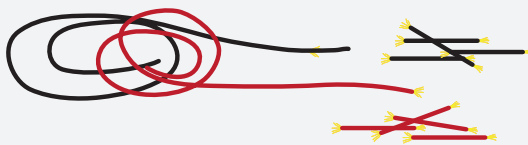


Puedes ayudarte marcando un + y un - en los lados que correspondan, la pata larga + y la corta -

- 4** Enrolla las patas del led con las pinzas, dobla la positiva hacia arriba y la negativa hacia abajo

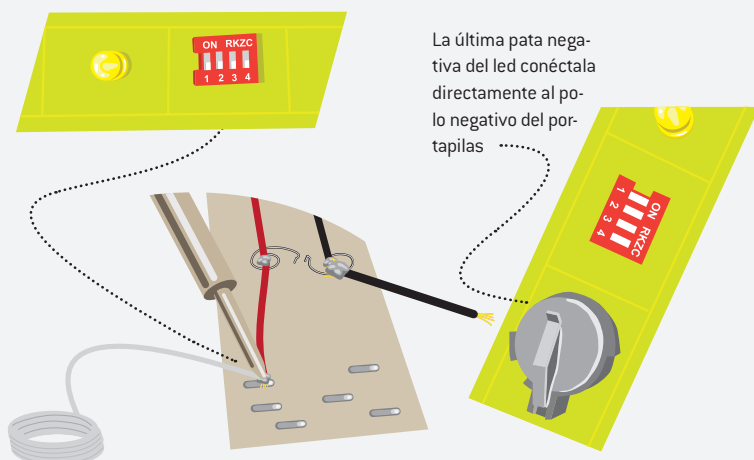


- 5** Corta pedazos del cable que sean de la distancia entre cada led. Suelta el cable rojo a las patas positivas de los leds y el negro a las negativas

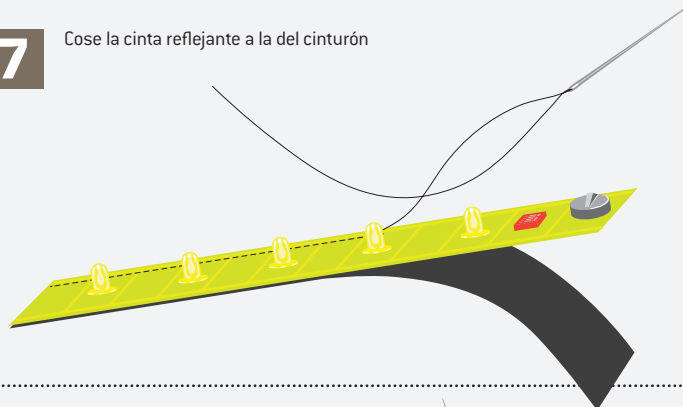




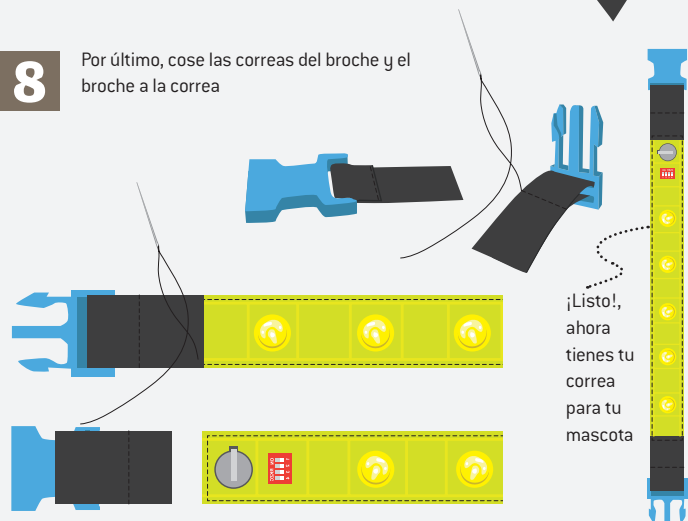
- 6** Ahora pon el apagador. Clávalo en la cinta reflejante tal como hiciste con los leds, y conecta el cable positivo de los leds a una patita del apagador y la salida del apagador al polo positivo del portapilas



- 7** Cose la cinta reflejante a la del cinturón



- 8** Por último, cose las correas del broche y el broche a la correa



PARA UN PASEO FELIZ



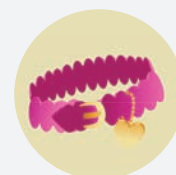
- Elige la correa adecuada según el tamaño y carácter de tu perro



