

# Revista del Consumidor

CONOCE TUS DERECHOS Y OBLIGACIONES

## ¡Todos a volar!

Aprende a comprar boletos de avión más baratos

ESTUDIO DE CALIDAD

## Pañuelos desechables

Doble, triple o cuádruple hoja, ¿cuál te conviene más?

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Crema de avellanas con cacao y crema de cacahuates



Untables con mucho sabor y más calorías

Y las 5 gestoras de créditos personales con más quejas son... > sig. página

ADemás

- Recicla tu televisor analógico
- Nutrición para el climaterio
- Cuida tu salud femenina
- Conoce qué es el zika
- Aprende a hablar de sexo con tus hijos



00469

7 503021 754318

Marzo de 2016 Núm. 469  
\$28 / ISSN 0185-8974

Exhibir hasta el 31 de marzo de 2016

# Las **5** gestoras de créditos con más quejas ante Profeco son\*

	Quejas	Porcentaje de conciliación	Principales motivos de reclamación
<b>Gefna Gestores Nacionales Financieros, SA de CV</b>	<b>140</b>	<b>88%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Negativa a la devolución de depósito</li> <li>→ Negativa a la entrega del producto o servicio</li> <li>→ Negativa a la rescisión del contrato</li> </ul>
<b>Worldwide Financial Systems, SC</b>	<b>115</b>	<b>93%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Negativa a la rescisión del contrato</li> <li>→ Negativa a la entrega del producto o servicio</li> <li>→ Negativa a la devolución de depósito</li> </ul>
<b>Servicios de Gestoría Financiera SEGEFI, SA de CV</b>	<b>97</b>	<b>94%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Negativa a cambio o devolución</li> <li>→ Negativa a la rescisión del contrato</li> <li>→ Negativa a la devolución de depósito</li> </ul>
<b>Asesores de México DCI, SC</b>	<b>63</b>	<b>83%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Negativa a la rescisión del contrato</li> <li>→ Negativa a cambio o devolución</li> <li>→ Negativa a la devolución de depósito</li> </ul>
<b>Administradora de Negocios y Activos México, SC</b>	<b>54</b>	<b>86%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Negativa a la rescisión del contrato</li> <li>→ Negativa a la entrega del producto o servicio</li> <li>→ Incumplimiento de plazos para la entrega del producto o servicio</li> </ul>

\*Periodo de revisión: enero a diciembre de 2015  
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: [datos.profeco.gob.mx](http://datos.profeco.gob.mx)

## ¡Ten mucho cuidado! No te dejes envolver por las supuestas facilidades que te brindan las empresas de este sector. Te recomendamos:

- Lee muy bien el contrato. Firmar un contrato de gestoría de crédito no garantiza que te otorguen el préstamo y sí perder dinero por el pago de comisiones y honorarios.
- Evita realizar pagos anticipados por concepto de "honorarios" o "apertura del contrato".
- No te dejes engañar por los mínimos requisitos que te piden estas empresas.
- Nunca entregues documentos personales o datos de tarjetas de crédito o débito.
- Si te ves en la necesidad de pedir un préstamo, compara las opciones que te ofrecen los bancos y los créditos personales o de nómina en el sitio web de Condusef: <http://bit.ly/credito-personal>.
- Realiza una búsqueda previa sobre la identidad y antecedentes de la empresa con la que piensas contratar. **Profeco** pone a tu disposición su Buró Comercial: <http://bit.ly/burocomercial>, y su página de Datos Abiertos: <http://datos.profeco.gob.mx>

En Profeco te ayudamos ante estos y otros abusos. Llama al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 - 01800 468 8722) o entra a **telefonodelconsumidor.gob.mx** para iniciar una queja desde la comodidad de tu casa u oficina.

EVITE FRAUDES CON EL

# MILAGRONEITOR<sup>®</sup>

## 3000

*¡De una vez por todas, libérese de los nefastos influjos de la publicidad de productos milagro con esta increíble herramienta!*

¡No más remedios milagrosos que prometen hacerle bajar de peso sin dietas ni esfuerzo!

¡No más amuletos ni talismanes mágicos que te garantizan trabajo y dinero a cambio de... dinero!

¡No más medicamentos que combaten todas las enfermedades que la ciencia no ha logrado curar!

¡No más anuncios que empiecen sus argumentos de venta con "No más...!"

Pero antes de eso... no más pagos a empresas fantasmas poco serias que no te devuelven lo que pague. ¡Nosotros somos una empresa fantasma tan seria que lo admitimos!



"Dirigí mi MILAGRONEITOR 3000<sup>®</sup> hacia este mismo anuncio y de inmediato se encendió su luz de alerta. ¡Realmente funciona!"

"Yo no creía en esas cosas, pero en cuanto me llegó mi MILAGRONEITOR 3000<sup>®</sup> a casa, me di cuenta de lo ingenio que había sido toda mi vida al comprar este tipo de productos."



Hidrógeno Sánchez, Mérida, Yucatán.



Deuteria Gómez, Toluca, Edo. de Méx.



¡Llame ahora al 01800 543210 y exija su MILAGRONEITOR 3000<sup>®</sup>! A cambio le obsequiaremos un cupón de descuento en productos dietéticos y una cruz milagrosa bendecida por monjes tibetanos!

sólo  
**\$999.99**  
pesos  
¡una ganga!

## CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*  
**Quieres ejercer tus derechos al volar en una línea comercial**

8 | *Organizaciones de consumidores*  
**Educación para consumir mejor**



10 | *Guía de compra*  
**Conoce los trucos para conseguir las mejores tarifas para volar**

11 | *Configuración*  
**Recicla tu televisor analógico**



12 | *Esquina cultural*  
**A comer nuestro patrimonio cultural intangible**

14 | *Turismo*  
**Conoce las delicias del mercado Gómez Palacio de Durango**

16 | *Nutrición*  
**Reduce el riesgo de enfermedades comiendo bien en el climaterio**



18 | *Molcajete*  
**Si te crees muy salsa revisa qué tanto sabes sobre chiles**



22 | *A fuego lento*  
**Sofía Cortina, chef repostera**



26 | *Tendencias*  
**Menos basura, más reciclaje, mejor futuro para todos**



36 | *Radiografía*  
**Mantente atenta a los estudios ginecológicos que debes practicar**



48 | *Estudio de calidad*

*Untables con mucho sabor y más calorías:*



**crema de cacahuate y crema de avellana con cacao**

58 | *El Laboratorio Profeco reporta*



*Los pañuelos desechables*

nos auxilian ante las crisis de estornudos, manchas y suciedad del día a día. ¿Tu marca preferida te da la calidad por la que pagas? Conoce los resultados.



## 3 playas de Jalisco que debes conocer esta primavera

### Yelapa

Un pequeño pueblito con unos mil 500 habitantes que da la sensación de estar en una pequeña isla en el Pacífico Sur, Yelapa es un refugio tranquilo para aquellos en busca de un estilo de vida muy informal. Aquí no hay automóviles, tiene sólo una calle peatonal pavimentada y recibió energía eléctrica hace apenas diez años. Muchos antiguos hippies, artistas y habitantes locales lo consideran su hogar. Da un paseo o monta a caballo hacia la refrescante cascada.

### Costa Alegre

Esta playa es parte de un recorrido que atraviesa la Bahía de Navidad, Bahía de Tenacatitla, Costa Careyes, Majahuas y Cabo Corrientes. Se ha convertido en el destino favorito de los turistas que buscan estar en comunión con la naturaleza sin sacrificar confort. Con acantilados frente al mar, ecohoteles exclusivos y campos de golf rodeados por vegetación tropical, este es el sitio ideal para quienes desean combinar naturaleza e intimidad.

### Cuixmala

Este sitio a 90 minutos del turístico puerto de Manzanillo es el seno de una naturaleza exuberante. Cuixmala alberga una de las reservas ecológicas más importantes de nuestro país, cuyo objetivo es promover la conservación y restauración del ambiente. Esto incluye la protección de hábitats y especies en peligro de extinción (tortugas marinas, cocodrilos, jaguares, pumas y loros, entre otras); la promoción de agricultura orgánica, plantaciones forestales; uso sustentable de los recursos naturales y un desarrollo económico que involucra a las comunidades locales.

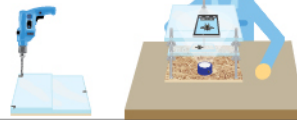
Fuente: "Sol y playa", Visit Mexico, 2016. Disponible en <http://www.visitmexico.com/es/sol-y-playas-en-mexico> (Consultado el 12 de febrero de 2016).

Certificado de Licitud de Título núm. 117 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Vendedores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5911 1400 y 5911 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

### 68 | Infografía

**La amenaza del zika es latente. Aprende un poco más de este virus**

70 | Tecnología Doméstica Profeco  
**Construye un microscopio para tu teléfono con cámara**



72 | Crianza  
**No te pierdas estas recomendaciones para hablar sobre sexo con tus hijos**



### 74 | Pequeños consumidores

**Los derechos de los pequeños consumidores**



### 80 | Objeto del deseo

**No es una miniatura de la Estrella de la muerte. Se trata de Orbi, un monitor de actividad**



# Revista del Consumidor

Procurador Federal del Consumidor  
Rafael Ochoa Morales\*

Coordinadora General de Educación y Divulgación  
Ivonne Nemer Orive\*\*

Director General de Difusión  
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial  
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial  
Thalia Castillo Gill

Reportera  
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  
Margot Castañeda  
Eunice Lozada Rosillo  
José Rodríguez

Colaboradores  
Alma Beade Ruelas  
Adria Castro  
María José Castañeda  
Brenda García  
Carlos Enrique García Soto  
Xóchitl González  
Salvador Leal  
María Rosa Ochoa Camposeco  
Ingrid Pacheco Victorio  
Issa Plancarte  
Felipe Soto Viterbo  
Alberto Vega

Departamento de Distribución y Circulación  
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad  
☎ 5516 6612 - 5212 0468  
[circulacion@profeco.gob.mx](mailto:circulacion@profeco.gob.mx)

Consejo Editorial  
Alfredo Albiter Sánchez  
Noreli Domínguez Acosta  
Salvador Farías Higareda  
Gastón Fernández Arnaiz  
Erika Lejsek Leonard  
Ivonne Nemer Orive  
Ramiro Olvera Oropeza  
Carlos de Jesús Ponce Beltrán  
Marco José Sánchez Lira  
Emerit Sekely del Rivero

\* Subprocurador Jurídico en funciones de Procurador Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto por la fracción I del artículo 7 del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor y del Oficio PFC/OP/09/2015 de fecha 31 de diciembre de 2015, suscrito por la Lic. Lorena Martínez Rodríguez, en su carácter de Procuradora Federal del Consumidor.

\*\* Directora General de Educación y Organización de Consumidores, en funciones de Coordinadora General de Educación y Divulgación de la Procuraduría Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto en el artículo 7, fracción II del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor, así como la designación mediante el oficio PFC/OP/09/2015 de fecha 28 de diciembre de 2015, suscrito por la Lic. Lorena Martínez Rodríguez, en su carácter de Procuradora Federal del Consumidor.



QUÉ HACER SI...

## Quieres ejercer tus derechos al volar



Cuando viajas en avión, muchas son las situaciones imprevistas que se pueden presentar desde el momento que adquieres tu boleto, hasta que llegas a tu destino final. A continuación, te mencionamos lo que debes tomar en consideración antes y durante el viaje

### Tarifas

Antes de pagar tu boleto, asegúrate de conocer el precio total, las características de todo lo que incluye, las restricciones y condiciones para esa tarifa y, si es una promoción, su vigencia. Es común que te agreguen servicios no solicitados, a veces marcados por omisión y que incrementan unos cuantos pesos la tarifa. Considera si realmente los necesitas.

La aerolínea debe informarte, de manera clara y transparente, sobre el desglose de los cargos y costos adicionales a los que está sujeta la tarifa de tu boleto, y respetar las tarifas, precios, modalidades y condiciones que te ofrece.

### Sobreventa, cancelación, cambio de itinerario y demora

La sobreventa está contemplada en la Ley de Aviación Civil con el fin de mantener la rentabilidad del servicio y las tarifas competitivas. No obstante, cuando por este motivo te quedas sin asiento, estás en tu derecho de escoger una de las siguientes compensaciones:



- Que la aerolínea te transporte en el primer vuelo disponible y te proporcione, sin cargo alguno, los servicios de comunicación telefónica a tu lugar de destino. Además, si necesitas alimentos y hospedaje durante el tiempo de espera, corren por cuenta de la aerolínea, con el respectivo traslado: aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- Exigir el reembolso del boleto o la proporción del tramo de viaje que no realizaste.
- Optar por un vuelo al mismo destino, en una fecha posterior.

En los dos últimos casos, tienes derecho a una compensación de al menos 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje.

En cuanto a las cancelaciones, cambios de itinerario y demoras, tienes los mismos derechos mencionados, a menos que sean por causas de fuerza mayor –clima, desastres naturales, seguridad nacional– no imputables a la aerolínea, en cuyo caso las indemnizaciones no proceden.

La legislación mexicana no especifica el procedimiento en caso de pérdida del vuelo de conexión por demora, por lo que, generalmente, se aplican las buenas prácticas internacionales.

### Infantes

Los menores de 2 años viajan gratis, sin embargo, deberán ir en tus brazos y sus pertenencias serán contadas como parte de tu equipaje. Algunas aerolíneas ofrecen paquetes complementarios para estos casos, por un pago extra.



### Menores sin acompañar

Las aerolíneas pueden hacerse cargo de un menor de edad que viaje solo, desde el momento de documentar y hasta que es entregado a la persona que lo recibe en el aeropuerto de destino. Algunas cobran por este servicio. La edad mínima suele ser de 5 años, y para los mayores de 14 el servicio puede ser opcional. Infór-



mate sobre los requisitos y la documentación necesaria.

### Equipaje

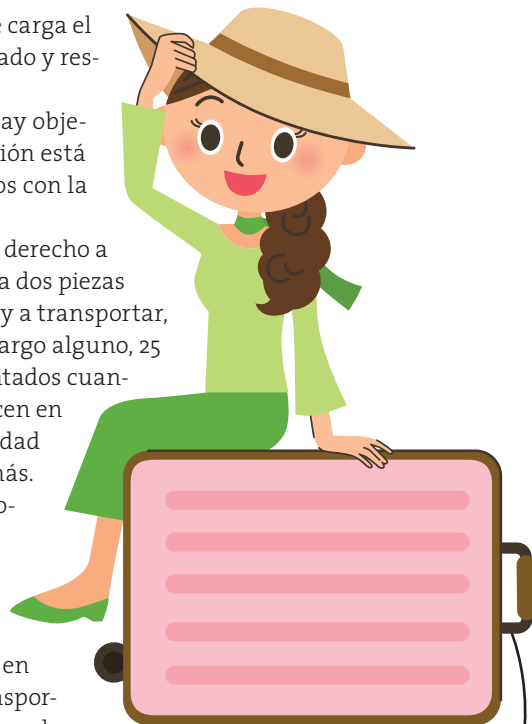
Existen dos clases de equipaje:

**a) Documentado.** Se factura en los mostradores y se transporta bajo la responsabilidad de la aerolínea, que expide un talón para reclamarlo después.

**b) De mano.** Es el que carga el pasajero bajo su cuidado y responsabilidad.

Para ambos tipos hay objetos cuya transportación está prohibida, consúltalos con la aerolínea.

Todo pasajero tiene derecho a llevar en cabina hasta dos piezas de equipaje de mano y a transportar, como mínimo y sin cargo alguno, 25 kilogramos documentados cuando los vuelos se realicen en aeronaves con capacidad para 20 pasajeros o más. Cuando el equipaje sobrepasa el límite establecido, te pueden solicitar un pago adicional si existe espacio disponible en la aeronave para transportarlo. Antes de comprar el boleto, consulta cuáles son las políticas de la aerolínea al respecto.



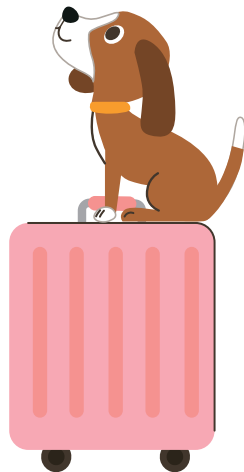
### SEGURO DE EQUIPAJE ADICIONAL

Si bien la aerolínea se hace responsable por el equipaje documentado, en caso de pérdida o avería del mismo, el proveedor únicamente se hace responsable por un monto equivalente hasta 40 salarios mínimos. Sin embargo, si se contrata el seguro adicional, el proveedor responderá con base en el valor que quede manifestado en su momento. Sólo tú sabes si vale la pena contratar ese seguro.



### Objetos de valor o frágiles

Dependiendo del tamaño y cantidad de los objetos, debes considerar si es más recomendable documentarlos o llevarlos como equipaje de mano. En ambos casos, hay que tomar en cuenta los límites de peso y dimensiones, así como restricciones de seguridad. Si lo documentas, debes declarar que es un objeto frágil o valioso para que, en caso de ser necesario –y de ser un servicio que ofrezca la línea aérea–, adquieras un seguro adicional para esta mercancía.



### Mascotas

Cualquier tipo de mascota deberá viajar en contenedores donde su seguridad esté garantizada. Dependiendo del tamaño del contenedor y de las políticas de la aerolínea, podrá ir a los pies de tu asiento o tendrás que documentarlo. Te pedirán su cartilla de vacunación y/o certificado de salud. Para vuelos internacionales es necesario que consultes los requisitos que exige el país al que viajas.



### Equipaje dañado o perdido

La aerolínea está obligada a indemnizar por daños al equipaje documentado o de mano, siempre que el daño sea imputable a la compañía y no al desgaste o fragilidad propia de los artículos o las maletas. En tal caso, se podrá solicitar una indemnización y tienes 15 días naturales a partir de tu vuelo para hacer la reclamación.



### Viajeros con discapacidad o movilidad reducida

Los concesionarios o permisionarios deberán brindar las facilidades de movilidad y accesibilidad a quienes lo requieran. No obstante, conviene notificar con antelación esta condición a la aerolínea. Las sillas de ruedas, bastones, andaderas, etcétera, pueden ser documentadas sin costo. Las aerolíneas, además, ofrecen sillas de ruedas para uso en las terminales aéreas e, incluso, en algunos casos, para el interior de los aviones.



### Restricciones para abordar

Las aerolíneas pueden rehusarse a transportar personas viajando solas que, debido a que por su condición de salud (física o mental), no puedan gobernarse a sí mismas o tener conciencia de sus decisiones, que requieran atención especial, o a aquellas que provoquen incomodidad a los demás pasajeros o que constituyan un riesgo contra las personas, para sí mismos o los bienes a bordo.

**Fuentes:**  
Ley de Aviación Civil  
Reglamento de la Ley de Aviación Civil



Si estás inconforme con algún servicio de la línea aérea antes, durante o después de tu vuelo, acércate a **Profeco**, ya sea en los módulos que se instalan en algunos aeropuertos, llamando al **Teléfono del Consumidor** al **(55) 5568 8722** o mediante nuestra página **telefonodelconsumidor.gob.mx**. Y recuerda que para ahorrarte trámites y vueltas, la mayoría de las aerolíneas mexicanas ya concilian a través de **concilianet.profeco.gob.mx**

# Directorio de delegaciones



## OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condessa, delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.