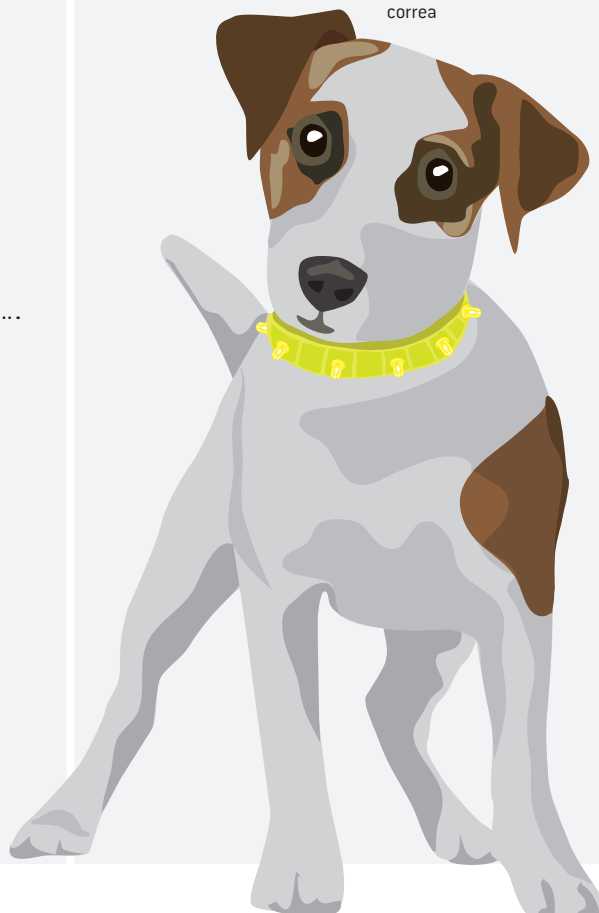
- Recuerda que es obligatorio que siempre traiga collar y correa, esto evitará que sufra algún accidente o se pierda



- Siempre debe traer identificación en su collar, graba su nombre y tu teléfono



- La seguridad de tu mascota es muy importante, así que procura no dejarte llevar por modas al elegir su correa



Nuestro patrimonio

El artículo de este mes originalmente se trataba de Aristóteles y el aniversario número 2,400 de su nacimiento (de verdad, me lo dijo la UNESCO), pero acabo de regresar de visitar el Salón Patrimonio que acaban de poner en Palacio Nacional y corrí emocionado a la primera computadora que me encontré para escribir este texto (de verdad, estoy en el cibercafé que está en la esquina de Correo Mayor y la calle de Moneda).

Como ustedes saben, a partir de 1972 la UNESCO ha catalogado en todo el planeta a sitios específicos que tienen una importancia excepcional para la herencia común de la humanidad y que están inscritos como Sitios Patrimonio de la Humanidad. Hay tres tipos distintos: los culturales, los naturales y los mixtos. Además de estos sitios físicos, desde 2003 existe también el Patrimonio Inmaterial, aquel que consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación.

Pues bien, en el mundo existen 1,084 Sitios Patrimonio de la Humanidad UNESCO, de éstos, 836 son culturales, 214 naturales y 34 mixtos. México cuenta con 33 sitios inscritos en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO: 27 bienes culturales, cinco naturales, uno mixto y siete inmateriales. A nivel mundial ocupa el quinto lugar con mayor cantidad de sitios inscritos en esta lista, y el primero en Latinoamérica.

Alguien que leyó un párrafo como el anterior se preguntó lo mismo que se preguntan ustedes: ¿y eso a mí qué? Nomás que aquél anónimo personaje creyó que un buen primer paso para tratar de aprehender (así, con hache) los Sitios Patrimonio de la Humanidad que existen en México, sería tenerlos todos en un mismo

lugar, si es que eso es posible. Y sí, lo fue. El resultado está justamente en pleno Palacio Nacional, en una sala recién inaugurada llamada Sala Patrimonio.

En resumen, es una proyección de última generación en los techos, paredes y pisos de un espacio especialmente adecuado de Palacio. Y a través de

un viaje que sólo puedo calificar como alucinante, uno visita y vive cada uno de los Sitios Patrimonio de la

Humanidad que se encuentran en nuestro país. Y siente los in-

ateriales. No sé si me faltan palabras o me sobran emo-

ciones pero yo salí de ahí con ganas de treparme en el

primer avión que me llevara a conocer todos los que

aún no he visitado. No les miento si les digo que la experiencia podría estar en cual-

quier parque de diversiones de Orlando y no desmerecería ni un

poquito. Del grupo con el que yo fui, al menos cuatro salieron con lágrimas en los ojos y todos aplaudimos al final. Un emocionado

alcanzó a gritar un "¡Viva México!". Juro que no fui yo.

El Salón Patrimonio está abierto al público todos los días, las funciones comienzan a las 11 de la mañana pero hay que llegar con

tiempo para anotarse en la lista porque a cada sesión sólo entran 60 personas. De verdad es un espectáculo imperdible.

Y ahora me puedo confesar: no, mi artículo no era del 2,400 aniversario del natalicio de Aristóteles... sino también de otros aniversarios que vamos a celebrar en este 2016: 30 años de la muerte del escultor Henry Moore (agosto), 45 años de la muerte del jazzista Louis Armstrong (julio), 70 años del festival de Cannes (septiembre), 75 años del ataque de Pearl Harbour (diciembre) y, por supuesto, los 400 años de la muerte de William Shakespeare. Para que vean que sí hice mi tarea, sólo que me ganó la emoción.



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 PROFECO

AGUASCALIENTES

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

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

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

CAMPECHE

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

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 Envoltente 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), 2.º 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. Andaluces, 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

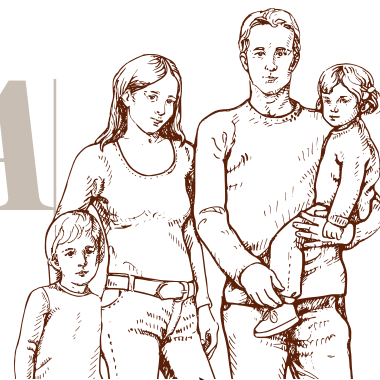
YUCATÁN

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

ZACATECAS

Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas

CRIANZA



“¡QUIERO UN PERRO!”

Si un nuevo perro llega a casa hay que estar preparados para organizarse. El cuadrúpedo dependerá absolutamente de su familia

Si tienes hijos, en algún momento te han hecho o te harán esta petición, seguida de promesas como “lo cuidaré y amaré por siempre”, “sí, yo me haré responsable de sacarlo”, “¡por favor-por favor-por favooooor!”. Si ya estás considerándolo y buscando opciones, ten en cuenta que se trata de recibir a un miembro más de la familia... con todo lo que ello implica.

Puedes estar seguro de que el can en cuestión vivirá en función de su nueva manada: compartirá algunos espacios con la familia, estará listo para los juegos y las travesuras, y constantemente demostrará su lealtad, amor y amistad por todo lo que dure su perruna vida.

Aunque es tuya la responsabilidad de tener un espacio adecuado, llevar la bolsa de croquetas a casa, proveer su atención veterinaria y algunos productos para su cuidado, los niños pueden ser los encargados de cepillar el pelaje del animal, bañarlo, revisar que siempre tenga agua y croquetas en su plato, limpiar su espacio, recoger y tirar sus heces y, si tienen la edad adecuada, de sacarlo a pasear.



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE TU PERRO

Las necesidades que la **Sociedad Mundial para la Protección de Animales** (WSPA, por sus siglas en inglés) enlista, son las siguientes:



Lugar donde vive el perro

- Si vive en el exterior de la casa, requerirá un sitio o albergue para protegerlo del calor y del frío
- Una cama confortable
- Si necesita estar atado con un collar, que sea largo para que pueda desplazarse. Las cadenas o lazos fijos pueden enredarse alrededor del animal y lastimarlo

Agua y comida

- Una dieta equilibrada de proteínas y fibra. Los desperdicios de la casa no son recomendables para mantener un adecuado peso corporal y unos músculos fuertes
- Los alimentos con huesos finos pueden ser peligrosos, puede ahogarse o irritarse la garganta
- Debe tomar diariamente agua fresca en un recipiente limpio

Ejercicio

- Un perro no debe estar atado ni encerrado permanentemente, necesita hacer ejercicio
- Requiere de uno a tres paseos diarios y juegos con palos o balones, esto lo ayudará a mantenerse activo y libre de aburrimiento
- Un perro aburrido puede ladrar excesivamente y causar destrozos en casa, además de molestar a los vecinos



ADOPTA

• Adoptar un perro en lugar de comprar

puede ser una buena lección para los pequeños, además de la oportunidad de brindarle el amor de una familia con techo, caricias y croquetas. Son millares los perros que no lo tienen.