**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.

## 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. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

**Subdelegación:** Av. Pirineos #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. (01 686) 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

Bldv. Serra Rojas #1090, edificio anexo, nivel Sección A, col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

**Subdelegación:** 8ª 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 0771

**Subdelegación:** Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Margaritas, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

## COAHUILA

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

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

## COLIMA

Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 6949, 312 7991 y 92

**Subdelegación:** Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. (01 314) 415 9556, 416 0223 y 416 7544

## CIUDAD DE MÉXICO

**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) 5686 1900

**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): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. (01 55) 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

## DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. (01 618) 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:** Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. (01 722) 214 7742

**Subdelegación Ecatepec:** Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. (01 55) 5774 5006

## GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. (01 447) 716 6044, 716 5682 y 716 6808

**Subdelegación:** Francisco Hernández #678, esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. (01 462) 635 2414 y 15

## GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. (01 744) 483 1558, 5885 y 9363

**Subdelegación:** Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. (01 733) 332 7450 y 51

## HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. (01 771) 714 0636, 714 0690 y 714 3419

## JALISCO

Morelos #1830, col. Americana, CP 44150, Guadalajara. Tel. (01 33) 3616 1239 y 1246

## MICHOACÁN

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

## MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. (01 777) 314 5918 al 22 y 314 5877

## NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. (01 311) 212 3457, 210 2525 y 213 6541

## NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Mty. Tel. (01 81) 8347 1185 y 1878 4958

## OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. (01 951) 513 4141, 513 4555 y 515 1478

## PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. (01 222) 232 6700, 246 1522 y 246 5861

## QUERÉTARO

Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro. Tel. (01 442) 223 5722, 223 5723 y 223 6263

## QUINTANA ROO

Av. Coba #9 y 11, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. (01 998) 884 2634, 887 2877

**Subdelegación:** Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. (01 984) 803 1261 y 879 4484

## SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. (01 444) 841 2500

## SINALOA

Bldv. Rotarismo #1854 - 1 y 2, esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, CP 80020, Culiacán. Tel. (01 667) 712 5848, 713 0742 y 716 0906

## SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. (01 662) 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. (01 993) 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

## TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. (01 834) 312 9471, 316 1357 y 312 2296

**Subdelegación:** Blvd. Morelos #475 altos, col. Anzaldúas, CP 88630, Reynosa. Tel. (01 899) 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. (01 833) 213 2432, 213 4764 y 213 7050

## TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022 y 462 9990

## VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 94 y 97

**Subdelegación:** Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3796 y 3359

## YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. (01 999) 252 9408

## ZACATECAS

Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 0611 y 924 3593

## ENTREVISTA

### “Al consumir, el mexicano deteriora su calidad de vida”

**C**arlos Rafael Valencia Parra es presidente del Instituto Mexicano de Educación para el Consumo, A.C., IMEC, una organización de la Ciudad de México que fomenta la participación consciente, activa y solidaria entre personas. Ha participado en el grupo de trabajo internacional para la implementación del distintivo y certificación de eco-etiquetado europeo y ha sido integrante de diversos grupos de trabajo y comités espejo para la implementación de normas oficiales mexicanas e ISO en el Instituto Mexicano de Normalización y Certificación, A.C.

#### ¿Cuál es la labor del IMEC?

Trabajamos con autoridades federales o locales para perfeccionar leyes. Nos relacionamos con instituciones educativas para hacer investigaciones, incluir temas de consumo en sus planes educativos y elaborar materiales o publicaciones. Además, colaboramos con empresas para mejorar productos y servicios de acuerdo a los intereses de los consumidores. Como eje de acción, compartimos experiencias y conceptos entre grupos de la población, que les permitan entender la práctica del consumo responsable como una actividad determinante para su calidad de vida.

#### ¿Cuáles son las directrices de su programa de educación para el consumo?

La principal es formar una ciudadanía consciente, activa y solidaria que, al conocer derechos y obligaciones, los ponga en práctica para favorecer su desarrollo y respetar el entorno.

El programa educativo, visto de forma no limitativa, contempla tres ejes básicos:

- a) El conocimiento de las capacidades de consumo de la persona, en lo individual y lo colectivo.
- b) El respeto del medioambiente como una práctica cotidiana en cada actividad de consumo.
- c) La construcción de un mundo mejor a partir de insumos, ya sean transformados o no, que aseguren nuestra permanencia.



## EN EL MUNDO

**verbraucherzentrale**  
**Bundesverband**

#### Federación Alemana de Organizaciones de Consumidores

La Federación Alemana de Organizaciones de Consumidores (VZBV, por sus siglas en alemán), se fundó en 1960 como una organización no gubernamental que hoy agrupa a 41 asociaciones de consumidores alemanes.

Su objetivo es proteger y empoderar a los consumidores por medio de grupos de presión y campañas a nivel nacional y europeo, mediante la adopción de acciones colectivas y su difusión masiva en medios.

#### CAMPAÑA CONTRA LA APLICACIÓN DEL “BUSCADOR DE AMIGOS” DE FACEBOOK

Gracias a su esfuerzo, la Suprema Corte de Alemania declaró ilegal la aplicación del “buscador de amigos” de Facebook, al confirmar que el sitio no informa adecuadamente a sus usuarios sobre cómo usa sus datos. Se concluyó que se trataba de una práctica de marketing





### ¿Qué hábitos y preferencias tienen los consumidores mexicanos?

Tratando de responder con la mayor objetividad posible y para no entrar en datos estadísticos sino cualitativos, los mexicanos realizan diversas prácticas de consumo que en buena parte deterioran su calidad de vida. Menciona tres:

#### 1. Descuido por el origen de los productos

Buena parte de los consumidores no investigan sobre el origen de los insumos o las condiciones en las que se manufacturan muchos de los productos que consumen. Prácticas como el trabajo infantil, el deterioro de la economía y el descuido de los recursos naturales los llevan a otras de consumo irresponsable.

#### 2. Fidelidad a las marcas

Gran parte de las personas consumen productos o servicios que contribuyen poco a mejorar sus finanzas. Si compararan el producto que desean adquirir con otros similares en el mercado, podrían satisfacer su necesidad a menor costo. Sin embargo, basan su preferencia únicamente en aspectos de precio y no necesariamente en los de calidad. Cambiar de marca se convierte en una práctica difícil de realizar.

#### 3. Pasividad

Encontramos a un buen número de mexicanos que valoran poco su poder para cambiar la realidad del mercado. Para ellos, la queja es un acto protocolario, lento y con resultados cuestionables, lo que inhibe al afectado de quejarse. Por tanto, el esfuerzo por la organización y defensa de sus derechos se visualiza como compleja y poco funcional a mediano plazo.

engañoso, confirmando decisiones previas de dos cortes inferiores de Berlín en 2012 y 2014, las cuales declararon que Facebook violó las leyes alemanas sobre protección de datos y prácticas comerciales.

“Nuestra perseverancia dio sus frutos. Después de seis años de acciones, el Tribunal Supremo de Alemania dictaminó que Facebook no puede usar información personal sin su consentimiento para fines promocionales. La divulgación de los datos personales de amigos, colegas o socios de negocios en el ‘buscador de amigos’ de Facebook es delicada. [...] Los consumidores no quieren ser molestados”, dijo Klaus Müller, presidente de la VZBV.

**Página web:** <http://www.vzbv.de/>

**Fuente:** <http://www.reuters.com/article/us-facebook-germany-idUSKCN0US27W20160114>

<http://www.vzbv.de/pressemitteilung/wegweisendes-bgh-urteil-facebooks-einladungs-e-mails-waren-unlautere-werbung>

## EN MÉXICO



**CENTRAL CIUDADANO Y  
CONSUMIDOR**

### Año de creación:

2013

### ¿Qué buscan?

Fomentar la construcción de ciudadanía y el fortalecimiento de los consumidores, mediante el impulso de la cultura de la legalidad, responsabilidad y libertad, participación ciudadana, competencia económica y mecanismos de autorregulación.

### ¿Cuáles son los temas que desarrollan?

→ Competencia económica y mercados regulados  
→ Derechos de los consumidores  
→ Sectores de análisis: alimenticio, transporte, energético y gobierno

### ¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo?

→ Investigación económica y jurídica desde la perspectiva del consumidor  
→ Diseño, implementación y evaluación de políticas públicas e instrumentos normativos  
→ Promoción de los derechos de los consumidores  
→ Estrategias de acercamiento entre consumidores, industria y gobierno

### Logros

→ Promotor en México del Día Internacional de la Protección de Datos  
→ Publicaciones retomadas por distintos medios de comunicación, legisladores y Poder Ejecutivo para la formulación de políticas públicas  
→ Blog permanente en el sitio Animal Político, para la difusión de temas de consumidores  
→ Participación en foros nacionales e internacionales sobre competencia económica, regulación de mercado y derechos de los consumidores

### Formas de contacto:

Teléfono: (55) 5652 7440

Página web: [www.centralcyc.mx](http://www.centralcyc.mx)

Twitter: @centralcyc

Facebook: [fb.com/centralcyc](https://www.facebook.com/centralcyc)

Correo: [contacto@centralcyc.mx](mailto:contacto@centralcyc.mx)



# Boletos de avión

En tu próximo viaje atrapa las mejores ofertas al vuelo

**1** Las vacaciones están a la vuelta de la esquina y si estás considerando salir de viaje, toma en cuenta los siguientes consejos para pagar menos:

- Evita las fechas centrales, así como de inicio y final de mes, y los meses de verano
- Los vuelos en lunes por la tarde y domingo por la mañana, incluso de madrugada, suelen ser más baratos
- Huye de las temporadas altas, evitarás precios inflados y aglomeraciones
- Si tienes que viajar en temporada alta, compra al menos con cuatro meses de anticipación
- Antes y después de Navidad y Semana Santa suele haber buenas ofertas
- Busca conexiones a aeropuertos secundarios
- Si encuentras una buena oferta, no la dejes ir, en minutos puede subir
- Compara el vuelo de ida y el de regreso en varias aerolíneas
- Si vas a una playa, revisa los paquetes “todo incluido”
- Lee los términos y condiciones de tu boleto. Evita sorpresas desagradables
- Revisa constantemente las ofertas hasta que encuentres una atractiva
- Suscríbete a los *newsletters* de las aerolíneas y de los buscadores para recibir ofertas
- En las aerolíneas de bajo costo es importante llevar poco equipaje, así evitas cargos extra
- A la hora de reservar, fíjate que no estén seleccionados campos como “Mandar notificaciones SMS”, de algún tipo de seguro o grupos de abordar anticipados. Esto aumenta el precio del boleto

**2** El Reglamento de la Ley de Aviación Civil (RLAC) detalla las características y obligaciones de la aerolínea. Tu boleto debe especificar, entre otros:

- Tarifa de la ruta en cuestión y cada uno de los cargos que incluye
- Términos y condiciones
- Responsabilidades del proveedor
- Tus derechos y obligaciones como pasajero

**NO GASTES EN LAS VACACIONES EL DINERO DESTINADO PARA PAGAR LA RENTA, COLEGIATURAS, SERVICIOS, ETCÉTERA, SE TRATA DE GASTOS FIJOS QUE TENDRÁS QUE HACER A TU REGRESO**

**3** Tus obligaciones al volar

- Documenta tu equipaje con la anticipación que la aerolínea indique
- Recuerda que no puedes transportar artículos que pongan en riesgo la seguridad de los pasajeros o del avión
- El servicio que adquieres trae consigo obligaciones y derechos para ambas partes

## APROVECHA TU TARJETA DE CRÉDITO



REVISLA LOS BENEFICIOS DE TU TARJETA, A VECES OFRECEN PRODUCTOS MUY BUENOS QUE SON DESAPROVECHADOS, COMO SEGUROS DE AUTO (SI RENTAS UNO), SERVICIO MÉDICO Y HOSPITAL, SEGURO CONTRA ACCIDENTES, REEMBOLSOS (SI EXTRAVÍAS O TE ROBAN LAS COMPRAS QUE HICISTE CON ESA TARJETA), ETCÉTERA

# RECICLA ADECUADAMENTE TU TELEVISOR ANALÓGICO

POR DR. SETTINGS

El cambio de transmisiones de televisión en nuestro país tendrá, como una de sus consecuencias, que 40 millones de equipos analógicos dejen de utilizarse. Si tú eres uno de los que estrenó tele digital, ahora ayuda a que tu equipo anterior no contamine

Según los cálculos del Gobierno Federal, 40 millones de televisores analógicos dejarán de utilizarse por el "apagón analógico", es decir, por la entrada en escena de las señales digitales de tv. La contaminación podría ser muy grave si esos equipos se arrojaran sin más a la basura, ya que cada dispositivo tiene entre 7 y 40 kilos de vidrio, que protege a los usuarios de la radiación producida por la pistola y el haz de electrones que viajan por los tubos catódicos. Ese vidrio puede contener óxido de plomo y óxido de bario, así como plomo y retardantes de fuego bromado.

¿Qué debemos hacer para que estos elementos no dañen nuestra salud ni la de nuestro ambiente? Veamos:

Evita desensamblar o triturar tu televisor analógico. Algunas personas lo intentan para separar el cobre y otros materiales reciclables, pero el contacto directo con los materiales peligrosos puede provocar silicosis, enfermedad que, en su fase más grave, implica que los pulmones se inflamen y se llenen de líquido, lo que causa dificultad respiratoria grave y un descenso de los niveles de oxígeno en la sangre.\*

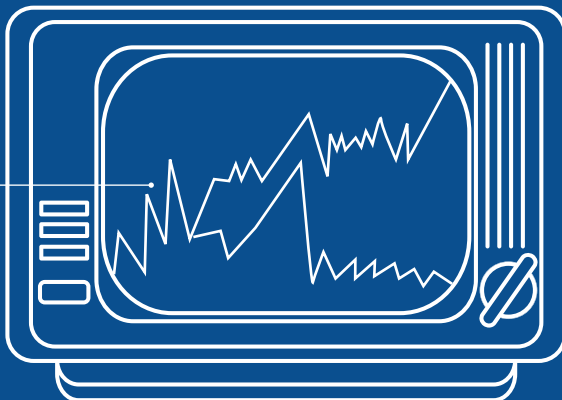


Si, como sucede con otros residuos, los pepenadores queman los equipos analógicos se corre el riesgo de generar fósforo tóxico.



Tampoco es recomendable tirar tu vieja tele en los tradicionales basureros a cielo abierto, debido al contacto directo con el plomo y bario, metales pesados que, junto con el cadmio, contaminan suelos y aguas.

Otro riesgo importante es que el vidrio explote y genere cortes.



Para reducir estos riesgos, visita en internet el listado de centros de reciclado en cada estado y sigue sus indicaciones para entregar tu televisor analógico y para que, bajo control, se disponga de manera adecuada, sin afectar la salud de nadie ni la del medio ambiente: <http://bit.ly/CentrosReciclado>.

## Ven a comer

Cada vez que le damos una mordida a un taco, cada vez que chupamos un limón después de darle un buen trago a un tequila, cada vez que le hincamos el diente al humeante pedazo de un tamal o que nos zampamos un plato de camarones petroleros, estamos asegurando que uno de nuestros más preciados patrimonios culturales, se mantenga vivo: la gastronomía mexicana.

La comida es tan básica y tan ubicua que muchas veces a los mexicanos se nos olvida la fuerte declaración histórica que hacemos al enrollar una tortilla con un poco de sal y salsa o al comernos un generoso plato de pozole. Para empezar, es un consumo que hacemos diario, algunos afortunados lo hacen tres veces al día y otros más atascados, no dejamos de “mover el bigote” desde que nos tomamos nuestro café en el desayuno hasta el pan dulce de la merienda.

Lo mismo sucede en nuestras grandes celebraciones, tanto las cívicas (las ventas de antiácidos se disparan durante septiembre) como las religiosas (los indispensables pan de muerto y rosca de reyes), en las públicas (una boda sin comida no es boda) como en las más íntimas (los funerales son la prueba fehaciente de que “las penas con pan son buenas”).

Uno, por ejemplo, no se sienta a pedirle cuentas a alguien por su comportamiento, sino que “se come un pollito”, nos agarran con las manos en la masa, conocemos gallinas viejas que hacen buen caldo, nos confesamos incapaces de silbar y tragar pinole, metemos nuestra cuchara, vamos al grano, sabemos que hay cosas que están de la guayaba, buscamos a

nuestra media naranja y ya no nos cocemos al primer hervor. Al final, sabemos que muchos cocineros dañan la comida y que para todo mal, mezcal y para todo bien, también.

Consumimos comida con una sencillez pasmosa, como si no supiéramos que, de acuerdo con la UNESCO, la cocina tradicional mexicana es “un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales”.

Recientemente, el Gobierno Federal, a través de la Secretaría de Turismo, lanzó la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional, una iniciativa que busca rescatar, impulsar, salvaguardar y difundir la gastronomía mexicana en su conjunto. ¿Cómo piensa lograr esto?

A través de la coordinación y cooperación entre los entes públicos, privados y sociales; el reconocimiento y revalorización cultural de los territorios como factores de desarrollo regional; la participación social como eje de cohesión y formación de capital social; y la innovación, calidad, sustentabilidad y conocimiento como factor de competitividad.

Además de estos esfuerzos, se creó la marca “Ven a comer”, enfocada a crear un distintivo de calidad y autenticidad para productos, mercados, proveedores, restaurantes e incluso cocineros, tanto en México como en el exterior.

Es por eso que estoy a punto de mandarme hacer unas playeras que digan: “No estoy gordo, estoy manteniendo vivo el patrimonio cultural de México”.



“Nuestra responsabilidad  
es decirte quién es quién”



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

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

# MERCADO GÓMEZ PALACIO

*Durango capital*

Por las calles de la capital de Durango corre la herencia de 450 años de historia, con tradiciones prehispánicas y una importante arquitectura con casi 800 edificios construidos en el siglo antepasado y resguardados en su encantador Centro Histórico. Como ciudad colonial también cuenta con un abanico de sabores con tradición y leyenda, un bocado muy del norte.



Para quien visita la ciudad de Durango, una parada obligatoria es el famoso Mercado Gómez Palacio, el cual ocupa toda una cuadra, entre las calles 5 de Febrero, Pasteur, Patoni y la avenida 20 de Noviembre. Los accesos oriente y poniente de este lugar están decorados con sendos frontones en donde se lee la fecha de 1881, año en que fue terminada su construcción.

Dentro de sus pasillos puedes encontrar artesanías, talabarterías, yerberías, ropa típica, calzado, florierías, piñatas, productos cárnicos y lácteos, frutas y verduras, canastos, artículos para trabajos esotéricos y, por supuesto, comida tradicional como duraznos en almíbar, cajeta o ate de manzana, membrillo y perón, jamoncillos en forma de alacrán, pinole santiaguero, queso menonita y rancharo, pan y tornachiles amarillos.





Durango es conocido como “la tierra de los alacranes”, por lo que podrás encontrar adornos, relojes, cuadros decorativos y porta llaveros con la imagen de estos arácnidos. Si lo que quieres es verlos vivos, también puedes encontrarlos aquí.



Para quien llega al Gómez Palacio con hambre es indispensable probar el caldillo duranguense, la carne seca de res o venado y comino, así como el chile pasado, que es un chile poblano deshidratado, acompañado por tortillas a mano.

Sus dulces tradicionales son básicos, como los de almendra, así como duraznos, plátanos, tamales y hasta enchiladas, elaboradas con la famosa pasta de almendra, en el tradicional molino y al horno.



salud y nutrición

# BALANCE DURANTE EL CLIMATERIO

Autora: Lic. Angelita Marín Salcedo NC, académica de la Universidad Iberoamericana campus Ciudad de México



Una dieta alta en proteínas, el exceso de sal y de cafeína, así como la falta de ejercicio y el hábito de fumar, interfieren con la adecuada asimilación del calcio

Una alimentación adecuada durante el climaterio te ayudará a mantener la forma y a disminuir los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de algunas enfermedades

Durante el climaterio -que en las mujeres mexicanas suele ocurrir entre los 47 y 49 años- los ovarios disminuyen su función, produciendo menor cantidad de estrógenos, lo que genera cambios físicos y emocionales que varían entre una mujer y otra:

- Bochornos degenerativas
- Irritabilidad
- Insomnio
- Cansancio
- Falta de concentración
- Aumento de peso
- Piel reseca
- Cambios de humor
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas
- Descalcificación de los huesos (osteoporosis)
- Alteraciones vaginales y del sistema urinario
- Aumento de grasa corporal en la zona del abdomen
- Disminución de la masa muscular

No obstante, si se establecen hábitos de vida saludables que incluyan una alimentación correcta antes, durante y después de la menopausia, junto con la práctica habitual de ejercicio, los riesgos y síntomas pueden disminuir y facilitar la transición.