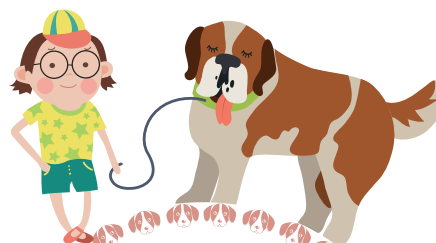
• En 2012 había 10 millones de perros viviendo en las calles de toda la República mexicana¹.

Esto no significa que tengas que salir a la calle a buscar a tu nueva mascota, hay refugios, asociaciones y activistas, entre otros, que los ponen a salvo para atenderlos, vacunarlos y cuidarlos con la finalidad de que sean adoptados por una familia como la tuya.

• Ahí puedes encontrar de todo tipo de razas y tamaños para elegir.

Recuerda que es importante el amor a primera vista cuando de adopciones caninas se trata. Si lo llevas a casa, ojalá que sea para siempre. Hay algunos lugares que mantienen las adopciones a prueba para que la familia tenga tiempo de sentirse confiada ante la decisión.

¹ Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM, con datos de la Secretaría de Salud



Evita la sobrepoblación canina

Después de los primeros seis meses de vida, el perro debería ser esterilizado y para ello el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece) cuenta con un programa permanente de esterilización canina.

4 RAZONES PARA TENER UN PERRO DE FAMILIA

1. Brinda alegría y amor

Tener compañía y a quién amar siempre te hará sentir bien, además de que tu cerebro libera oxitocina por la simple presencia de tu "amigo peludo"

2. Fomenta la responsabilidad

Aprender a cuidar de los otros es una enseñanza. Un perro necesita su plato de comida y también una buena relación con sus amos, incluyendo compromiso, cuidado, amor, juegos, paseos, caricias, etcétera

3. Promueve tu propia actividad física

Un paseo lo cura todo ¡Salgamos a pasear!

4. Un perro es un amigo con el que vivirás grandes momentos que serán para todos grandes recuerdos

Si un perro puede darte tanta felicidad, ¿por qué no tener uno?



Higiene

- Un perro debe oler a perro, no a pino, ni a rosas o perfume, por su olfato tan agudo, esos aromas les molestan
- Báñalo lo necesario para evitar gusanos, garrapatas, pulgas o piojos. Pide consejo a tu veterinario
- Mantén limpia su área, es un trabajo de todos los días
- Al salir de paseo, recoge sus desechos, carga siempre una bolsa contigo



Vacunación y atención veterinaria

- Vacúnalo y mantén su cartilla al día para prevenir enfermedades y reducir el riesgo de infectar a otros perros
- Toma en cuenta que las vacunas y los chequeos veterinarios tienen un costo



Cepillado

- Cepilla su pelaje regularmente, esto ayuda a mantenerlo limpio y sin enredos. Además, es una buena oportunidad para evitar parásitos indeseados
- Acostumbra a tu perro a convivir con otros miembros de su misma especie y con otros humanos
- Si deja pelos por donde sea, no te alarmes, es normal. Esto varía de acuerdo a la raza

Fuente: Folleto "Cuidados para tu perro", WSPA.

Pequeños Consumidores

ATRAPASUEÑOS

Con enero llega la hora de hacer nuestra lista de propósitos, metas y deseos. En esta ocasión haremos un atrapasueños, pero en lugar de usar su red para cazar las pesadillas y dejar pasar los sueños, la utilizaremos para enganchar nuestros propósitos y metas para 2016

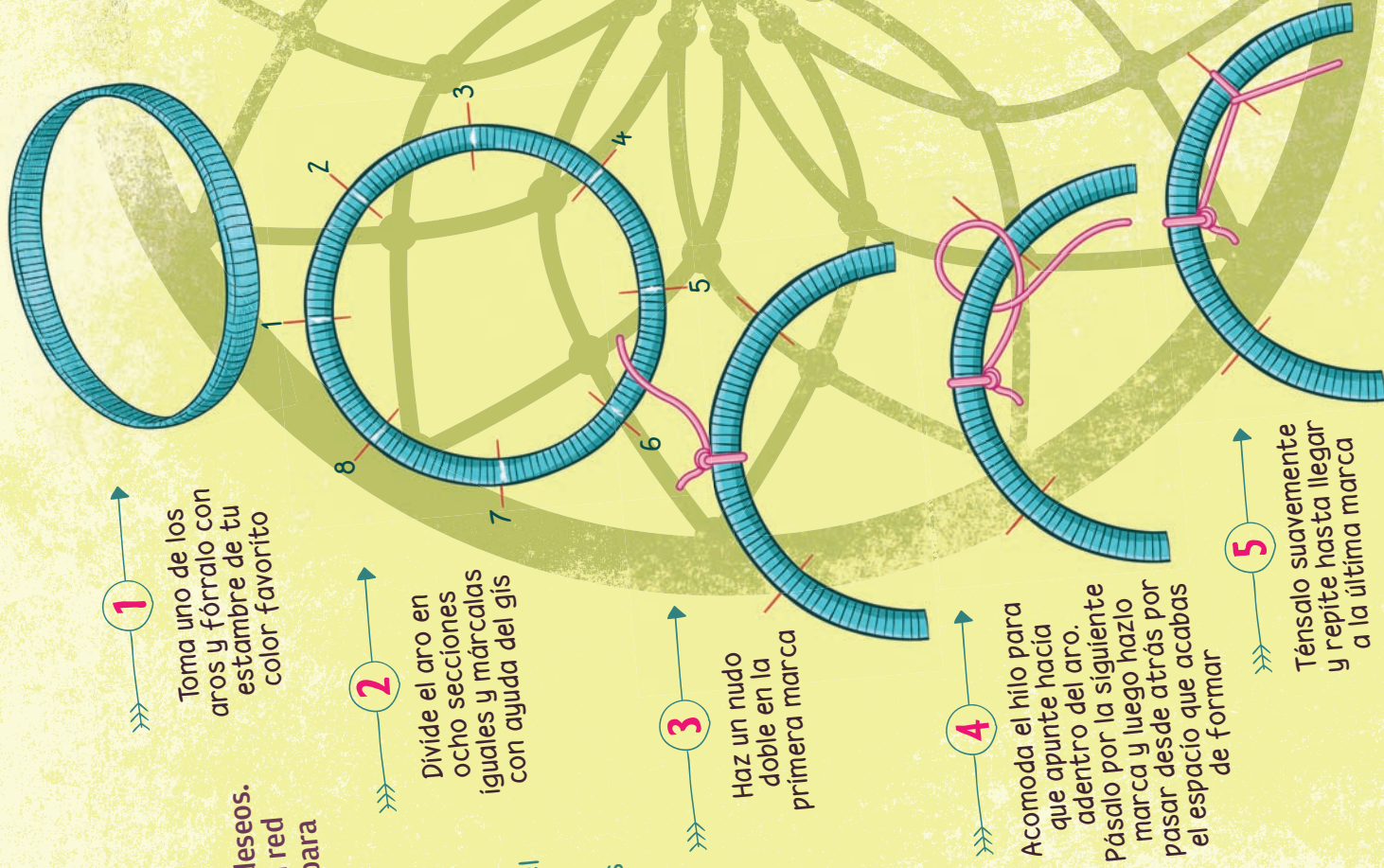
¿Qué es un atrapasueños?

Es un objeto artesanal, originario del pueblo ojibwa en América del Norte al que los nativos le atribuyeron propiedades de protección para los sueños y las pesadillas.

El atrapasueños retiene las pesadillas en su red de telaraña mientras los buenos sueños bajan suavemente por sus plumas.

Materiales

- Aros de costura medianos
- Estambre de colores
- Gis blanco (o de un color que contraste al estambre)
- Plumass de colores y cuentas decorativas (opcional)
- Listones
- Objetos que representen tus metas o deseos para año nuevo



1

Toma uno de los aros y fórralo con estambre de tu color favorito

2

Divide el aro en ocho secciones iguales y márcalas con ayuda del gis

3

Haz un nudo doble en la primera marca

4

Acomoda el hilo para que apunte hacia adentro del aro. Pásalo por la siguiente marca y luego hazlo pasar desde atrás por el espacio que acabas de formar

5

Ténsalo suavemente y repite hasta llegar a la última marca

6
¡Terminaste la primera vuelta!
El hilo debe formar un octágono dentro del aro

7
Para la segunda vuelta, harás los nudos exactamente a la mitad de cada lado del octágono que formaste con el hilo
Recuerda mantener el hilo tenso

8
Las siguientes vueltas las harás de la misma forma hasta llegar al centro y cerrar con un nudo doble final
¡Listo, a decorar!