**Una dieta correcta debe ser:**

- **Variada.** Contiene diferentes alimentos de cada grupo: frutas y verduras; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal
- **Completa.** Incluye todos los grupos de alimentos
- **Equilibrada.** Los nutrimentos guardan las proporciones adecuadas entre ellos
- **Suficiente.** Cubre todos los requerimientos de energía y nutrimentos
- **Adecuada** para quien la va a consumir
- **Inocua.** Su consumo no hace daño

**Durante esta etapa hay que poner especial atención en algunos nutrimentos:**

## Fibra

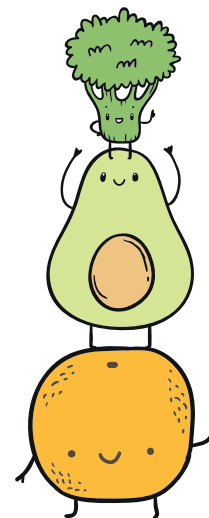
Para que el sistema digestivo funcione correctamente y regular los niveles de azúcar en la sangre, hay que incluir cereales integrales en la dieta, así como frutas y verduras. Se recomienda consumir diariamente una fruta que aporte vitamina C (naranja, mandarina, toronja, guayaba, papaya, mango, kiwi, etcétera) con una verdura verde y una de otro color.

## Grasas

Moderarse con el colesterol y grasas, en especial las de origen animal (saturadas) y preferir las de origen vegetal (aguacate, nueces, semillas, oliva, canola, cártamo),

## Proteínas

En cuanto a los alimentos de origen animal, preferir pescado y carnes magras. Los embutidos y el huevo entero deben consumirse con moderación.



## El calcio

A partir del climaterio, este nutrimento se pierde en mayor cantidad que lo habitual y si éste no se repone a través de la alimentación, se extraerá de las reservas que hay en los huesos, debilitándolos y aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas. Por eso, durante esta etapa, es primordial consumir diariamente alimentos ricos en este mineral, como los listados a continuación:

Alimentos que contienen más de **150 MG DE CALCIO** por ración

	Ración
Hojuelas de avena	½ taza
Queso	30 g
Leche	1 taza
Yogur	1 taza
Helado	1 taza
Salmón, sardinas, camarón seco, charales y boquerones	30 g
Brócoli	1 taza
Espinacas	1 taza
Huauzontles	100 g
Almendras	30 g
Tortillas de maíz	5 piezas

Fuente: Pérez-Lizaur, Ana Bertha, "Plan alimentario del individuo sano y enfermo", en *Nutriología Médica*, México, D.F., Ed. Médica Panamericana, 2a. ed., 2001, p. 562.



## La soya en el climaterio

Uno de los alimentos de los que se suele hablar cuando se piensa en la menopausia es la soya. Esta leguminosa contiene isoflavonas que son compuestos llamados fitoestrógenos porque imitan en cierto grado la función de los estrógenos humanos. Es por ello que existen investigaciones sobre su potencial en el tratamiento de algunos síntomas del climaterio y en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y osteoporosis, mismas que aún no han sido concluyentes, pero que han dado indicios de los siguientes beneficios:

- ▶ Disminución de los niveles de colesterol
- ▶ Reducción de la frecuencia de bochornos
- ▶ Puede disminuir la pérdida de calcio de los huesos
- ▶ La relación entre la soya y la prevención del cáncer es inconclusa

### Indicaciones

- ▶ Se pueden consumir isoflavonas al comer soya natural o sus derivados –soya texturizada, edamames, tofu, miso, leche de soya, bebidas de soya, etcétera
- ▶ Los aceites y salsas de soya no contienen isoflavonas
- ▶ Las mujeres con cáncer de mama no deben aumentar el consumo de soya en su dieta ni usar suplementos de isoflavonas

### Más información

• Asociación Mexicana para el Estudio del Climaterio, A.C. [www.amecmx.org](http://www.amecmx.org)

• Academia Americana de Nutrición y Dietética. [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### REFERENCIAS

- Casanueva, Esther, Kauffer-Horwitz, Martha, et al., *Nutriología Médica*, México, DF, Editorial Médica Panamericana, 2008.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-035-SSA2-2012, Para la prevención y control de enfermedades en la perimenopausia y postmenopausia de la mujer. Criterios para brindar atención médica. Secretaría de Salud. 07/01/2013.
- Reid, R.; Abramson, B.L.; Blake, J., et al., "Menopause and Osteoporosis. Working Group", *Managing Menopause. Obstet Gynecol Clin. N.* 36(9), septiembre de 2014, pp. 830-833.
- Sarubin Fragakis, Allison y Thomson, Cynthia, *The Health Professional's Guide to Popular Dietary Supplements*, USA, American Dietetic Association, 2007.
- Septién González, José Manuel, *Climaterio: Estudio, Diagnóstico y Tratamiento*, México, DF, Editorial Interistemas SA de CV, 2000.

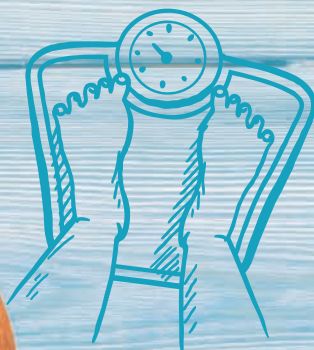
## Para mejorar la absorción de calcio



Aumenta el consumo de antioxidantes ricos en vitamina C, como algunas frutas (mango, guayaba, cítricos, fresa, kiwi), y en vitamina E (brócoli, espinacas, germen de trigo, levadura). Consume verduras de hojas verdes, leguminosas, germen de trigo, cacahuates, entre otros, que te aportan ácido fólico, así como aquellos que te proporcionan vitamina B12 (carne, pescado, huevo, leche y derivados, entre otros).

### Recomendaciones para la alimentación en el climaterio

- ▶ Limita el consumo de azúcares refinados y alimentos que los contengan
- ▶ Incluye alimentos que aporten vitamina D
- ▶ Consume cereales integrales
- ▶ Modera el consumo de grasas. Preferir las de origen vegetal sobre las de origen animal
- ▶ Consume alimentos ricos en calcio
- ▶ Mantén tu peso adecuado
- ▶ Incluye frutas y verduras
- ▶ Hidrátate con 2 litros de agua al día
- ▶ Limita la cafeína
- ▶ Evita el exceso de sal





Molcajete

Chile

# SABOR A MÉXICO

Por Adria Castro

*Un chilito jalapeño que era un poco parrandero  
 Un festejo le hizo un día a su primo el habanero  
 Invitó a todos los chiles, los parientes, los hermanos  
 Y llegaron los moritos, los guajillos, los manzanos  
 El señor chile poblano, chiquitín pero sabroso  
 Saludó el chile serrano, chiquitín pero picoso  
 No invitaron al morrón, porque casi no picaba  
 Pero dijo el muy gorrón, que él solito se invitaba  
 Qué fiesta tan chipoccluda, se me hace agüita la boca  
 La orquesta, suda que suda; enchilada, toca que toca*

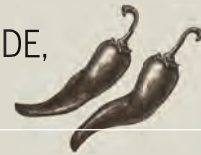
Fragmento de canción  
*Qué fiesta tan chipoccluda*, de Susana Harp



**¿TE CREES  
 MUY SALSA?  
 DESCUBRE  
 CUÁLES SON LOS  
 MÁS PICOSOS,  
 SU IMPORTANCIA  
 CULTURAL,  
 ALIMENTICIA,  
 MEDICINAL Y HASTA  
 INDUSTRIAL**

“Sin el chile [los mexicanos] no creen que están comiendo”. Así describió Fray Bartolomé de las Casas hace cinco siglos la necesidad que sentían nuestros pueblos de ponerle picante a todo, gusto que orgullosamente no sólo hemos heredado, sino exportado a otros países, gracias a nuestra riquísima gastronomía reconocida como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

## YO SOY COMO EL CHILE VERDE, PICANTE PERO SABROSO



México es la cuna de los chiles. De acuerdo con el botánico Paul Gepts y su equipo de investigadores de la Universidad de California, su cultivo comenzó en el centro de nuestro país, en concreto desde el norte de Oaxaca hasta el sur de Tamaulipas, donde a partir de la siembra selectiva se domesticó la planta hace al menos 6,500 años.

Con el tiempo, el chile pasó a ser parte de la milpa, que junto con el maíz, el frijol, la calabaza y el tomate, constituyó la dieta básica de los pueblos mesoamericanos, aunque también era consumido en prácticamente toda Sudamérica y el Caribe.

El chile fue de gran importancia comercial, militar y ritual, ya que en la guerra los aztecas lo usaban para disciplinar a sus tropas y lo lanzaban al fuego para que el humo alcanzara a sus enemigos.

En el aspecto religioso se sabe que los aztecas guardaban ayunos de este alimento para honrar a sus dioses, y está documentado el culto a una deidad conocida como Tlatlahuqui-cihuatl-ichilzintli, que significa “Respetable señora del chilito rojo”, hermana de Tláloc.

En nuestro país se producen más de cincuenta variedades de chile, desde los silvestres como el chiltepin hasta el mundialmente conocido pimiento morrón, así como mezclas híbridas que cambian notablemente su sabor, dependiendo de su estado de maduración y el proceso al que hayan sido sometidas, y así se consumen secos, cocidos, en escabeche, molidos, etcétera.

### DE MÉXICO PARA EL MUNDO

Cristóbal Colón llegó a América buscando oro y especias, dos productos muy demandados en el viejo mundo. Por ello, en su segundo viaje llevó semillas de chile a España, donde las entregó a los monjes del Monasterio Real de Santa María de Guadalupe, quienes las cultivaron y esparcieron por toda Europa, siendo los portugueses quienes las llevaron a Asia, donde el chile se incorporó con éxito a multitud de comidas.

Actualmente, el chile y sus derivados son parte importante de la cocina de muchos países como Hungría, que incluso considera a la paprika (derivada del pimentón) su especia nacional, ingrediente esencial de muchos embutidos como el chorizo y el pepperoni. También se consume regularmente en Latinoamérica y el Caribe, y es parte de numerosos platillos de Medio Oriente y África.

No obstante, es en Asia donde fue mejor recibido, ya que gastronomías como la tailandesa, india o coreana lo adoptaron como uno de sus ingredientes principales, seguidas de China, Filipinas y Japón, donde se añaden tanto frutos como hojas a numerosas y exquisitas recetas.

Incluso al espacio ha llegado el chile, cuando el astronauta estadounidense William Lenoir llevó jalapeños a bordo del Columbia en 1982. Desde entonces, el menú de la NASA incluye salsa picante.

### CUANTO MÁS PICOSO, MÁS SABROSO

Los mexicanos tenemos una extraña fascinación por esa sensación explosiva que muchos turistas extranjeros prefieren evitar, ¿por qué nos gusta enchilarnos?

La nutrióloga y coordinadora de la publicación *Comida, cultura y modernidad en México. Perspectivas antropológicas e históricas*, Laura Elena Corona de la Peña, nos explica que “si comes chile desde pequeño te vas acostumbrando y agarras resistencia, y puedes comer más y más picante, pero lo importante es que consumas distintas variedades para que sepas diferenciarlas. Su característica principal es lo picoso, pero además tiene muchos matices de sabor, distintos tonos... eso es lo que el mexicano distingue y aprecia”.

La variación de la intensidad de picante de cada chile depende de la cantidad de capsaicina, sustancia que se encuentra principalmente en la pulpa (18.37 mg / 100 g), las venas (8.27 mg / 100 g) y las semillas (0.45 mg / 100 g). Para establecer el grado de picor se utiliza la Escala Scoville, desarrollada por el químico estadounidense Wilbur Lincoln Scoville en 1912, basa-

da en el Examen Organoléptico Scoville, que consiste en diluir extracto de chile en agua y azúcar hasta que el picante ya no pueda ser detectado.

El grado de picosidad se establece según el número de veces que fue diluido el extracto. El chile más picoso en México es el habanero, que logró hasta 350 mil unidades. Sin embargo, no es el más picoso del mundo. En primer lugar se ubica el chile bhut jolokia, originario de la India, que logró ¡un millón de unidades!, casi tres veces más que el habanero.

## EL CHILE COMO PATRIMONIO CULTURAL

Laura Elena Corona señala que la llegada de la cultura europea permitió el intercambio de técnicas de preparación y formas de compartir los alimentos, lo que generó la unión de diversos tipos de cocinas: “A través de la cocina y sus ingredientes se fue forjando la identidad de la comida mexicana”.

En la República Mexicana existe una gran diversidad cultural y cada cultura tiene su propio acercamiento a la comida, que tiene que ver con el lugar en que se vive, así como con los conocimientos que se han adquirido de las distintas generaciones sobre los territorios y las formas de interactuar con las plantas: “En México hablamos de distintas cocinas, no de una sola cocina mexicana. En cada una de estas cocinas, el alimento que más encontramos es el chile y el maíz”.

Gracias a que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declaró en 2010 a la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, se ha detonado la investigación en torno a este saber culinario y su conservación.

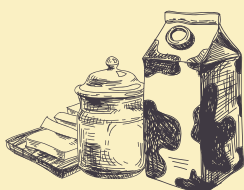
## SALSAS, MOLES Y PLATILLOS

El principal uso gastronómico del chile es condimentar o sazonar los alimentos. Las salsas son las más populares en el comer cotidiano del mexicano, ya que además de darle un sabor exquisito a diversos platillos, provocan la salivación, estimulan el apetito, liberan endorfinas y producen una sensación de bienestar.

Los moles suelen prepararse en ocasiones especiales y sus ingredientes varían según la región y el tipo de festividad. Por lo general, incluyen una variedad de chiles, semillas y especias que se mezclan para crear una pasta que luego será acompañada con trozos de pollo, res o cerdo.

Además de sazonador, el chile es el protagonista de muchas recetas. Podemos destacar a los deliciosos chiles en nogada, otros platillos de chiles rellenos, o las rajas con queso o con crema.

En los últimos tiempos, debido al reconocimiento de la importancia cultural del chile, se llevan a cabo diversos eventos para promoverlo: el Festival de Chiles, Salsas y Molcajetes en la Ciudad de México, los últimos días de mayo; la Feria del Chile en Nogada en el municipio de Calpan, Puebla, en agosto; y la Feria del Chile en Queréndaro, Michoacán.



### Tips para quitar lo enchilado

Cuando nos enchilamos, lo primero que hacemos es beber agua para mitigar el ardor que nos produce la capsaicina, ignorando que esta sustancia no es soluble al agua, por lo que el picor no desaparece sino que se extiende. Lo mejor en estos casos es beber leche, ya que contiene grasas que sí son solubles y cortan la sensación. También se recomienda comer un trozo de pan, queso o azúcar.

## ESCALA SCOVILLE GRADO DE PICOR

UNIDADES DE PICOR	TIPOS DE CHILE
15,000,000	Puré de capsaicina
2,000,000 - 5,300,000	Espray pimienta
1,000,000	Bhut Jolokia
577,000	Habanero savina rojo
200,000 - 350,000	Habanero
100,000 - 250,000	Chiltepín
30,000 - 50,000	Pimienta cayena
15,000 - 30,000	Chile de árbol
12,000 - 30,000	Manzano
8,000 - 23,000	Serrano
5,000 - 8,000	Ají amarillo
3,500 - 8,000	Jalapeño
	Chipotle
	Morita
	Cuaresmeño
2,500 - 4,000	Guajillo
1,500 - 2,500	Ancho
1,000 - 2,500	Poblano
500 - 2,000	Chilaca
500 - 1,000	Chile güero
0	Pimiento morrón

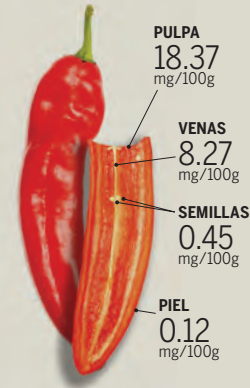
## MEDICINA Y MATERIA PRIMA

La capsaicina del chile, además de producir el picor, es capaz de aliviar dolores causados por migraña, artritis o golpes, activa la producción de jugos gástricos para mejorar la digestión, mejora la circulación, alivia la inflamación y disuelve las flemas.

También ataca a las bacterias y hongos, y un estudio de la Universidad de Nottingham encontró evidencia de que la capsaicina actúa contra las células cancerosas causantes de los tumores, sin afectar a las células sanas, lo cual podría abrir la puerta a nuevos tratamientos.

Por si fuera poco, el chile es un eficaz plaguicida e insecticida que puede ahuyentar de los cultivos desde insectos hasta elefantes, como lo hacen en varios países africanos, gracias a sus características irritantes, las cuales también son industrializadas para producir gas lacrimógeno, pinturas, barnices y otros productos.

## CONCENTRACIÓN DEL PODER PICANTE



### CHILE FRESCO



### CHILE SECO



## ENCHILADOS

Desde luego, nuestro país es el principal consumidor de chile en el mundo, y aunque podría pensarse que también es el principal productor y exportador, China se ha convertido en el principal productor de chile verde. En 2013, la mitad del chile que se consumió en México no fue mexicano sino chino<sup>1</sup>.

La cosecha nacional proviene principalmente de los estados de Chihuahua, Sinaloa y Zacatecas, con una producción anual de dos millones de toneladas, que representan tan sólo 8% de la producción mundial. Los productores bien podrían cubrir la demanda total del chile que se vende en México e incrementar su exportación, por esta razón buscan la denominación de origen ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI).

Este fenómeno de desplazamiento se origina a pesar de que la producción china no cuenta con los estándares de calidad ni con la reglamentación necesaria para consumirse en nuestro país, pero su éxito se debe a que tiene un costo mucho menor que el producto nacional. Lo mismo sucede con la importación de chile seco proveniente de la India, muy parecido al chile seco de árbol que se produce en Jalisco y que es vendido por los comerciantes como tal, pero más barato.

Ante esta situación, es importante hacer conciencia no sólo de la importancia que tienen nuestros productos y nuestra cocina a nivel local, nacional y mundial, sino conocer nuestros ingredientes, amarlos y protegerlos para poderlos heredar a las próximas generaciones, ya que nuestro país posee una gran riqueza gastronómica que forma parte de nuestra identidad como mexicanos.

#### Fuentes:

- Arqueología Mexicana  
<http://www.arqueomex.com/S9N5n2Esp32.html>  
<http://www.arqueomex.com/S9N5n3Esp32.html>
- CNN México  
<http://mexico.cnn.com/salud/2011/09/15/el-chile-y-sus-efectos-beneficos-para-la-salud>
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad  
<http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/alimentacion/chile.html>  
[http://www.biodiversidad.gob.mx/genes/centrosOrigen/Capsicum/1er\\_Informe/Primer%20Informe%20Capsicum.pdf](http://www.biodiversidad.gob.mx/genes/centrosOrigen/Capsicum/1er_Informe/Primer%20Informe%20Capsicum.pdf)
- Consejo Nacional de Productores de Chiles  
<http://www.conaproch.com/descargas/CHILES%20FRESCOS.pdf>  
<http://www.conaproch.com/descargas/CHILES%20SECOOS.pdf>
- El Financiero  
<http://www.elfinanciero.com.mx/economia/chile-mexicano-enfrenta-competencia-del-mundo.html>
- Fundación Hérez  
[http://claroline.ucaribe.edu.mx/claroline/claroline/backends/download.php?url=L2V5Q2hpbGUucGRm&cidReset=true&cidReq=GA3434\\_004](http://claroline.ucaribe.edu.mx/claroline/claroline/backends/download.php?url=L2V5Q2hpbGUucGRm&cidReset=true&cidReq=GA3434_004)
- Fundación UNAM  
<http://www.fundacionunam.org.mx/ciencia/el-picante-no-es-un-sabor/>
- Huffington Post  
[http://www.huffingtonpost.com/2012/04/16/elephants-chili-pepper-fences\\_n\\_1428898.html](http://www.huffingtonpost.com/2012/04/16/elephants-chili-pepper-fences_n_1428898.html)
- Instituto Nacional de Antropología e Historia. Dra. Laura Elena Corona de la Peña, etnohistoradora del INAH  
<http://www.inah.gob.mx/es/boletines/829-compilan-estudios-recientes-sobre-la-cocina-mexicana>  
<http://www.inah.gob.mx/es/boletines/3535-expertos-analizan-valor-cultural-de-los-ingredientes-de-la-cocina-mexicana>  
<http://www.inah.gob.mx/es/reportajes/597-chiles-y-salsas-en-mexico-un-sabor-a-identidad>
- La Jornada  
<http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2014/09/28/china-principal-proveedor-de-chile-en-mexico-en-el-pais-se-produce-solo-la-mitad-de-lo-que-se-consume-4263.html>
- *Qué fiesta tan chipocluada*, Susana Harp. Concierto "El Llamado", Oaxaca. Coproducción entre la Fonoteca Nacional, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio) y la Asociación Cultural Xquenda.  
[https://www.youtube.com/watch?v=hOe1f\\_pHLC](https://www.youtube.com/watch?v=hOe1f_pHLC)
- Recetas mexicanas  
<http://www.recetas-mexicanas.org/recetas-con-chile/>
- Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación  
<http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/Paginas/2015B721.aspx>  
<http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/Paginas/2014B768.aspx>  
<http://snics.sagarpa.gob.mx/rfaa/Paginas/Hortalizas/Chile/Chile.aspx>  
<http://2006-2012.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/Infografias/Paginas/ChileMexicano.aspx>

<sup>1</sup> Salvador López Rodríguez, presidente del Comité Nacional Sistema Producto Chile



A fuego lento

{ CHEF SOFÍA CORTINA \* HOTEL CARLOTA }

# La dulce obsesión por lo perfecto

TEXTO POR ISSA PLANCARTE \* FOTOS POR MARGOT CASTAÑEDA

*Ser chef repostero no es tarea fácil, no en México. Aunque pareciera lo contrario, vivimos en un país donde se le hace el feo al postre, ya sea por “guardar la línea”, porque el fantasma de la obesidad y el sobrepeso ronda peligroso por doquier o porque la oferta es mediocre y nos limitamos a cheesecakes, flan, el pastel de tres leches o el de chocolate*

¿A quién se le pueden antojar las calóricas crepas de cajeta de siempre o el postre genérico de ocasión que invariablemente lleva Nutella?