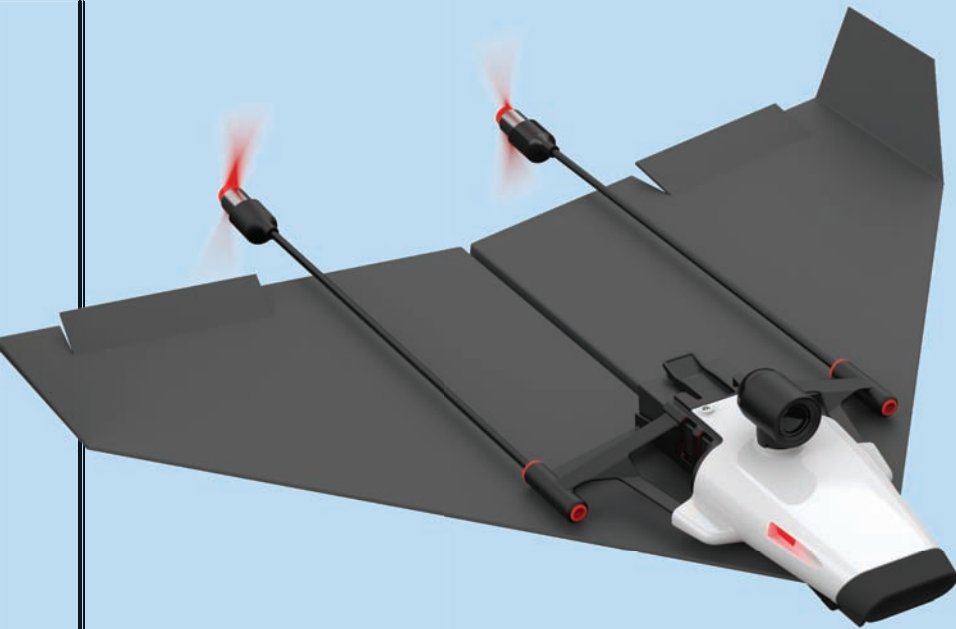
Pasa varios listones delgados y largos por la parte inferior del aro y amarra los objetos que seleccionaste para representar tus objetivos o metas

¿Para qué usaremos nuestro atrapasueños?

Algunas personas usan los atrapasueños como recordatorio de sus sueños y aspiraciones. Así, pueden convertirse en un amuleto que también nos permite tener presente lo que queremos conseguir.

Visualizar nuestras metas nos mantiene con el objetivo al frente. ¡Usemos nuestros atrapasueños para no olvidar nuestros propósitos y deseos para este 2016!

OBJETO **DEL DESEO**



PowerUp FPV

Shai Goitein, un ingeniero industrial de Nueva York, ha construido el primer avión de papel con motor, cámara para transmitir en vivo y control de navegación en FPV (*first-person-view* o vista de primera persona) inspirado en el Google Cardboard. Este juguete costará 150 dólares y podrá comprarse en la primavera de 2016 en **www.poweruptoys.com** una vez que entregue los primeros 1,500 aviones que tiene comprometidos por el financiamiento que recibió en **Kickstarter**.



No te pierdas los videos del PowerUp FPV |

YouTube: <https://www.youtube.com/user/MrShaigoitein>.

“Conoce tus derechos al consumir”

DERECHO A

1 Información ✓ 2 Seguridad y Calidad ✓

3 Educación ✓ 4 Elegir ✓

5 Compensación ✓

6 Protección ✓ 7 No ser Discriminado ✓

www.profeco.gob.mx/saber/derechos7.asp

bit.ly/7DerechosConsumidor

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Suscríbete por \$280

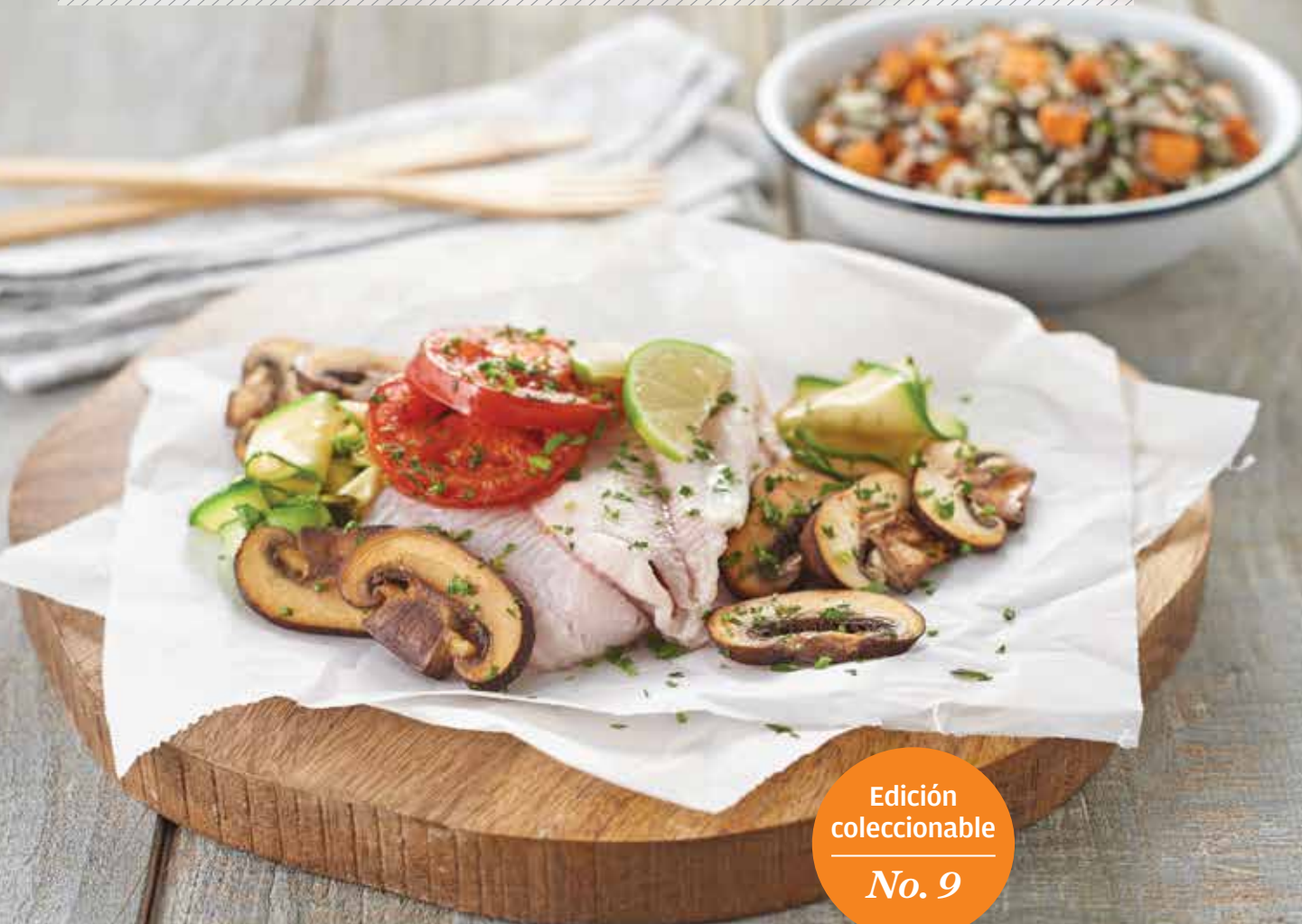


Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10

Llama al 5516 6612 o 5212 0468 desde el Valle de México
o al 01 800 468 8722 desde el resto del país

PLATILLO SABIO

PROFECO



Edición
coleccionable
No. 9

193 | MERO EN PAPILLOTE AL CILANTRO (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 filetes de mero (700 g) o el pescado de su preferencia
- 1 taza de hojas de cilantro picadas (50 g)
- 3 jitomates grandes rebanados (650 g)
- 3 hongos portobello (390 g) cortados en tiras
- 2 calabazas en rebanadas muy delgadas (300 g)
- 1 trozo de cebolla finamente picada (60g)
- Ralladura y jugo de 1 limón (35 ml)
- 1 diente de ajo finamente picado (2 g)
- 1 camote o 2 papas (420g), sin cáscara y en cuadritos
- 120 g de arroz salvaje (cocer con sal)
- 120 g de arroz blanco (crudo)
- 5 cucharadas de aceite (50 ml)
- 6 cucharaditas de mantequilla (30 g)
- 3 caballitos de vino blanco (120 ml) [opcional]
- Sal y pimienta al gusto
- 6 trozos grandes de papel aluminio