Afortunadamente, surgen nuevos talentos de la cocina que buscan innovar y aprovechar los productos locales de alta calidad para crear obras de arte efímero. Al contrario de la salada, la cocina dulce requiere de personajes tremendamente creativos, pero también obsesivos y perfeccionistas. Se trata de una tarea de pasión pero, sobre todo, de precisión matemática. En ella no se habla de pizcas o toques: los gramajes, los tiempos y los grados lo son todo. No es algo que pueda tomarse a la ligera.

Sofía Cortina es una chica alta, muy delgada y con unas manos muy finas, casi de concertista. Las usa mucho al hablar, de manera casi teatral, como para modelar en el aire todo lo que aparece en su mente. Su cocina en el nuevo Hotel Carlota es impecable, abierta y muy amplia, de esas en las que el curioso puede mirar todo y sentirse parte de la creación de un plato. Lo que más atrae son los aromas que de ella emanan, ya sea por el pan rústico que se ha puesto a enfriar o por las galletas de chocolate que despiertan al calor del horno y que atraen magnéticamente cualquier nariz.

Desde pequeña (hace no tanto porque ahora tiene 23 años) descubrió su vocación: “Lo que más me gustaba de niña era hacer galletas y brownies con mi mamá, me encantaba ver

programas de cocina en la tele y supe desde chiquita que quería ser chef”, recuerda Sofía.

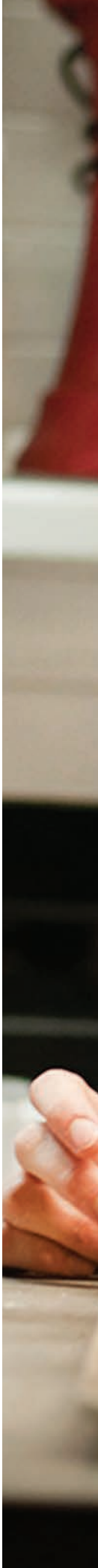
Al ser parte de una familia de abogados destacados durante varias generaciones, la noticia de alejarse de la tradición fue toda una sorpresa. No obstante, recibió el apoyo de sus padres que buscaban que la joven se dedicara a hacer lo que más disfrutara. Y Sofía lo disfrutaba tanto que aprendió rápidamente.

Aunque ingresó a una prestigiosa universidad mexicana a estudiar Gastronomía, algo le dijo que ese no era el camino a seguir ni el sitio en el que aprendería lo que buscaba. Sus padres entonces le sugirieron que se diera de baja y se metiera a trabajar en un restaurante.

Afortunadamente, Sofía Cortina no es una cocinera ordinaria. Mientras que los cocineros presumen las escuelas y cursos por los que han pasado como si fueran medallas en un uniforme, ella se hizo a la antigua, como un artesano que aprende el oficio a base de trabajo duro.

## MEJOR EN MÉXICO

Mientras que otros tomaron la vida más relajadamente, ella buscó emigrar a Europa para trabajar junto al francés Michel Bras, uno de sus ídolos y responsable de cambiar el mundo de la repostería al crear el *coulant au chocolat* (ese pastelito, copiado hasta el cansancio, que al partirlo se le escapa su relleno espeso de chocolate derretido). Escribió durante se-



SOFÍA CORTINA





manas al restaurante de Bras de manera casi obsesiva para pedir que la aceptaran como practicante hasta que lo logró. Pero no llegó a su primer día de trabajo por culpa de una visa que se demoró más de lo normal.

Su nueva meta se llamó Pujol, restaurante del mejor cocinero de México, Enrique Olvera.

“Entré a Pujol también por intensa. Les escribía todos los días hasta que me contestaron. Los harté y por eso terminaron por aceptarme como practicante. Me vieron tan chiquita que me mandaron a la pastelería para que empezara. Ahí sí fue amor a primera vista”, recuerda Sofía. De esa forma, sí, llegó a trabajar al mejor restaurante de México, pero al lado de una de las reposteras más creativas y reconocidas del mundo, la chef Ale Rivas, quien ahora trabaja al lado de su esposo, el chef Jordi Roca, en el restaurante número uno del mundo, el Celler de Can Roca. “Comenzar mi carrera al lado de Ale en pastelería me marcó muchísimo. Es muy femenina, pero al mismo tiempo con una propuesta muy alocada y con técnicas increíbles”.

Sofía estuvo como practicante sólo dos meses. Olvera la contrató. “Cuando entré a Pujol no sabía nada, ni arremangarme, ponerme el mandil o usar un cuchillo. Pensaba que era un mundo muy glamuroso y nada que ver. Me acuerdo de que después de mi primer día de trabajo llegué agotada a mi casa a echarme en un sillón. No me podía mover, estaba como vegetal. Mi mamá me preguntó con preocupación que si estaba segura que eso era lo que quería hacer el resto de mi vida, y yo le respondí que nunca había sido más feliz”.

Sofía cuenta que sufrió muchísimo esos primeros meses de aprendizaje a marchas forzadas. El cansancio era lo de menos. No podía equivocarse en ningún momento, pero nadie le exigía tanto como ella misma. “Después me di cuenta de que no tenía que ser perfecta todo el tiempo, que los errores me ayudaban a aprender”.

Pujol fue su universidad. Enrique Olvera fue su mentor y procuró que Cortina pasara por todas las áreas del restaurante para que aprendiera hasta el mínimo detalle, incluido ser mesera en sala seis meses para educarse en el trato al comensal.

Trabajar en sala en Pujol no es cualquier cosa, es una forma de servicio casi inglesa, hecha de forma exacta, silenciosa e imperceptible, como la maquinaria de un reloj suizo. “Estando del otro lado aprendí el porqué de sacar las cosas perfectas y a tiempo. Me cambió mucho la visión y entendí el trabajo en equipo entre sala y cocina”.

Cuando ya había pasado un año, Sofía se enroló hacia Barcelona. Su objetivo fue aprender más, así que se fue a estudiar a una de las es-

cuelas de repostería más prestigiosas del mundo, Espai Sucre. Como sus horarios de estudio eran bastante relajados, Sofía buscó trabajar y así llegó al restaurante Dos Palillos, del chef Albert Raurich, quien fuera jefe de cocina de elBulli por ocho años.

## DULCE EUROPA

A diferencia del restaurante galáctico de Ferrán Adrià, Dos Palillos era una mezcla bastante loca, entre bar de tapas y cocina asiática. Trabajó al lado del sous chef japonés Tamae Imachi, quien le contagió sus obsesiones por la limpieza, la disciplina y la elegancia al trabajar.

Cuando a su vida de estudiante le quedaban tres meses, Sofía armó maletas de nuevo para irse a París como practicante al lado

de Pierre Hermé, uno de los iconos de la cocina dulce francesa. “Mi primer día fue muy caótico, yo juraba que hablaba bien francés, pero no entendía nada de los términos pasteleros. Nadie me explicaba y sufrí mucho. Soy muy terca y no me permití renunciar, cuando empiezo algo tengo que acabarlo. Al final tu oído se adapta y poco a poco comencé a entender el idioma”.

Su día iniciaba a las 4 de la mañana y consistía en dar los toques finales a los postres que se vendían. “Eso te vuelve muy delicado, súper atento al detalle y perfeccionista al extremo. Si había postres que no cumplían con los rigurosos estándares de Hermé, no se vendían. Punto”.

A su regreso a México, volvió una temporada a Pujol antes de que Enrique Olvera la recomendara junto a su otro discípulo, el chef Joaquín Cardoso, para hacerse cargo de la propuesta gastronómica del Hotel Carlota, un proyecto de rescate arquitectónico en la colonia Cuauhtémoc. A nueve meses de su apertura, el restaurante se ha colocado entre los favoritos y ha recibido excelentes críticas. Su propuesta es utilizar productos de temporada y locales, por lo que su menú se adapta constantemente a lo que dicta la estación.

Hoy Sofía tiene 23 años y ya posee una trayectoria que es la envidia de cualquier cocinero que le dobla la edad. Cada logro le ha costado sudor y lágrimas. “No estaba muy consciente de que en tan poco tiempo he hecho tantas cosas. Estoy muy agradecida, con mi familia, por la fortuna de que Enrique Olvera me haya adoptado como su aprendiz. Estoy orgullosa de haber aprendido tanto, pero quiero hacer muchas más cosas”, dice Sofía.

A su talento desbordante se le suma una voluntad tan férrea que, está claro, logrará cualquier cosa que se proponga. No hay que perderla de vista ni un instante. Las calorías son lo de menos.

“Me di cuenta de que no tenía que ser perfecta todo el tiempo, que los errores me ayudaban a aprender”



La cocina de Carlota tiene como punto de partida la selección de frescos ingredientes de origen orgánico y sustentable. Río Amazonas 73 Colonia Cuauhtémoc Ciudad de México Tel. 5511-6300 @HotelCarlotaMX fb.com/hotelcarlota hotelcarlota.com



¿Es posible vivir sin generar desechos?

# Menos basura, más reciclaje, mejor futuro

Por Alberto Vega



La basura podría sepultarnos. Comprar a granel y separar la basura son pequeños esfuerzos caseros que ayudarían a evitar el apocalipsis de los desechos. ¿Tú sabes cuánta basura generas?

T

REVISTA DEL CONSUMIDOR | MAYO 2016

**E**l día comienza y con él se pone en marcha la acumulación de basura. Por la mañana, las cáscaras de la fruta y el huevo del desayuno, el envase *tetrapack* de la leche, la envoltura de la barra de cereal y un par de servilletas. Más tarde, hojas de papel, restos de comida, una envoltura de chocolate, una lata de refresco, más servilletas, bolsas de plástico y más envolturas... En tan sólo 24 horas generé 850 gramos de basura. Si este es mi promedio diario, en un mes habré producido alrededor de 25 kilos y medio de residuos. Y en un año, más de 300 kilos.

¿Cuánta basura generas en un día, en un mes o en un año? Imagina todas esas cosas que a lo largo de tu vida has tirado a un bote de basura reunidas en un solo lugar. Piensa en todo lo que acumularás en el futuro. Para que tengas una

idea, cada mexicano genera alrededor de 900 gramos de basura al día, y en algunas zonas hasta kilo y medio, de acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

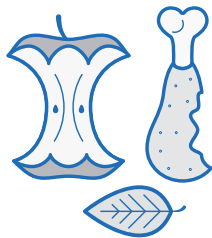
¿Sería posible vivir sin generar basura? Lamentablemente, no. Pero es totalmente factible reducir en forma considerable los residuos que producimos todos los días.

Si no comenzamos a reducir nuestra generación de residuos, para 2025 cada mexicano generará un kilo 750 gramos de basura al día, de acuerdo con estudios del Banco Mundial<sup>1</sup>, lo que representaría 179 mil toneladas diarias en zonas urbanas. A nivel mundial se tendrían 2 mil 200 millones de toneladas en un año. Es decir, un mar de basura.

<sup>1</sup> Bhada-Tata, Perinaz & Hoorweg, Daniel.

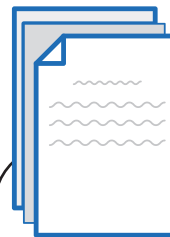
## Basura infinita

El mayor problema es el tiempo en que tarda en degradarse:



Los desechos orgánicos que generé en **1 día** tardarán aproximadamente, **2 semanas** en descomponerse.

Para entonces ya habré producido **12 kilos** más.



Las hojas de papel y las servilletas "desaparecerán" en **5 meses**, más o menos el tiempo que dura un torneo del fútbol mexicano.



El envase *tetrapack* de la leche que bebí hoy dejará de existir en **2021**.



<sup>2</sup> Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales.



## SÍ ES POSIBLE

Desde la Revolución Industrial, hace ya más de 200 años, se aceleró la generación de desechos. En ese periodo, el desarrollo tecnológico —con un modelo masivo de producción— modificó el sistema de consumo. Desde entonces, “no sólo requerimos más cosas, sino también más recursos naturales para poder transformarlos”, explica Omar Rojas, investigador del Tec de Monterrey.

En el mundo actual se producen alrededor de 680 millones de toneladas de residuos sólidos al año en comunidades urbanas, de acuerdo con datos del Banco Mundial. En 2012, según el reporte “*What a Waste*”, México es el octavo país que más desechos genera, sólo superado por Estados Unidos, China, Brasil, Japón, Alemania, Rusia e India, en su mayoría, países con más población.<sup>3</sup>

Así como hay lugares en donde la basura reina, hay otros que se han empeñado en disminuirla lo más que se pueda.

Desde hace varios años, la ciudad canadiense de Vancouver es considerada la más amigable del continente con el ambiente y busca ser la más verde del mundo para 2020. Su plan involucra a gobierno, ciudadanos, negocios y organizaciones civiles.<sup>4</sup>

Su meta es reducir 50% los desechos que van a tiraderos o que se incineran. En 2008 eran 480 mil toneladas y para 2013, su último conteo, la redujeron a aproximadamente 395 mil toneladas. La clave ha sido que el manejo adecuado de los residuos ya es parte de su rutina diaria. En ese mismo documento señalan: “La basura puede parecer un resultado inevitable de nuestro modo de vida, pero no tiene que ser así”.

Una de las acciones que realizó el gobierno de Vancouver para disminuir su generación de basura es el programa *Green Bin*, puesto en marcha en 2010, y con el cual se implementó un bote de basura (color verde, por eso el nombre del programa) especialmente para los desechos de alimentos.

Con el lema de “la comida no es basura”, el plan inició con algunos vecinos y luego fue escalando a edificios multifamiliares y negocios. El objetivo central es que la gente separe los desechos orgánicos para poder darles un tratamiento correcto; se crean compostas o se utilizan para generar combustibles sustentables, además de que se evita que contaminen los vertederos de residuos reciclables y que se produzcan gases contaminantes como el metano.

En las primeras etapas, los desechos de los botes verdes eran recogidos dos veces a la semana. Ahora es una vez por semana y en dos ocasiones se llevan la basura inorgánica. Como resultado, desde enero de 2015, por ley, todas las propiedades deben tener un sistema para separar la basura y deben respetarlo.

Después de seis años de esa política, el gobierno de Vancouver destaca que se necesita reforzar la difusión y las variedades de separación de desechos en las áreas metropolitanas.

Ahora, su atención está enfocada a reducir la basura generada en los sectores industrial, comercial, de construcción y de demolición. “Las acciones prioritarias identificadas para la meta de 2020 representan cambios importantes en el sistema y comportamiento, para sumar en los logros a corto plazo”, señalan.



Las envolturas y bolsos de plástico tardarán más tiempo: entre **15 y 1,000** años.



Las botellas de vidrio se degradan en **1,000,000** de años.<sup>2</sup>



<sup>3</sup> Bhada-Tata, Perinaz & Hoornweg, Daniel.

<sup>4</sup> City of Vancouver.

## SEPARAR Y RECICLAR

En 2010, la consultora *Economist Intelligence Unit* ubicó a Curitiba, Brasil, como la ciudad más sustentable de entre las 17 más grandes de América Latina. Al igual que en Vancouver, su éxito para reducir el impacto ambiental de la basura ha sido la separación desde los hogares.<sup>5</sup>

Desde 1989, el gobierno de la ciudad implementó políticas públicas para que la población separase sus desechos por materiales, como vidrio, plásticos, papel y electrónicos, que son recolectados tres veces por semana.

Además, Curitiba cuenta con programas donde las familias pueden intercambiar entre 8 y 10 kilos de basura separada por canastas de alimentos, en centros de recolección que asigna el gobierno. Con estos programas de “Compra de basura” se recolectan cerca de 6 mil 800 toneladas al año.

En México sólo se separa 11% de los residuos, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Querétaro es la entidad que tiene el porcentaje más alto de separación de basura, pero es la única en la que más de la mitad de las casas lo hacen. Allí se separa el 57% de los residuos que se generan. En cambio, en la Ciudad de México y el Estado de México, las dos entidades que más desechos generan, apenas se separa 16.5%.

“Lo más complicado es separar, los filtros somos nosotros”, afirma Laura Leija, que tiene un negocio familiar de recolección y transporte de residuos en la Ciudad de México. “Si desde el principio seleccionas y separas todos los residuos, puedes hacer que los flujos sean más rápidos [...] reciclando y reutilizando”.

Ella afirma que hace falta difundir información sobre la separación adecuada de residuos, especialmente en las comunidades rurales.

“No sólo es orgánico e inorgánico. Si te alejas de la mancha urbana, te das cuenta de que la gente no reconoce la clasificación de los residuos”, comenta. Además, agrega, “se requieren refuerzos y castigos para la separación y reciclaje de residuos”. Estos son los casos de los apoyos económicos por reciclaje en Curitiba y las multas de 50% del costo de la recolección para los negocios de Vancouver, cuando sus desechos están mezclados y tienen, por lo menos, una cuarta parte de residuos de alimentos.

En el diccionario de la Real Academia Española se define como **residuos** a la “parte o porción que queda de un todo” o “aquello que resulta de la descomposición o destrucción de algo”. En cambio, el término **basura** es para los “residuos desechados y otros desperdicios”.

“En nuestra sociedad no es factible vivir sin generar un desecho, sobre todo porque la mayoría de los productos que consumimos están empaquetados”, dice Omar Rojas. Los residuos son inherentes a las actividades humanas, sin embargo, se convierten en basura “cuando no les damos un valor, no les damos un uso adecuado”.

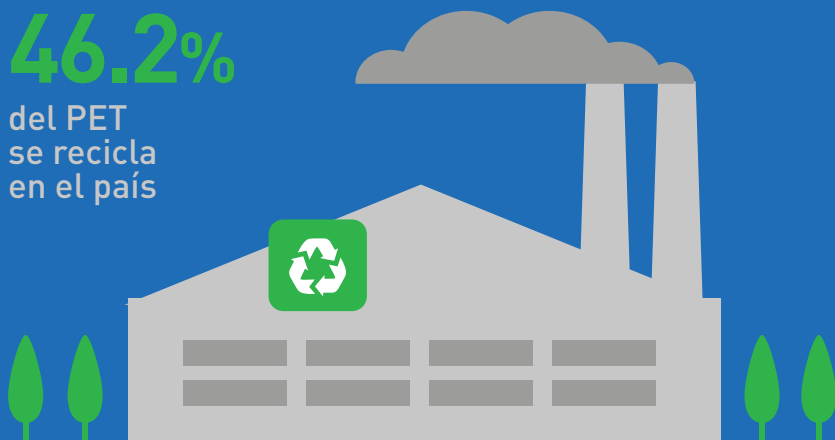
Si se logra tener una correcta separación de basura es posible aumentar el reciclaje de residuos.