PREPARACIÓN

1. Sobre cada hoja de papel aluminio distribuye una parte de jitomate, calabazas y hongos. Salpimenta al gusto.
2. Salpimenta los filetes de pescado y coloca sobre los vegetales. Esparce encima una parte de cilantro, ralladura y jugo de limón.
3. Por último, coloca encima una cucharadita de mantequilla y cierra, sellando muy bien las orillas del papel. Cuece en horno previamente caliente a 200°C durante aproximadamente 15 minutos.
4. Aparte, calienta el aceite y acitrona la cebolla y el ajo junto con las papas o el camote, sofríe durante 5 minutos y después agrega el arroz blanco. Cuando éste comience a dorarse añade el agua y la sal. Tapa y cuece a fuego bajo.
5. Una vez cocido, incorpora el arroz salvaje, mezcla cuidadosamente y ¡listo!
6. Sirve el pescado acompañado del arroz.

Aporte nutrimental por ración:

	Kcal. 462
	Proteínas 30 g
	Grasa 15 g
	Colesterol 59 mg
	Fibra dietética 7 g

SAN MIGUEL DE ALLENDE

y sus mejores platillos

Saborea uno de los destinos más bellos y versátiles de toda la República Mexicana, reconocido por conservar sus calles y callejones al estilo virreinal, su impresionante arquitectura novohispana y su deliciosa gastronomía regional.



Si vas a San Miguel no dejes de visitar su mercado tradicional, **Mercado Ignacio Ramírez**, ubicado a pocas cuerdas de la Plaza Central. Allí encontrarás los mejores platillos del lugar:

Enchiladas mineras: tortillas fritas rellenas de queso o papas con zanahoria y bañadas con una salsa de chile guajillo, acompañadas de una pieza de pollo.



Molcajete de arrachera: corte de arrachera acompañado de queso fresco, chiles y chorizo sobre un molcajete.



Rabo de zorra: chiles (previamente desvenados, rellenos de queso), huevos, jitomate, cebolla, ajo, cilantro y xoconostle en trozos. Todo frito y servido con un poco de caldo.

Tumbagones: es el dulce típico de la ciudad y está elaborado con pasta de trigo, naranja agria, anís y canela. Tiene la forma de un anillo largo, espolvoreado con azúcar glas.



A un costado de este mercado, se encuentra el **Mercado de Artesanías**, donde podrás apreciar piezas únicas de latón, tallado de cantera y madera de mezquite, papel maché, obrajería, vidrio y cerámica. Todo hecho por artesanos de la región.

194 | AGUACATE RELLENO DE SALPICÓN CON FRIJOL (6 raciones)

INGREDIENTES

- 3 aguacates (600 g)
- 700 g de falda de res (cocer y deshebrar)
- 1 taza de frijol negro cocido y escurrido (57 g en crudo)
- 2 jitomates bola (550 g), sin semilla y cortados en cubitos muy pequeños
- 12 hojas de lechuga orejona (240 g)
- 40 g de cebolla morada, finamente picada
- 1 rábano (40 g) picado en cuadritos
- El jugo de 1 limón (30 g)
- 6 ramas de cilantro (20 g) finamente picado (reservar unas hojas enteras para decorar)
- 1 chile serrano (6 g) despepitado y finamente picado
- 18 tostadas de maíz horneadas (216 g)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (40 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol coloca la carne deshebrada y agrega los frijoles. Mezcla.
2. Después, incorpora el jitomate, el rábano, la cebolla, el chile y el cilantro.
3. Adereza con el aceite de oliva, sal y pimienta, y mezcla cuidadosamente hasta integrar todos los ingredientes. Reserva.
4. Al momento de servir, corta los aguacates por la mitad, retira las cáscaras y baña con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan.
5. Coloca 2 hojas de lechuga en cada plato y sobre ellas acomoda el aguacate.
6. Divide el relleno en 6 partes, rellena cada una de las mitades hasta el tope y esparce el sobrante sobre las hojas de lechuga.
7. Adorna el aguacate con las hojas de cilantro y acompaña con las tostadas de maíz.

Aporte nutricional por ración:



Kcal.
458



Proteínas
32 g



Grasa
17 g



Colesterol
52 mg



Fibra
dietética
7 g