En Vancouver, por ejemplo, el gobierno desarrolló el sitio web [metrovancoverrecycles.org](http://metrovancoverrecycles.org) en el que los ciudadanos o comerciantes reciben información sobre los sitios específicos en donde pueden reciclar sus desechos. La aplicación es muy específica. Se divide en productos de uso cotidiano por casos particulares, como comida de bebé, cinturones, libros, ladrillos o aceite de automóvil. Al llenar el pequeño formulario, se presenta un mapa con los centros de reciclaje disponibles en la ciudad.



<sup>5</sup> *Economist Intelligence Unit, Siemens.*

46.2%

del PET  
se recicla  
en el país

### LA CLAVE: REDUCIR

Hay tres motivos por los que se generan residuos: compras innecesarias, obsolescencia programada (aparatos electrónicos desechados por tener un tiempo de vida muy corto) y el exceso de envolturas desechables.<sup>6</sup>

“El mejor residuo es el que no se genera”, destaca el académico Omar Rojas, quien resalta que el secreto para disminuir aquello que consideramos basura es la reducción. Él explica que, aunque la tecnología ya ha llegado al punto en que prácticamente se puede reciclar cualquier material, el volumen de residuos es tan grande que supera esa capacidad. Los centros de reciclaje están sobresaturados por los residuos que generamos.

Uno de los mejores ejemplos es el Tereftalato de Polietileno, más conocido por sus siglas en inglés, PET. Este material, que se utiliza para fabricar envases plásticos, es uno de los que más se recicla.

Sin embargo, la cantidad de PET que se produce y desecha —poco más de 800 mil toneladas durante 2014— supera la capacidad para darle un tratamiento adecuado que alargue su vida útil. De acuerdo con datos de las empresas dedicadas a esta tarea, en el país sólo se recicla 46.2% del PET. El excedente, por lo tanto, se convierte en basura que contamina comunidades, ríos, mares y otros ecosistemas.<sup>7</sup>

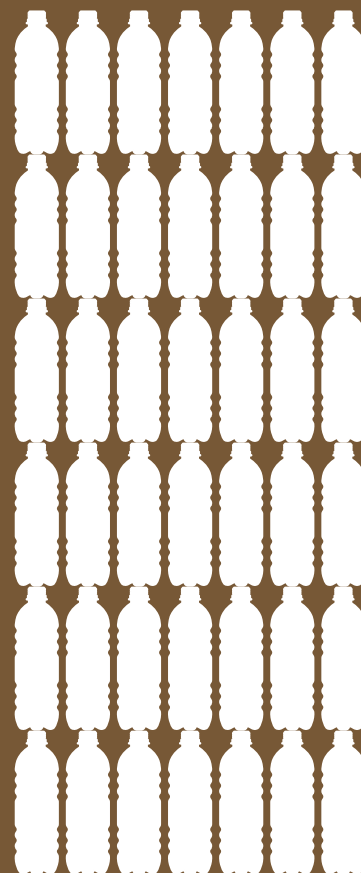
“Sin moño y sin bolsita, por favor” es el nombre de la actual campaña para reducir la producción de desechos en la Ciudad de México. Y su primera recomendación se enfoca en los desechos que aún no producimos: “Piensa antes de comprar. Compra sólo lo que necesitas y busca opciones con menos empaques”.

La intención es que logremos adquirir únicamente los productos que realmente necesitamos y aquellos que tendrán una duración larga.

De acuerdo con la Sedema, 35% de nuestros residuos provienen de envolturas, empaques o envases. Por ejemplo, una caja de galletas llega a contener hasta cinco envolturas. Es cartón sobre plástico, plástico y más plástico.

<sup>6</sup> Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal.

<sup>7</sup> ECOCE.



800  
MIL TONELADAS  
DE PET EN EL 2014

## SÁCALE JUGO A LOS DESECHOS

Cuando se realiza una adecuada separación de los residuos, éstos pueden convertirse en una fuente de ingresos.

Existen programas gubernamentales para fomentar la separación, a cambio de apoyos económicos o en especie.

En la Ciudad de México, por ejemplo, se lleva a cabo mensualmente “el Mercado de Trueque”, en el que los residuos inorgánicos son intercambiados por puntos canjeables por alimentos frescos de cultivo local, así como quesos, moles y dulces típicos.

Otra opción son los centros de acopio o empresas que se dedican al reciclaje y que compran los residuos por kilo, dependiendo del material. En estos casos, mientras más separados estén los residuos, se paga mejor. El papel, por ejemplo, se separa por tipo (periódico, blanco, libros, revistas y catálogos). También hay centros que compran PET, aluminio, cartón y vidrio.

\*Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales.

## ¿A DÓNDE VA NUESTRA BASURA?

Con la cantidad de basura que se produce en México durante un año —42 millones de toneladas de residuos sólidos urbanos— se podrían levantar 175 montones de residuos que tengan el mismo tamaño que la Pirámide del Sol de Teotihuacán.<sup>8</sup>

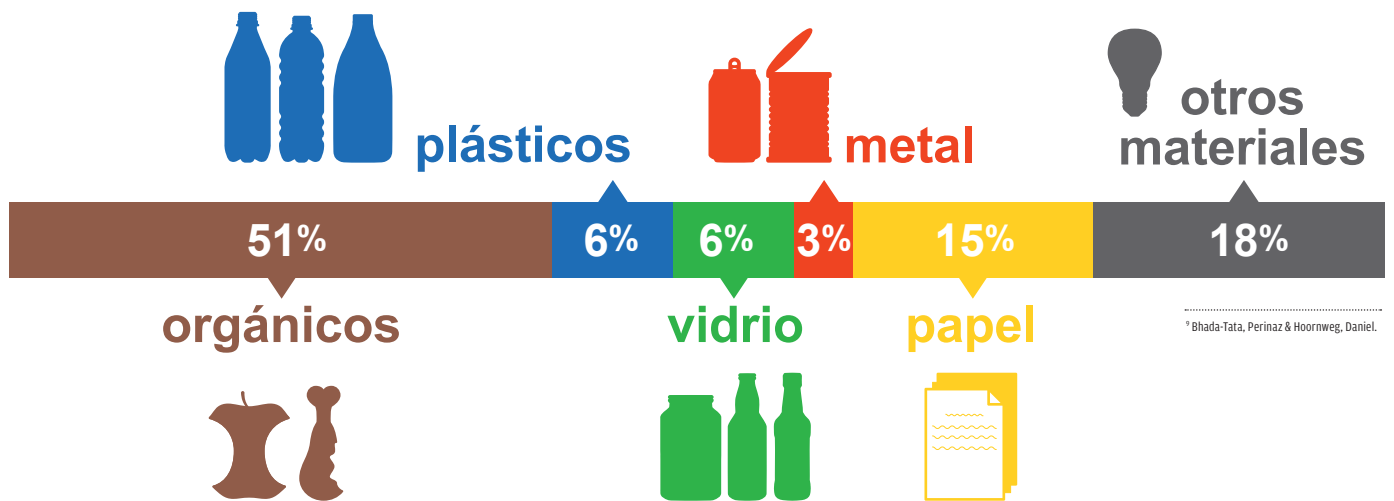
En nuestro país, el manejo de residuos sólidos urbanos es tarea de las autoridades municipales o delegacionales, en coordinación con las instituciones del medio ambiente locales.

Los camiones recolectores llevan la basura a plantas de selección donde se termina de separar de acuerdo a su composición y luego a compostas, centros de reciclaje, tiraderos a cielo abierto o rellenos sanitarios.

En el caso de la Ciudad de México, trasladar la basura hasta un relleno sanitario en el Estado de México cuesta 360 pesos por tonelada; es decir, tres mil millones de pesos al año, de acuerdo con cifras de la autoridad de la capital.

Sin embargo, la reglamentación del gobierno mexicano no especifica la clasificación de residuos sólidos urbanos que deben aplicar los ciudadanos, ni el manejo adecuado para cada uno de los materiales. No es sencillo encontrar cómo se debe separar la basura en México y las instancias federales y estatales proponen diferentes formas.

## Desechos en México<sup>9</sup>



La **Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos** parte de lo más rudimentario: orgánico e inorgánico.

El **artículo 7** de esa ley aclara que la Federación debe “promover la educación y capacitación continuas de personas, grupos u organizaciones de todos los sectores de la sociedad, con el objeto de modificar los hábitos negativos para el ambiente de la producción y consumo de bienes”. La institución encargada a nivel federal es la Semarnat.

La clasificación de residuos sólidos urbanos que propone la secretaría es más específica, con cinco categorías más, pero tampoco es clara. Según su portal sobre residuos sólidos, las categorías son: residuos orgánicos biodegradables (de origen vegetal o animal), papel y cartón, plásticos, vidrio, envases multicapas, pilas y baterías, y metales.

En el ámbito local, por ejemplo, la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México difunde una separación con cinco categorías: **orgánicos; inorgánicos** como vidrio, plástico, aluminio, papel y cartón; **residuos sanitarios; inorgánicos desechables**, como colillas de cigarro y envolturas; y **residuos de manejo especial** por ser tóxicos o peligrosos.

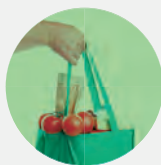
El gobierno de Bélgica<sup>10</sup> y la Universidad de Gante<sup>11</sup> proponen una separación considerando seis tipos de residuos: orgánicos no reciclables, papel y cartón, vidrio, plásticos, envases multicapas (tetra pack) y metales. Esta forma de separar los desechos es la más comúnmente utilizada en otros países y la sugerida también por organizaciones civiles en pro del medio ambiente.

De acuerdo con el INEGI, 87% de los desechos que no logramos integrar a una composta o reciclar, son trasladados a tiraderos a cielo abierto, mientras que el resto, 13%, a rellenos sanitarios, que son enormes terrenos donde la basura es enterrada.

En ambos casos, el daño ambiental que provoca la basura es grave, ya que se generan grandes cantidades de gas metano y bióxido de carbono, los cuales aceleran el cambio climático<sup>12</sup>. Además, si no se manejan adecuadamente los desechos, se contaminan cuerpos de agua, mantos freáticos y se generan focos de infección.

Piensa en los residuos que generas en un día, en un mes o en un año. ¿Qué porcentaje de ellos podrías cambiar por comida o vender para que se reciclen? Quizá mucho de lo que consideras que es basura, en realidad no lo es.

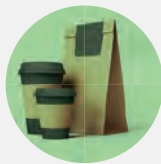
## Consejos para huir de las envolturas



Cuando hagas tus compras, lleva tus propias bolsas



Compra alimentos a granel, sin envolturas, y de preferencia locales



Prefiere el producto que tenga menos empaques (los menos contaminantes son papel, cartón o vidrio).



Los productos que se venden en cantidades grandes (unidad familiar) generan menos residuos que aquellos individuales



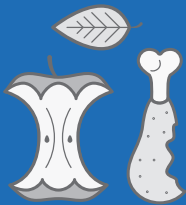
Para evitar adquirir bebidas embotelladas, carga tu propio vaso o termo reusable y prefiere productos de vidrio retornable

<sup>10</sup> Belgian Federal Government.

<sup>11</sup> Universiteit Gent.

<sup>12</sup> Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal.

# Separación en seis categorías



## Orgánicos

Los desechos orgánicos no reciclables son principalmente los residuos de alimentos o de jardinería que producimos diariamente. Son orgánicos porque debido a su composición (proviene de seres vivos como plantas o animales), se degradan y reintegran al ambiente una vez que son desechados. En esta categoría se incluyen cáscaras, semillas, cascarón de huevo, pedazos de carne, huesos y hojas o desechos de la poda, entre otros.

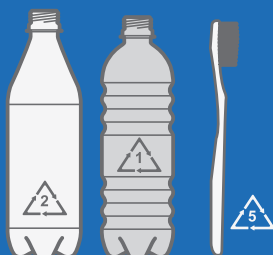
La recomendación con este tipo de residuos es que se tengan en un contenedor aparte, para que no contaminen los residuos que sí puedan ser reusables o reciclables. Se pueden entregar separados al camión de basura o se pueden hacer compostas para aprovecharlos como fertilizantes naturales.



## Papel y cartón

En el caso del papel y el cartón, pueden ser de diferentes tipos, como periódicos, revistas, cartulina, cajas, servilletas, papel de impresión y libros o cuadernos usados.

En este caso, también se pide que sean acumulados por separado, para evitar que se ensucien con algún otro desecho. Para su reciclaje, es indispensable que estén limpios y secos; sin plásticos, broches, clips o grapas. Estos pueden ser entregados al camión recolector o en centros de acopio.



## Plástico

Con los plásticos, de acuerdo con su composición, hay subdivisiones. Cada producto está marcado con un logotipo, con un número del uno al siete dentro de un triángulo formado por tres flechas. La clasificación depende de su densidad, resistencia y flexibilidad, entre otras características. Esos logotipos se utilizan en el proceso de reciclaje, para separarlos y darles tratamiento especial por tipo.

El número uno, el más común en nuestro país, es el PET, que se encuentra en botellas de bebidas o refrescos, envases de alimentos y platos desechables. El dos es HDPE, que se ocupa en contenedores de lácteos, aceite y productos higiénicos, además de botes y tapas. El tercer tipo es el PVC, comúnmente usado en tuberías. La cuarta clasificación es para el tipo de plástico con que se hacen bolsas y envolturas, el LDPE. El número cinco, PP, se usa en botes de helado o margarina y cepillos de dientes. El sexto es PS, que se ocupa en el unicef. Y el último es para mezclas, con productos variados.

Los residuos de plástico, de todos los tipos, una vez limpios, pueden ser entregados en el camión recolector o en los centros de acopio.



## Vidrio

El vidrio debe ser separado entre cristalino y de color (ámbar y verde). El primero está en envases de alimentos y bebidas, vasos, platos, cristalería, ventanas y cubiertas para mesas. En su proceso de reciclaje se puede usar para elaborar nuevos envases, azulejos o cerámica. El vidrio de color, tinto ámbar o verde, está en botellas de licores, aceites, parabrisas de autos, platos y vasos. Una vez reciclado, este tipo de vidrio puede servir para hacer elementos decorativos como lámparas o nuevos envases.

La recomendación es que los residuos de vidrio también estén limpios para facilitar su procesamiento. En el caso de las botellas o frascos, se pide que no tengan las tapas, para que otros materiales no se mezclen.



## Tetra pack

Los envases multicapas, usualmente conocidos como tetra pack, son utilizados en productos como leche, jugos y otros productos alimenticios. Están formados por seis capas de materiales: polietileno, aluminio, polietileno, cartón y más polietileno.

Una de sus principales funciones es conservar los alimentos para que puedan ser consumidos varios días después de que fueron producidos. La recolección de envases multicapas se puede hacer, limpios y doblados, en el camión de basura, centros de acopio o algunos centros comerciales que tienen contenedores especiales.



## Metal

En el caso de los metales, las aleaciones pueden ser de varios tipos. Los más comunes son el aluminio de las latas o el acero, que también se usa para fabricar envases. En este caso, en los centros de acopio y reciclaje son separados de acuerdo a su composición.



## Pon en práctica las “tres erres”

Por Ingrid Pacheco Victorio

Una clave para disminuir la generación de basura es incorporar a nuestra vida diaria las “Tres erres”: **Reducir, reutilizar y reciclar**.

Reducir es disminuir nuestro consumo, tomar decisiones de compra de manera racional y responsable; si lo hacemos, nuestros residuos serán menores. Además, podemos reducir el espacio que ocupan nuestros residuos, aplastando botellas de **PET** y desdoblado cajas de cartón, de esta manera el proceso de reciclaje será más sencillo.

Reutilizar consiste en darle otro uso a algo que ya habíamos desechado. Por ejemplo, un frasco de mayonesa puede servirnos como una lapicera; una botella de vidrio puede convertirse en nuestro nuevo termo para tomar agua; el empaque de la crema de manos se puede convertir en nuestro estuche para guardar ligas y broches para el cabello; siempre se puede utilizar el reverso de una hoja para imprimir un documento de trabajo. Seguramente podrás pensar en muchos ejemplos más.

Reciclar es la recopilación de residuos inorgánicos que pueden ser utilizados como materias primas para un nuevo proceso más o menos industrializado. Los principales desechos inorgánicos que pueden reciclarse son el vidrio, los plásticos, el papel y cartón, entre otros.

En nuestro país existen 241 centros de acopio que recolectan diariamente estos residuos, sin embargo, existen muy pocas plantas recicladoras, lo cual implica que no se da abasto para transformar los residuos y que tengan que ser exportados a otras partes del mundo.

Estas son algunas acciones que los consumidores podemos hacer para el manejo de nuestros residuos:



Reciclar es la recopilación de residuos inorgánicos que pueden ser utilizados como **materias primas** para un **nuevo proceso** más o menos industrializado.

### Lista de referencias

- Bhada-Tata, Perinaz & Hoorweg, Daniel. "What a Waste", *The World Bank*, 2012. Disponible en [http://siteresources.worldbank.org/INTURBANDEVELOPMENT/Resources/336387-1334852610766/What\\_a\\_Waste2012\\_Final.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTURBANDEVELOPMENT/Resources/336387-1334852610766/What_a_Waste2012_Final.pdf) (Consultado el 25 de enero de 2016).
- "Greenest City 2020 Action Plan 2014-2015 Implementation Update", City of Vancouver, 2015. Disponible en <http://vancouver.ca/files/cov/greenest-city-action-plan-implementation-update-2014-2015.pdf> (Consultado el 27 de enero de 2016).
- "Informe 2015", ECOCE, 2015. Disponible en [http://www.ecoce.org.mx/files/2015INFORME\\_ECOCE.pdf](http://www.ecoce.org.mx/files/2015INFORME_ECOCE.pdf) (Consultado el 27 de enero de 2016).
- "Latin American Green City Index", *Economist Intelligence Unit*, Siemens, 2010. Disponible en [https://www.siemens.com/entry/cc/features/greencityindex.international/all/en/pdf/report\\_latam\\_en.pdf](https://www.siemens.com/entry/cc/features/greencityindex.international/all/en/pdf/report_latam_en.pdf) (Consultado el 27 de enero de 2016).
- "Residuos sólidos urbanos: la otra cara de la basura", Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, 2016. Disponible en <http://www.gob.mx/semarat/galerias/residuos-solidos-urbanos-la-otra-cara-de-la-basura-18815> (Consultado el 25 de enero de 2016).
- "Sin moño y sin bolsita, por favor", Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal, 2013. Disponible en <http://www.sedema.df.gob.mx/flippingbook/sin-mono-sin-bolsita/> (Consultado el 28 de enero de 2016).
- "Sorting and recycling household waste", Belgian Federal Government, 2016. Disponible en [http://www.belgium.be/en/environment/sorting\\_and\\_recycling\\_household\\_waste](http://www.belgium.be/en/environment/sorting_and_recycling_household_waste) (Consultado el 28 de enero de 2016).
- "Waste Sorting", Universiteit Gent, 2012. Disponible en <http://www.ugent.be/en/facilities/housing/feel-at-home/visual-tour/waste> (Consultado el 28 de enero de 2016).

# RADIOGRAFÍA



# POR LA SALUD DE LAS MUJERES

---

Para cuidar nuestro bienestar, tener información adecuada es tan importante como el tratamiento. En esta ocasión te ayudamos a conocer el costo de diferentes estudios clínicos ginecológicos, su periodicidad y a partir de qué edad es conveniente realizarlos





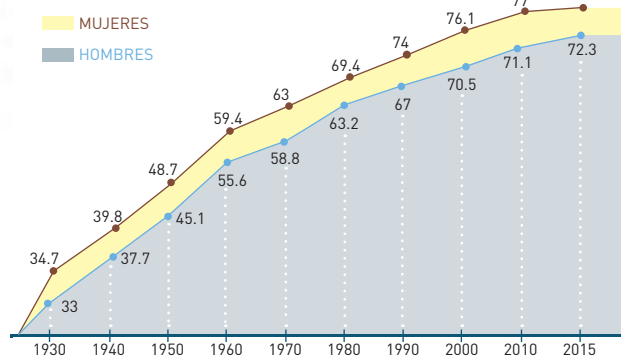
**E**l avance tecnológico médico y las revisiones periódicas pueden garantizar que las enfermedades ginecológicas sean prevenidas o detectadas a tiempo para que afecten lo menos posible la calidad de vida de las mujeres.

Los datos recabados en esos estudios permitirán al médico determinar parte de la atención primaria que necesitas: tu peso, edad, nivel de presión arterial, hábitos alimenticios, factores de riesgo de determinadas enfermedades, sin olvidar la salud sexual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) pone de manifiesto que, en un mundo donde la población envejece, la gran dificultad radica en prevenir y controlar en el presente los factores de riesgo, para conseguir que no conduzcan en un futuro a problemas crónicos de salud.

De acuerdo con la Encuesta Intercensal 2015, publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México residen 119.3 millones de personas, 51.4% de ellas son mujeres con una esperanza de vida de 78 años, seis años más que los hombres, según las proyecciones del Consejo Nacional de Población (Conapo).

### Esperanza de vida (años)



Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI. Indicadores Sociodemográficos de México (1930-2000) y CONAPO. Datos de Proyecciones, 2010-2050



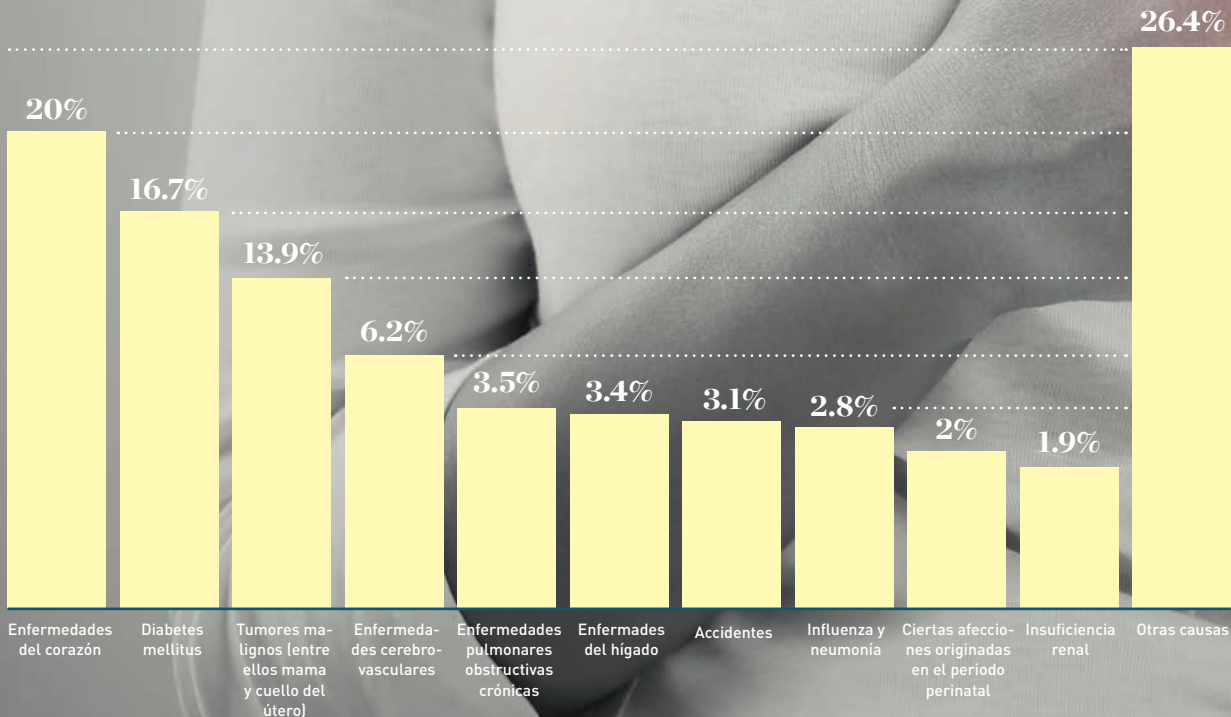
Sin embargo, de acuerdo con la **OMS** la vida más prolongada de las mujeres no es necesariamente más sana, esto debido a factores tanto sanitarios como sociales. De acuerdo con Conapo, de 2000 a 2012, las mujeres mayores de 20 años aumentaron su condición de sobrepeso u obesidad (de 64.1% a 73%) y la prevalencia en el consumo de alcohol (de 24.9% a 41.3%), mientras que el consumo de tabaco se mantuvo estable (de 10.2% a 9.9%).

Según el documento “La mujer en la transición democrática”, de Conapo, entre 1990 y 2012 aumentaron las muertes por cáncer de mama, de 12.2 a 17.1 por cada 100 mil mujeres mayores de 25 años; de 33.4 a 73.1 por diabetes mellitus; y por enfermedades isquémicas del corazón de 21.7 a 54.7.

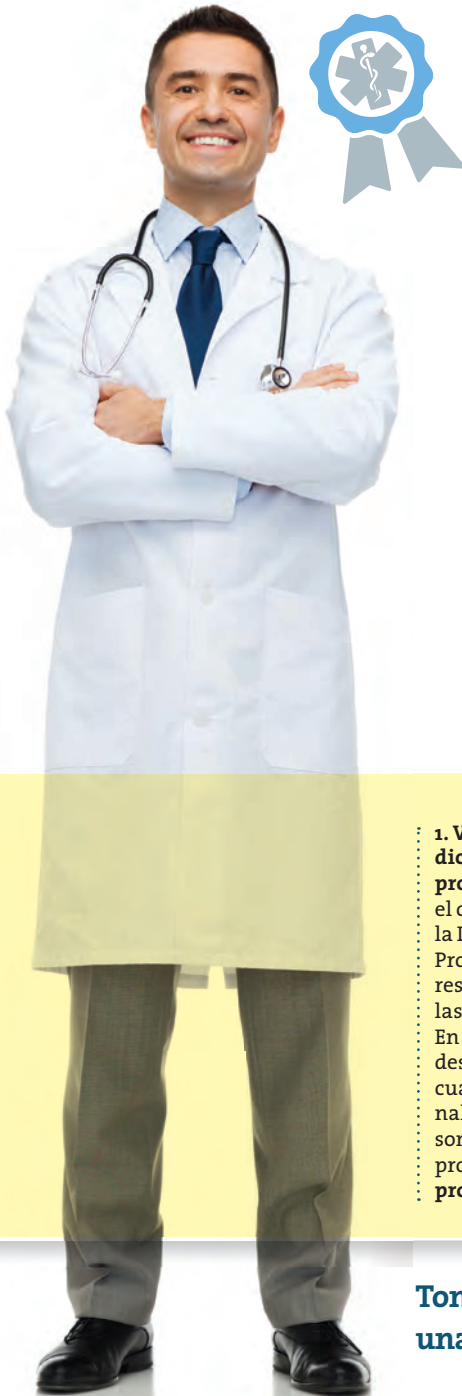
De acuerdo con las Estadísticas de Mortalidad 2013 de **INEGI**, estas enfermedades son las principales causas de muerte en la población femenina, como se observa en la siguiente gráfica:

“Aumentaron las muertes por enfermedades isquémicas del corazón de 21.7 a 54.7 por cada 100 mil mujeres mayores de 25 años”

### Distribución porcentual de las defunciones de mujeres por causas de muerte, 2013



Fuente: INEGI Estadísticas de mortalidad



## DE CONFIANZA

En pleno siglo XXI, todavía existen temores y dudas al visitar a un médico ginecólogo. De acuerdo con la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, la ginecología es la especialidad médica que trata las enfermedades del sistema reproductor femenino (útero, vagina y ovarios) en las diferentes etapas de vida de la mujer (niñez, madurez sexual, climaterio y senectud). Además, se encarga de determinar el método anticonceptivo más conveniente para cada paciente.

La mayoría de los médicos ginecólogos tienen la especialidad de obstetricia, que se ocupa del embarazo, parto y puerperio (periodo de seis

semanas que sigue al alumbramiento y en el cual los órganos genitales maternos y el estado general, vuelven a adquirir las características anteriores a la gestación).

La periodicidad de las consultas dependerá de la edad de la paciente, de su estilo de vida, de sus antecedentes médicos personales y familiares, etcétera. Sin embargo, los especialistas recomiendan someterse a una revisión anual a partir de los 18 años.

Según el sitio web del **Comego** ([www.comego.org.mx](http://www.comego.org.mx)), existen algunos aspectos que debes conocer de tu médico ginecólogo e incluso deben estar plasmados en sus recetas:

1. **Verifica que sea un médico con título y cédula profesional.** Ésta última es el comprobante que otorga la Dirección General de Profesiones de la SEP como responsable del ejercicio de las profesiones en México. En la página de la SEP puedes consultar el número de cualquier cédula profesional para verificar a la persona que corresponde y su profesión ([www.cedula-profesional.sep.gob.mx](http://www.cedula-profesional.sep.gob.mx)).

2. **Si es especialista,** debe contar con otra cédula profesional que lo sustente, que también puedes verificar en el sitio de internet de la **SEP** antes mencionado.



3. **La certificación** ante cualquier consejo de la especialidad refrenda a la sociedad que ese médico tiene los conocimientos y habilidades indispensables y que está actualizado para ejercer su profesión. No es obligatoria pero es un elemento adicional que puedes buscar.

**Toma en cuenta que la confianza es la base fundamental de una buena relación médico-paciente.**

## LOS ESTUDIOS

Los especialistas recomiendan a las mujeres estar más conscientes respecto al funcionamiento de su cuerpo y los tipos de cuidados que requiere. Ten en cuenta que a partir de que has iniciado tus relaciones sexuales o eres mayor de 18 años debes realizarte diferentes estudios clínicos de acuerdo con tu edad.

La **NOM-007-SSA3-2011**, referente a la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos, define a los estudios de laboratorio como análisis físicos, químicos o biológicos de diversos componentes y productos del cuerpo humano, cuyas mediciones y resultados se obtienen a través del uso de diversas tecnologías, por personal facultado para ello, en un laboratorio clínico legalmente establecido.

Pero, ¿qué tipo de estudios debe realizarse toda mujer a lo largo de su vida? A continuación te los decimos:

### Estudios clínicos ginecológicos

Estudio de laboratorio	Descripción del estudio
Ultrasonido de mamas	A través de un ultrasonido se observan los tejidos mamarios, lo que permite detectar un quiste (bolsa con líquido) o una masa sólida.
Mastografía	Es una radiografía de las mamas que sirve para detectar nódulos (masa de células redonda, abultada y dura de tejido) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de detectar con el examen manual o en el ultrasonido de mamas.
Ultrasonido pélvico	Refleja el útero y los ovarios en una pantalla, lo que permite identificar quistes, tejido fibroso y cáncer.
Papanicolau o citología vaginal	Por medio de un aparato médico conocido como espéculo (instrumento para mantener abierta la vagina), se toma una muestra para evaluar los cambios anormales de las células del cuello del útero (displasia cervical) que pueden desarrollar un cáncer si no es detectado a tiempo. También puede detectar infecciones virales y herpes.
Colposcopia	A través del aparato llamado colposcopio, que posee un foco luminoso y una lupa que aumenta la imagen, se pueden observar los tejidos del cuello uterino, paredes vaginales y entradas de la vagina para identificar lesiones pre-cancerosas.
Densitometría ósea	Esta prueba se realiza a través de rayos X y mide la densidad de los depósitos minerales de calcio en los huesos, que es necesario para determinar la presencia de osteoporosis y el riesgo de fracturas.

Fuente: "Estudios preventivos para la mujer", Boletín electrónico Brújula de compra, Núm. 22, 2006. Disponible en [www.cuidadofemenino.com.ar](http://www.cuidadofemenino.com.ar), [www.tuotromedico.com/Guias/Salud-en-la-Mujer/](http://www.tuotromedico.com/Guias/Salud-en-la-Mujer/) <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007458.htm> (Consultado el 4 de febrero de 2016).



Es importante destacar que no podemos homogenizar, en estricto, las revisiones ginecológicas ni el periodo para realizarlas, ya que éstas deben basarse en las prescripciones del médico ginecólogo, sobre todo cuando te encuentras en una fase de detección o diagnóstico. Sin embargo, en el siguiente cuadro encontrarás la periodicidad recomendada por algunos especialistas:

**Periodicidad de los estudios ginecológicos**

A partir de...	Estudio	Periodicidad
18 años en adelante	Básicos (historia clínica)	Cada cinco años
	Papanicolau	Anual
	Colposcopia	Se realiza cuando el resultado del Papanicolau es anormal
	Ultrasonido pélvico	Anual
30 a 35 años en adelante	Ultrasonido de mamas	Anual
40 años en adelante	Mastografía	Cada dos años y, después de los 50, cada año
	Densitometría ósea	Cada dos años, principalmente de columna y cadera

Fuente: Estudios preventivos para la mujer\*, Boletín electrónico Brújula de compra, Núm. 22, 2006.

El Programa Nacional de Salud 2012-2018 busca asegurar el acceso efectivo a servicios de salud de calidad en coordinación con las instituciones públicas prestadoras de estos servicios, mediante acciones de protección, promoción de la salud y prevención de enfermedades.

La prevención es el medio más efectivo para evitar enfermedades, algunas de ellas mortales, como el cáncer de mama que, de acuerdo con la OMS, es el más mortífero entre las mujeres de 20 a 59 años en el mundo.

## PRECIOS

La **NOM-007-SSA3-2011** especifica que un laboratorio clínico es un establecimiento público, social o privado, legalmente establecido, independiente o ligado a otro establecimiento para la atención médica de pacientes hospitalarios o ambulatorios, que tiene como finalidad realizar análisis físicos, químicos o biológicos de diversos componentes y productos del cuerpo humano, cuyos resultados coadyuvan en el estudio, prevención, diagnóstico, resolución y tratamiento de los problemas de salud.

Asimismo, el laboratorio clínico deberá contar con Aviso de funcionamiento y Aviso de responsable sanitario, presentados ante la autoridad sanitaria correspondiente. Además, en caso de utilizar fuentes de radiación ionizante, deberá contar con Licencia sanitaria y Permiso de responsable de la operación y funcionamiento de estable-

cimientos de diagnóstico médico con rayos X. La información que te proporcionen debe ser completa y debe contener los servicios y procedimientos a los que vas a ser sometida, así como los requisitos y riesgos para su realización. Ante los procedimientos considerados de alto riesgo deberá recabarse una carta de consentimiento de que has sido informada.

En el siguiente cuadro te presentamos algunos precios de estudios de laboratorio recabados en la Ciudad de México por la **Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco**. La información se obtuvo mediante solicitudes de presupuesto a seis compañías del ramo, mediante la técnica de consumidor encubierto.

Cabe precisar que los precios son de lista (sin promoción), aunque regularmente estos establecimientos privados ofrecen descuentos en estudios o paquetes.

### Precios de estudios preventivos para la mujer

Establecimiento	Ultrasonido de mamas	Mastografía	Ultrasonido pélvico	Papanicolau o citología vaginal	Colposcopia	Densitometría 1 región	Total
Chopo	\$575	\$449	\$549	\$309	\$359	\$369	<b>\$2,610</b>
Quest Diagnostics	\$934	\$696	\$378	\$967	\$634	\$814	<b>\$4,423</b>
Laboratorio Médico Polanco	\$1,098	\$838	\$798	\$598	\$1,060	\$878	<b>\$5,270</b>
Laboratorio Clínico Jenner	\$530	\$395	\$420	\$387	\$490	\$299	<b>\$2,521</b>
Diagnósticos Médicos Olab	\$936	\$1,097	\$936	\$1,022	\$1,022	\$708	<b>\$5,721</b>
Laboratorio Médico Lapi	\$1,418	\$2,348	\$1,418	\$557	\$1,028	\$1,066	<b>\$7,835</b>
<b>Precio mínimo</b>	\$530	\$395	\$378	\$309	\$359	\$299	<b>\$2,521</b>
<b>Precio máximo</b>	\$1,418	\$2,348	\$1,418	\$1,022	\$1,060	\$1,066	<b>\$7,835</b>
<b>Diferencia (\$)</b>	\$888	\$1,953	\$1,040	\$713	\$701	\$767	<b>\$5,314</b>
<b>Variación (%)</b>	168%	494%	275%	231%	195%	257%	<b>211%</b>

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se realizó 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. Con base en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Fuente: Información recabada vía telefónica y en los sitios de internet de los proveedores del servicio el 25 de enero de 2016, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

En la investigación se detectó que no todos los estudios se llevan a cabo en una sola sucursal. Pregunta si los estudios que vas a realizarte requieren cita previa e indaga los mecanismos que tiene el establecimiento para los descuentos y promociones. Aprovechalos.

La mayoría de los estudios requieren que sigas indicaciones previas a la realización de la toma con el fin de obtener resultados más certeros.

### Indicaciones previas a la realización de los estudios de laboratorio

Estudio de laboratorio	Indicaciones
Ultrasonido de mamas	Baño normal o lavado con jabón neutro, axilas rasuradas, no crema corporal, no desodorante.
Mamografía	
Ultrasonido pélvico	Tomar litro y medio de agua simple una hora antes del estudio sin orinar.
Colposcopia	Abstinencia sexual un día antes, baño diario, no hacerse lavados vaginales, no tomar medicamentos y acudir fuera del periodo menstrual.
Papanicolau o citología vaginal	

Fuente: Elaboración propia con información de los laboratorios clínicos.

Haz una programación de tus estudios junto con tu médico, toda vez que los tiempos de entrega van desde uno hasta cuatro días hábiles.

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco** te respalda. Llama al **Teléfono del Consumidor (5568 8722 - 01800 468 8722)** y describe tu queja con nuestros asesores.

---

La mayoría de los estudios requieren que sigas indicaciones previas a la realización de la toma con el fin de obtener resultados más certeros.

---

## RECOMENDACIONES

Con una actitud preventiva y una orientación médica a tiempo podrás hacer frente a los cambios que sufre tu cuerpo a lo largo de los años. A continuación, te hacemos algunas recomendaciones al momento de realizarte alguna prueba de laboratorio:



Pregunta a tu médico en qué consiste el examen o prueba que te ha solicitado.



Compara precios al menos en tres laboratorios.



Verifica tus datos personales al momento del etiquetado de tus pruebas.



Indaga sobre las promociones. Regularmente estos establecimientos ofrecen promociones y descuentos accesibles.



Sigue las recomendaciones previas y durante el examen. Esto ayudará a obtener resultados más ciertos.



Guarda tu comprobante de pago para cualquier duda o aclaración.



Prefiere el envío de resultados por internet, excepto radiografías, así ahorrarás tiempo y dinero al no acudir personalmente a la sucursal para recogerlos.



En caso de que tu médico te indique algún laboratorio específico, pregúntale por qué lo prefiere, cuánto tiempo lleva trabajando con ellos y si a través de él puedes obtener un descuento.

### Fuentes:

- Ammer, Christine. *La salud de la mujer*, Editorial EDAF, Madrid, 2007.
- Colegio de Especialistas en Ginecología y Obstetricia A. C. (Comego), "Temas de interés". Disponible en <http://www.comego.org.mx/index.php/temas-de-interes>. (Consultado el 21 de enero de 2016).
- Consejo Nacional de Población (Conapo), "Datos de proyecciones". Disponible en [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones\\_Datos](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones_Datos) (Consultado el 8 de enero de 2016).
- Consejo Nacional de Población (Conapo), "La mujer en la transición demográfica". Disponible en [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/8\\_de\\_marzo\\_La\\_mujer\\_en\\_la\\_transicion\\_demografica](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/8_de_marzo_La_mujer_en_la_transicion_demografica) (Consultado el 8 de enero de 2016).
- Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM.
- "Enfermedades de la mujer". Disponible en <http://drgdiaz.com/eco/consejos/enfermedadesdelamujer.shtml> (Consultado el 11 de enero de 2016).
- INEGI, "Encuesta Laboral y de Corresponsabilidad Social (ELCOS) 2012. Tabulados básicos". Disponible en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/elcos/default.aspx> (Consultado el 7 de enero de 2016).
- INEGI, "Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, 2009 y 2014". Disponible en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/enadid/default.aspx> (Consultada el 8 de enero de 2016).
- INEGI, "Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Tabulados básicos. Tercer trimestre de 2015". Disponible en [http://www.inegi.org.mx/est/lista\\_cubos/consulta.aspx?encue&c=4](http://www.inegi.org.mx/est/lista_cubos/consulta.aspx?encue&c=4) (Consultada el 21 de diciembre de 2015).
- INEGI, "Estadísticas de mortalidad 2013". Disponible en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp> (Consultado el 21 de diciembre de 2015).
- NOM-007-SSA3-2011 Para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos.
- Organización Mundial de la Salud, "Notas descriptivas". Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/es/> (Consultado el 11 de enero de 2016).
- "Salud Femenina Ya". Disponible en <http://saludfemeninaya.blogspot.mx/2009/04/examenes-ginecologicos.html> (Consultado el 11 de enero de 2016).



## ***Fe de Erratas al Estudio de Calidad publicado en la Revista del Consumidor del mes de diciembre “¡Por mis vinos, bohemios!”***

---

### **1.- En la página 68, en el primer párrafo dice:**

Con base en el análisis realizado para determinar el origen del alcohol, para detectar adulteraciones, se encontró que el producto “Vino Tinto FERRIÑO Sangre de Cristo”, sólo contiene un 25% del alcohol que proviene de uva, por lo que su composición no cumple las especificaciones para denominarse vino.

#### **Debe decir:**

Con base en el análisis realizado para determinar el origen del alcohol, se encontró que el producto “Vino Tinto FERRIÑO Sangre de Cristo” sólo contiene un 25% del alcohol que proviene de la uva, por lo que no cumple con las especificaciones establecidas en la NMX-V-012-NORMEX-2015.

### **2.- En la página 69, en la parte inferior dice:**

Agradecimiento especial a los catadores sommelier de la Academia Mexicana del Vino, AC, que colaboraron como catadores externos de manera voluntaria y sin ningún interés particular, en beneficio de la población consumidora.

- > Martha Laura Espinosa San Vicente
- > Blanca Ivonne Montaña Rodríguez
- > Raúl Vega Velasco, sommelier formador homologado por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Jerez-Xeres

#### **Debe decir:**

Agradecimiento especial a los catadores que participaron en beneficio de la población consumidora sin ningún interés particular.

- > Martha Laura Espinosa San Vicente, Sommelier Diplomada de la Academia del Vino, A.C.
- > Blanca Ivonne Montaña Rodríguez, Sommelier Diplomada de la Academia del Vino, A.C.
- > Raúl Vega Velasco, Sommelier formador, homologado por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Jerez-Xeres

---

***El Consejo Mexicano Vitivinícola A.C. y la Asociación Mexicana de Sommeliers A.C. opinaron que la evaluación publicada, resultado de la cata y el análisis sensorial de los vinos, no puede ser determinante, en virtud de que dentro de la muestra seleccionada existen diversas categorías de vinos, por lo que, en futuras colaboraciones editoriales con Profeco, se buscará orientar al consumidor al respecto.***

# Nuestro compromiso es ponértela fácil



Marca al 55 68 87 22 o al 01 800 468 87 22  
o entra a  
[telefonodelconsumidor.gob.mx](http://telefonodelconsumidor.gob.mx)

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

# Sabor

¡y muchas calorías!

Crema  
de cacahuete



# *y crema de avellanas con cacao*



La avellana y el cacahuate son deliciosos y muy nutritivos. Sin embargo, transformados en productos untables podrían convertirse en una pésima idea para tu salud si los consumes en exceso. Sigue leyendo y descubre todos sus secretos

**E**n un sándwich, extendidos sobre galletas o frutas, niños y adultos amamos el sabor que aportan a nuestra comida los untables.

Uno de los preferidos es la crema de cacahuete, también conocida como mantequilla de cacahuete, una pasta elaborada con cacahuates tostados y molidos, sal, azúcar, aceites vegetales y aditivos conocidos como estabilizantes para evitar la separación de los aceites y sólidos.

A su lado, también como un untable favorito, está la crema de avellanas con cacao, hecha con azúcar, aceite vegetal, avellanas, cacao, leche y aditivos. Los contenidos de avellanas varían de acuerdo a cada marca, y van desde 5% a 16%. Pero, ¡cuidado!, en todos los casos, su primer ingrediente es el azúcar.



## El estudio

Para este estudio se analizaron 13 productos que se denominan crema de cacahuete o mantequilla de cacahuete (incluidas algunas reducidas en grasa o azúcar, o que se ostentan sin sodio o sin azúcar).

También se analizaron 11 productos que se denominan crema de avellanas con cacao.

No existe normativa nacional que establezca especificaciones de calidad para estos productos, pero los analizamos para que conozcas sus características y sepas qué consumes al llevar estos productos a casa.

En todos los casos, determinamos sus contenidos de proteína, grasa, azúcares y sodio, así como su contenido energético. Todos los resultados los reportamos por 100 gramos de

producto. Medimos su contenido neto y verificamos que cumpliera con lo declarado.

Revisamos que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características del mismo.

Y para darnos una idea de la cantidad de producto que untamos, se proporciona el peso del producto en una cucharada (se usó la misma cuchara para todos los productos y se pesó en igualdad de condiciones). Es importante aclarar que este dato no es constante, puede tener variaciones, y se presenta para que se tome como referencia a la hora de consumirlos.

## Normatividad

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

### • 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.

## Ficha Técnica

### Periodo del estudio

4 de diciembre de 2015 al 15 de enero de 2016

### Periodo de muestreo

14 y 15 de diciembre de 2015

### Marcas analizadas

24

Pruebas realizadas 2,016

## Cuidado con los cacahuates

Los aficionados a los bares y las cantinas lo saben: los cacahuates fritos y con sal nunca deben faltar en una buena ronda de dominó. Sin embargo, su encanto podría tener terribles consecuencias para la salud si se comen en exceso

### 1. Te harán engordar

A pesar de que los cacahuates contienen proteínas y aminoácidos, minerales como el potasio, magnesio y el fósforo, vitamina E y ácido fólico, entre otros nutrientes, que contribuyen a alargar la vida, es clave no comer más de 33 (50 gramos), sin freír ni agregar nada, como botana de media mañana o media tarde, y sólo una o dos veces por semana. Su problema es que son extra densos en calorías: 100 gramos de cacahuates tienen 567 calorías, mientras que el mismo peso de pasta cocida tiene tan solo 130 calorías.

### 2. Te dolerá la panza

Los frutos secos, incluidos los cacahuates, son ricos en fitatos y taninos, que provocan gases e hinchazón. Su consumo en exceso incluso podría conducir a la diarrea.

### 3. Cuidado con el hígado

Si bien las grasas de los cacahuates son buenas, el hígado podría tener problemas para procesarlas si se consumen en exceso. Por esto, la mejor recomendación siempre será la medida.

Fuente: Martínez Guerrero, Mayte. "Un puñado de cacahuates al día es demasiado", *El País*, 3 de febrero de 2016. Disponible en [http://elpais.com/elpais/2016/02/01/buena vida/1454350532\\_209046.html](http://elpais.com/elpais/2016/02/01/buena vida/1454350532_209046.html) (Consultado el 10 de febrero de 2016).

## Crema de avellanas con cacao



MARCA	Great Value	COLOSSEO	Nutella FERRERO	VALLEY FOODS
<b>DENOMINACIÓN</b>	Crema de avellanas	Crema de avellanas	Crema de avellanas con cacao	Crema de avellanas con cacao
PAÍS DE ORIGEN	Alemania	Italia	México	Canadá
PRESENTACIÓN	350 g	350 g	350 g	350 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Contenido de <b>a</b> vellanas declarado	13%	13%	13%	13%
Peso de 1 cucharada de producto (g)	16.68	19.22	20.17	16.05
<b>P</b> roteína (g/100g)	4.5	2.5	6.5	4.8
<b>G</b> rasa (g/100g)	37.8	31.7	31.5	38.3
<b>A</b> zúcares (g/100g)	47.9	56.7	52.5	48.0
<b>S</b> odio (mg/100g)	90	89	67	98
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	55.9	64.1	60.2	54.5
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	582	552	550	582
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$9.97	\$12.71	\$16.57	\$11.43



HERSHEY'S	ayamonte	Extra Special	CORONADO nuti	Selecto Brand	GOLDEN HILLS
Crema con cacao y avellanas	Crema de avellanas	Crema de avellana	Crema de avellana con leche y cocoa	Crema de avellanas con cacao	Crema de avellanas untable
Estados Unidos	Turquía	Alemania	Canadá	Canadá	Canadá
330 g	200 g	200 g	350 g	350 g	350 g
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
5%	6%	16%	10%	13%	13%
22.12	19.76	21.04	18.30	15.41	15.40
5.7	2.2	4.6	4.0	4.8	5.5
34.3	31.9	36.9	35.7	39.7	36.4
48.7	53.2	48.3	48.5	47.1	48.1
114	152	100	112	113	113
57.6	63.1	56.1	58.3	53.3	55.5
562	548	575	570	590	571
\$16.06	\$10.00	\$18.45	\$11.40	\$11.40	\$10.28

## Doble crema al cacao y leche con avellanas

MARCA	nocilla
DENOMINACIÓN	Doble crema al cacao y leche con avellanas
PAÍS DE ORIGEN	España
PRESENTACIÓN	200 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa
Contenido de <b>a</b> vellanas declarado	No declara
Peso de 1 cucharada de producto (g)	26.40
<b>P</b> roteína (g/100g)	2.2
<b>G</b> rasa (g/100g)	34.8
<b>A</b> zúcares (g/100g)	54.5
<b>S</b> odio (mg/100g)	99
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	61.6
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	568
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$23.10



# Crema de cacahuete



MARCA	ALADINO	Creamy Reese's	Jif	Peter Pan	San Andrés
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuete	Crema de cacahuete	Crema de cacahuete cremosa	Mantequilla de cacahuete adicionada con vitaminas y minerales	Crema de cacahuete
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos	México
PRESENTACIÓN	425 g	510 g	340 g	462 g	260 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	20.17	19.06	17.30	16.76	16.52
<b>P</b> roteína (g/100g)	25.1	24.8	25.6	24.6	25.6
<b>G</b> rasa (g/100g)	51.0	51.8	52.5	53.3	52.0
<b>A</b> zúcares (g/100g)	9.7	10.3	8.8	9.2	6.2
<b>S</b> odio (mg/100g)	422	451	393	376	468
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	20.7	19.8	17.8	18.7	19.0
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	641	645	647	652	646
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$12.06	\$16.82	\$14.16	\$9.72	\$8.07

# Crema de cacahuete reducida en grasa



MARCA	SKIPPY	Peter Pan	Jif
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuete cremosa unttable reducida en grasa	Mantequilla de cacahuete reducida en grasa	Crema de cacahuete reducida en grasa
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	462 g	462 g	454 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	19.31	23.00	22.01
<b>P</b> roteína (g/100g)	21.1	21.7	19.7
<b>G</b> rasa (g/100g)	37.5	36.8	34.6
<b>A</b> zúcares (g/100g)	14.4	14.6	14.2
<b>S</b> odio (mg/100g)	473	284	533
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	37.5	37.7	41.4
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	572	568	556
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$13.10	\$9.72	\$12.85



### SKIPPY Natural

Crema de cacahuate untable

Estados Unidos

425 g

Completa

17.17

25.0

52.6

8.6

490

19.1

650

\$13.41

## Crema de cacahuate sin sodio, sin azúcar



MARCA	Tasty Dbs
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuate para untar sin sodio
PAÍS DE ORIGEN	México
PRESENTACIÓN	310 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	18.10
<b>P</b> roteína (g/100g)	25.2
<b>G</b> rasa (g/100g)	54.2
<b>A</b> zúcares (g/100g)	0.0
<b>S</b> odio (mg/100g)	51
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	17.1
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	657
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$15.80

## Crema de cacahuete reducida en azúcar



MARCA	Peter Pan	Simply Jif
DENOMINACIÓN	Mantequilla de cacahuete reducido en azúcar	Crema de cacahuete cremosa. Bajo en sodio. Reducido en azúcar
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	369 g	440 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	15.73	19.90
<b>P</b> roteína (g/100g)	23.8	26.2
<b>G</b> rasa (g/100g)	54.9	54.5
<b>A</b> zúcares (g/100g)	8.2	5.5
<b>S</b> odio (mg/100g)	411	202
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	17.9	15.9
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	661	659
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$12.71	\$13.26

## Crema de cacahuete suave



MARCA	ALADINO Soft & Sweet
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuete suave
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	425 g
<b>I</b> nformación al consumidor	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	15.43
<b>P</b> roteína (g/100g)	24.1
<b>G</b> rasa (g/100g)	44.2
<b>A</b> zúcares (g/100g)	14.4
<b>S</b> odio (mg/100g)	336
<b>C</b> arbohidratos (g/100g)	28.8
Contenido <b>e</b> nergético (Kcal/100g)	609
<b>\$</b> Costo por 100 g	\$10.76



## Lo que encontramos

Aun teniendo diferente fórmula, los aportes calóricos por 100 gramos de crema de cacahuate analizadas son parecidos, ya que tienen entre 641 y 661 calorías, al igual que las cremas de avellanas, cuyo aporte calórico oscila entre 548 y 590 calorías.

Las cremas de cacahuate reducidas en grasa, aunque no de manera considerable, disminuyen su aporte calórico. Por cada 100 gramos de producto contienen entre 556 a 572 calorías. Vale la pena aclarar que los productos que reducen el contenido de azúcares, no disminuyen notablemente su aporte calórico.

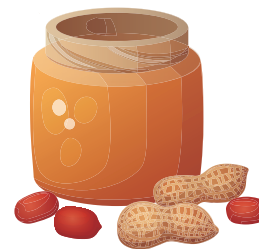
Derivado de los distintos ingredientes que contienen, la cantidad de proteína, grasa y carbohidratos entre las cremas de cacahuate y cremas de avellanas con cacao son distintos por cada 100 gramos de producto. Las cremas de cacahuate aportan más grasa y las cremas de avellanas con cacao aportan más carbohidratos. Veamos las diferencias:

	 Cremas de cacahuate	 Cremas de avellana con cacao
Proteína (g)	Entre 19.7 y 26.2	Entre 2.2 y 6.5
*Grasa (g)	Entre 51 y 54.9	Entre 31.5 y 39.7
**Sodio (mg)	Entre 284 y 533	Entre 67 y 152
Carbohidratos (g)	Entre 15.9 y 41.4	Entre 54.5 y 64.1
***Azúcares (g)	Entre 6.2 y 14.6	Entre 47.1 y 56.7

\*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en grasa y el suave.

\*\*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos sin o reducidos en sodio.

\*\*\*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en azúcar.



Es notorio que las cremas de cacahuate aportan una cantidad de sodio considerable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda bajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y cardiopatía coronaria, entre los adultos con una ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día.

Encontramos cremas de cacahuate de la marca Aladino, una de ellas denominada como suave, que a diferencia de otro de sus productos tiene menos grasa y por lo tanto menor aporte calórico.

Todos los productos sujetos a estudio cumplieron con los contenidos netos declarados.

## Recomendaciones de compra consumo y conservación

Antes de adquirir una crema de cacahuate o crema de avellanas con cacao revisa que el envase no presente deterioro y verifica su fecha de caducidad o consumo preferente.

La crema de cacahuate y la crema de avellanas con cacao pueden almacenarse en la alacena sin riesgo, siempre que se encuentren bien cerradas. No consumas si presentan un sabor rancio.



Recuerda que algunas personas pueden ser alérgicas a los cacahuates, avellanas o leche, por lo que debes tener precaución en quién lo ingiere.





# *¡Que suene, que suene bien!*

Mediante la evaluación de sus principales características (resistencia en seco y húmedos, capacidad y velocidad de absorción, acabados, blancura, entre otras), el Laboratorio Profeco muestra el desempeño de los pañuelos desechables que se comercializan en México y la relación con su precio



Los pañuelos desechables son parte indiscutible de nuestras vidas. Están siempre listos en bolsos y bolsillos, para salvar la catástrofe de un fuerte estornudo, derrame o chorreo. Ante la variedad disponible en el mercado, vale la pena tomarnos unos minutos para identificar los que representan la mejor compra a partir de su precio, calidad y nuestro gusto.

Este tipo de productos se usan en nuestra cara, por lo que es importante considerar, como parte esencial de sus características físicas, su resistencia, tanto en situaciones de humedad como en seco.

### NORMATIVIDAD

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

**NMX-N-092-SCFI-2008.** Industrias de celulosa y papel-papeles crepados (tissue) para mercado institucional (higiénico, pañuelo facial, servilleta y toalla)-especificaciones y métodos de prueba.

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

**NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-contenido neto-tolerancias y métodos de verificación.

**NOM-030-SCF-2006.** Información comercial-declaración de cantidad en la etiqueta-especificaciones.

**NOM-050-SCFI-2004.** Información comercial-etiquetado general de productos.

**NMX-N-001-SCFI-2011.** Industrias de celulosa y papel-determinación del gramaje o peso base del papel, cartoncillo y cartón (peso por unidad de área)-método de prueba.

**NMX-N-004-SCFI-2011.** Industrias de celulosa y papel-determinación de brillantez o reflectancia direccional a 457 nm ("blancura") de papeles y cartones-método de prueba.

**NMX-N-047-SCFI-2013.** Industrias de celulosa y papel - determinación de las propiedades de tensión de papel y cartón (usando un aparato de velocidad constante de elongación) - método de prueba.

**NMX-N-055-SCFI-2007.** Industrias de celulosa y papel-determinación de la absorbencia de agua en papeles absorbentes-método de prueba.

**METODOLOGÍAS INTERNAS** de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

## El estudio

Se examinaron 15 modelos (tomados al azar) de las siete principales marcas de pañuelos desechables que se encuentran a la venta en el mercado nacional, en presentación por caja, en tiendas de autoservicio, de conveniencia y farmacias, lisos o con grabados o dibujos, con o sin aroma, con y sin protectores para la piel, y en presentaciones de hoja doble, triple o cuádruple. Los resultados obtenidos se agrupan de la siguiente manera:



### Información al consumidor.

Se verificó que el etiquetado en el empaque individual de los pañuelos desechables presentara la información requerida en la normatividad nacional vigente, en español, y que incluyera como mínimo la siguiente información: Nombre o denominación genérica del producto; indicación de cantidad; denominación o razón social y domicilio fiscal, incluido el código postal; ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales, o bien del importador y su país de origen.

contenido neto (número de piezas por empaque individual) cumplieran con lo especificado en su etiquetado de información al consumidor.



### Determinación de la masa base

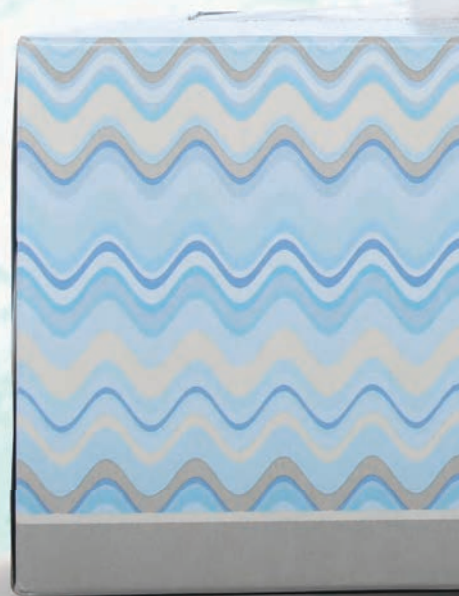
(Gramaje - gramos/metro cuadrado [g/m<sup>2</sup>]). Esta prueba buscó conocer el gramaje por unidad de área del papel con que están elaborados los productos analizados, ya que ésta es una buena referencia



**Acabados.** Se revisó visualmente y mediante el olfato que los productos analizados mostraran una buena presentación, que estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, sin manchas, perforaciones, pliegues, faltantes o sobrantes de material, desgarres o mal olor, entre otras anomalías, para comprobar que su contenido fuera homogéneo.



**Contenido neto y dimensiones.** Se corroboró que el ancho y largo de la hoja y su



#### FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis  
**18 de enero al 5 de febrero de 2016**  
Periodo de muestreo  
**14 y 15 de enero de 2016**

Marcas / Modelos analizados

**7/15**

Pruebas realizadas

**1,560**

.para conocer qué tan denso es su papel. Es necesario comentar que para el caso de los pañuelos desechables analizados de doble, triple y cuádruple hoja, el valor reportado es la suma de la medición realizada a cada una de las hojas que conforman cada pañuelo desechable analizado.



**Blancura.** Con un equipo de espectrofotometría de color se determinó la brillantez (blancura) de las muestras analizadas, ya que aunque a simple vista los pañuelos son blancos, en realidad unos lo son más que otros, característica que nos da una percepción de mayor limpieza o calidad.



**Resistencia en seco y en húmedo.** Se cuantificó la resistencia que presentan las muestras analizadas, tanto en sentido longitudinal como transversal, estando el papel seco y humectado. Lo que se reporta es el promedio de la fuerza necesaria para lograr su rompimiento en ambos sentidos con el producto en seco, así como la cantidad de agua que puede absorber el producto antes de que un peso muerto puntual lo perforo por el centro de la hoja (resistencia en húmedo).



**Velocidad de absorción.** Se determinó la velocidad de absorción de los pañuelos desechables analizados, considerando el tiempo en que tarda el agua en avanzar, de forma ascendente (por capilaridad), una distancia dada, la misma para todos los casos.



**Capacidad de absorción (total).** Se determinó la cantidad de agua por unidad de área que los pañuelos bajo prueba tienen la capacidad de absorber y retener.



# Pañuelos desechables

## ACABADOS

1. Pañuelos con perforaciones.
2. Pañuelos doblados fuera de lugar.
3. Pañuelos rotos.
4. Pañuelos sin secuencia de corte.

## CARACTERÍSTICAS

- a. Liso y sellados en sentido longitudinal, doble hoja.
- b. Liso y sellado en sentido longitudinal, triple hoja.
- c. Doble hoja: la primera grabada con tinta y la segunda lisa.
- d. Ingredientes activos (ácido cítrico, lauril sulfato de sodio).
- e. Pañuelos mentolados.
- f. Cartón hecho de fibras recicladas.
- g. Iconos de reciclado.
- h. Triple hoja: las dos externas lisas y la intermedia grabada.
- i. Ingredientes activos (aceite humectante).
- j. Pañuelos con manzanilla.
- k. Pañuelos con aroma.
- l. Liso y sellado en sentido longitudinal, cuatro hojas.
- m. Triple hoja: dos lisas y una de color.

## EVALUACIÓN

- E.** Excelente
- MB.** Muy buena
- B.** Buena
- R.** Regular

Marca Modelo y/o presentación / País de origen	Información al consumidor	Acabados	Características	Contenido neto (No. de piezas)	Dimensiones de la hoja, ancho / largo (cm)
				Indicado / Verificado	Indicado / Verificado
 <b>Kleenex</b> Cuatro hojas (50 pañuelos) / México	Completa	E	l	50 / 50	21.0 x 20.9 21.33 x 20.89
 <b>Kleenex</b> Manzanilla, triple hoja (100 pañuelos) / México	Completa	E	b, j	100 / 100	21.5 x 21 21.54 x 20.93
 <b>Kleenex</b> Cold Care Mentol, cuatro hojas (60 pañuelos) / México	Completa	E	i, e	60 / 60	21 x 20.9 20.95 x 20.92
 <b>Kleenex</b> Neutro, triple hoja (100 pañuelos) / México	Completa	E	b	100 / 100	21.5 x 21 21.46 x 21.10
 <b>novaRe</b> EAN 5601028021883, triple hoja (80 pañuelos) / Portugal	Completa	E	b, m	80 / 80	22.5 x 21 22.48 x 21.13
 <b>Kleenex</b> Cold Care, Anti-Viral, triple hoja (80 pañuelos) / México	Completa	E	d, h	80 / 80	21 x 20.9 21.39 x 20.99
 <b>White Cloud</b> Triple hoja (90 pañuelos) / E.U.A	Completa	MB <sup>4</sup>	b, f, g	90 / 90	21.3 x 20.8 20.56 x 20.80
 <b>Elite</b> Mentolados Premium, triple hoja (100 pañuelos) / México	Completa	MB <sup>4</sup>	b, e, g	100 / 100	21.6 x 21 20.95 x 21.16

Utilizar correctamente los pañuelos desechables permitirá que se aproveche su papel y sus características.

Masa base	Blancura	Resistencia en seco	Resistencia en húmedo	Velocidad de absorción	Capacidad de absorción	Precio por pañuelo	Evaluación global de calidad. Ponderación
Muy alta	Muy alta	E	E	MB	MB	\$0.36	<b>MB</b>
Alta	Muy alta	MB	E	MB	MB	\$0.27	<b>MB</b>
Muy alta	Muy alta	E	E	R	MB	\$0.53	<b>MB</b>
Alta	Muy alta	E	E	B	B	\$0.27	<b>MB</b>
Alta	Media	E	E	R	MB	\$0.20	<b>MB</b>
Alta	Muy alta	MB	B	R	MB	\$0.31	<b>B</b>
Alta	Muy alta	B	B	MB	MB	\$0.22	<b>B</b>
Alta	Muy alta	E	P	B	MB	\$0.24	<b>B</b>



# Pañuelos desechables (continuación)

## ACABADOS

1. Pañuelos con perforaciones.
2. Pañuelos doblados fuera de lugar.
3. Pañuelos rotos.
4. Pañuelos sin secuencia de corte.

## CARACTERÍSTICAS

- a. Liso y sellados en sentido longitudinal, doble hoja.
- b. Liso y sellado en sentido longitudinal, triple hoja.
- c. Doble hoja: la primera grabada con tinta y la segunda lisa.
- d. Ingredientes activos (ácido cítrico, lauril sulfato de sodio).
- e. Pañuelos mentolados.
- f. Cartón hecho de fibras recicladas.
- g. Iconos de reciclado.
- h. Triple hoja: las dos externas lisas y la intermedia grabada.
- i. Ingredientes activos (aceite humectante).
- j. Pañuelos con manzanilla.
- k. Pañuelos con aroma.
- l. Liso y sellado en sentido longitudinal, cuatro hojas.
- m. Triple hoja: dos lisas y una de color.

## EVALUACIÓN

- E. Excelente
- MB. Muy buena
- B. Buena
- R. Regular

Marca Modelo y/o presentación / País de origen	Información al consumidor	Acabados	Características	Contenido neto (No. de piezas)	Dimensiones de la hoja, ancho / largo (cm)
				Indicado / Verificado	Indicado / Verificado
 <b>Kleenex</b> Doble hoja (90 pañuelos) / México	Completa	E	a	90 / 90	21.5 x 21 21.38 x 21.04
 <b>Kleenex</b> Cold Care Aceite Humectante, triple hoja (66 pañuelos) / México	Completa	MB <sup>2</sup>	b, i	66 / 66	21 x 20.9 21.25 x 21.33
 <b>Elite</b> Doble hoja (90 pañuelos) / México	Completa	MB <sup>4</sup>	a	90 / 90	21.6 x 21 21.28 x 21.17
 <b>Suavel</b> Aroma doble hoja (70 pañuelos) / México	Completa	E	c, k	70 / 70	21.5 x 21 21.42 x 20.87
 <b>Suavel</b> Doble hoja (160 pañuelos) / México	Completa	E	c	160 / 160	21.5 x 21 21.41 x 21.12
 <b>Great Value</b> Doble hoja (150 pañuelos) / E.U.A.	Completa	E	a, g	150 / 150	21.3 x 20.8 20.75 x 20.76
 <b>Soriana</b> Doble hoja (90 pañuelos) / México	Incompleta	MB <sup>3</sup>	b	90 / 90	No presenta 20.68 x 21.33

Si tienes catarro quizá te convenga utilizar aquellos que incluyen humectantes para evitar que tu nariz se irrite.

Masa base	Blancura	Resistencia en seco	Resistencia en húmedo	Velocidad de absorción	Capacidad de absorción	Precio por pañuelo	Evaluación global de calidad. Ponderación
Media	Muy alta	B	B	MB	B	\$0.16	<b>B</b>
Alta	Muy alta	B	B	R	MB	\$0.39	<b>B</b>
Media	Muy alta	B	P	R	E	\$0.10	<b>R</b>
Media	Muy alta	B	P	E	R	\$0.14	<b>R</b>
Media	Muy alta	B	P	MB	R	\$0.13	<b>R</b>
Media	Muy alta	B	P	MB	R	\$0.14	<b>R</b>
Media	Muy alta	B	P	B	B	\$0.14	<b>R</b>



# Conclusiones

Conforme a los resultados del análisis realizado a los pañuelos desechables, encontramos que:

■ Todos los modelos analizados presentaron completa la información al consumidor requerida por la normatividad nacional vigente aplicable al producto, a excepción del **Soriana Doble hoja**, que no expresa en su etiquetado las dimensiones de la hoja.



■ De las 15 presentaciones analizadas, sólo cinco presentaron defectos detectables a simple vista en sus acabados, tales como pañuelos sin secuencia de corte completa, rotos o doblados fuera de lugar.

■ En lo referente al contenido neto, ninguna de las muestras analizadas presentó menos ni más producto de lo indicado en su etiqueta.

■ Las dimensiones por hoja oscilan entre 21 a 21.6 cm de ancho por 20.8 a 21 cm de largo. El producto **novaRe EAN** fue el único fuera de este rango, con un ancho de 22.5 cm. Como se observa en las tablas de resultados, la variación en dimensiones declaradas contra las verificadas es casi imperceptible, por lo que podemos decir que todos están en una tolerancia aceptable.



■ En cuanto a la masa base, encontramos tres rangos bien establecidos, entre los cuales existen pañuelos con una densidad superior a los 60 g/m<sup>2</sup> (cuádruple hoja), que calificamos como “Muy alta”; los que van de los 45 a los 48 g/m<sup>2</sup> (triple hoja), recibieron la calificación de “Alta”; y los que están por debajo de los 32 g/m<sup>2</sup> (doble hoja), con evaluación “Media”. Estos resultados muestran que, en general, la masa base de cada una de las hojas que conforman un pañuelo es, en promedio, de 15.45 g/m<sup>2</sup>, siendo la más alta la de **Kleenex Cuatro hojas**, con 16.18 g/m<sup>2</sup>, y la más baja la de **Suavel Doble hoja** con 14.57 g/m<sup>2</sup>, diferencia que se ve reflejada directamente en su desempeño, ya que el primero califica como el mejor de la tabla y el segundo como el de la calificación más baja, en relación con una evaluación de 100 puntos.



■ La mayor resistencia en seco la presentan en su sentido longitudinal, siendo dos y hasta tres veces superior que su resistencia transversal. Sin embargo, para evaluar este parámetro se conjuntaron ambos resultados para dar un solo valor de evaluación. Los productos que presentaron la mayor resistencia fueron:



**Kleenex**  
Cuatro hojas



**Elite**  
Mentolados Premium

Mientras que los de menor resistencia fueron:



**Kleenex**  
Doble hoja



**Suavel**  
Aroma



**Suavel**  
Doble hoja



**Great Value**  
Doble hoja



■ **Blancura.** Todos son excelentes, a excepción del **novaRe EAN**, que presentó la blancura más baja, obteniendo una calificación de “Media”.

■ **Resistencia en húmedo.** Debes saber que, para calcular este parámetro, se cuantificó la cantidad de agua que puede soportar la hoja de un pañuelo desechable hasta antes de romperse por la acción de una fuerza puntual constante ejercida sobre su superficie. La diferencia encontrada entre las muestras analizadas fue considerable, teniendo en cuenta que algunas soportaron sin romperse hasta 750 gotas –esto es porque al saturarse el pañuelo de agua, esta empieza a gotear el excedente por su parte inferior sin romperse– en comparación con otras que soportaron 5, para un goteo estándar de 60 gotas por minuto con un volumen por gota de 0.04 ml ± 0.003 ml. La evaluación más baja la obtuvieron **Suavel Doble hoja** y **Aroma, Elite Mentolados Premium** y **Doble hoja, Great Value Doble hoja** y **Soriana Doble hoja**. Las mejores calificaciones fueron para la marca **Kleenex**, entre ellos el **Neutro Triple hoja, Cuatro hojas, Cold Care Mentol, Manzanilla Triple hoja**, y la marca **novaRe EAN**.

■ **Velocidad de absorción.** detectamos que el más veloz fue el **Suavel Aroma Doble hoja** y los más lentos fueron **Elite Doble hoja, novaRe EAN**, y los **Kleenex Cold Care Mentol, Cold Care Anti-Viral** y **Cold Care Aceite Humectante**. En el caso de estos tres últimos, quizá sea por la adhesión de aceites y/o esencias en su superficie.



■ **Capacidad de absorción.** En relación con la cantidad de agua depositada sobre estos productos, detectamos que, contrario a lo que pudiera esperarse, no existe una relación directa entre la densidad de la hoja de los pañuelos desechables analizados y su capacidad de absorción, siendo el mejor calificado en este rubro, el de la marca **Elite Doble hoja**, y los que presentan la menor capacidad son **Great Value Doble hoja** y **Suavel, Doble hoja** y **Aroma Doble hoja**.

■ **Precio.** Se tomó en cuenta el costo por cada pañuelo desechable incluido, que está en función de sus características añadidas: aceites, esencias, aromas y/o grabados, así como en el tipo de hoja (doble, triple o cuádruple). Así, encontramos que los más baratos son los de hoja doble, con un precio que oscila entre los 10 y los 16 centavos por pañuelo (cpp); los de triple hoja, que van de los 20 a los 31 cpp; y los de hoja cuádruple, de 36 a 53 cpp. Los precios están calculados conforme a su costo de adquisición durante el muestreo en punto de venta.

■ **Desempeño de aceites y aromas añadidos.** Conforme a lo indicado en su etiquetado, no fue evaluado ni considerado en su evaluación global de calidad.

## Recomendaciones de compra

• Antes de adquirir pañuelos desechables, verifica que su empaque esté libre de daños obvios a simple vista, como rasgaduras u orificios, principalmente, que podrían permitir su contaminación.

• Recuerda que, para su almacenamiento, estos productos requieren de un lugar seco y bien ventilado para evitar que se deterioren.

• Antes de adquirir estos productos, te sugerimos que revises las tablas de resultados de este estudio de calidad y que elijas aquellos que te brindan un excelente desempeño al más bajo costo, obviamente, sin descuidar tus necesidades reales y tu gusto. Estamos seguros de que quedarás satisfecho con la elección.



# ZIKA



El Zika es un virus transmitido por la picadura del mosquito *Aedes*, el mismo que transmite el dengue y chikungunya

# SÍNTOMAS

## Fiebre



## Dolor de cabeza y articulaciones



## Conjuntivitis



## Erupciones en la piel



Si presentas uno o varios de estos, acude al médico. Algunas personas pueden tener complicaciones

# TRATAMIENTO

No hay cura reconocida. El tratamiento sólo es para aliviar dolor y fiebre, y se recomienda reposar y beber líquidos

<http://gob.mx/chikungunya-dengue>

# PREVENCIÓN

## Evita picaduras

Cubre tu piel usando manga larga, pantalón, sombrero o gorra



Usa repelente, sobre todo en las áreas del cuerpo descubiertas



Instala mosquiteros en camas, puertas y ventanas



## Evita la reproducción de mosquitos Aedes

Cambia frecuentemente el agua de las macetas, floreros y bebederos de animales



Tira el agua estancada

Lava los recipientes en los que guardas agua y tápatos o volátiles si están vacíos



Elimina la basura acumulada en áreas al aire libre

# LA ALERTA

AL 29 de enero de 2016, se habían confirmado 18 casos de infección por zika en México



La OMS declaró que es probable que el virus cause malformaciones fetales

En México no se han reportado casos de bebés con complicaciones neurológicas por zika, como la microcefalia



## FUENTES

Secretaría de Salud. (2016). Infección por virus Zika. en <http://www.gob.mx/salud/prensa/infeccion-por-virus-zika>.  
Organización Mundial de la Salud. (2016). Enfermedad por el virus de Zika. en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/es/>

Gráfico: Arnulfo Guevara

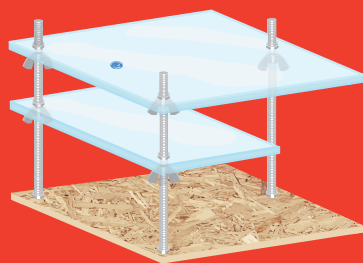
# MICROSCOPIO PARA SMARTPHONE



Construye este microscopio y toma fotos al tiempo que observas y aprecias a detalle elementos muy muy pequeños, imperceptibles al ojo humano.

### Materiales

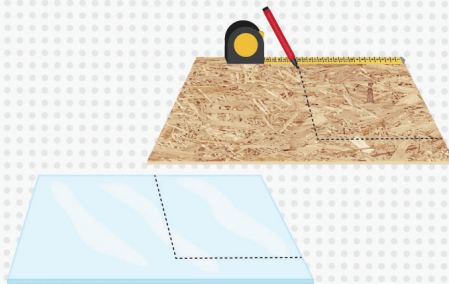
- Tuercas
- Tuercas mariposa
- Rondanas
- Tabla de madera comprimida
- Base para plastilina o acrílico
- Varilla roscada
- Taladro
- Regla
- Lápiz
- Segueta
- Teléfono celular



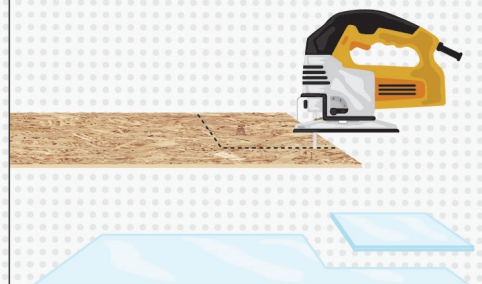
Checa el procedimiento de esta TDP en <http://bit.ly/1JY15Fg>

## PROCEDIMIENTO

**1** Marca la tabla y el acrílico. Deben medir 20 x 20 cm.



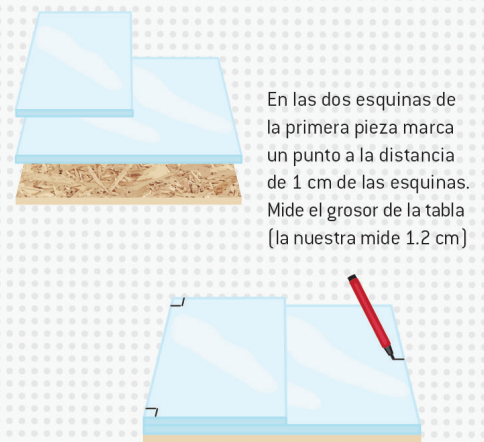
**2** Corta ambas piezas y obtendrás dos cuadrados.



**3** Para obtener el portaobjetos, corta una pieza más del acrílico de 9 x 20 cm.



**4** Coloca las tres piezas una sobre otra, sujétalas para que no se muevan.

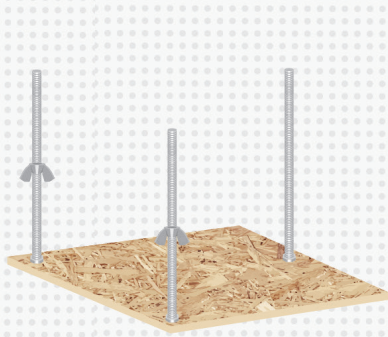


**5** Con ayuda del taladro y usando una broca de 7/32, perfora las piezas donde hiciste las marcas.

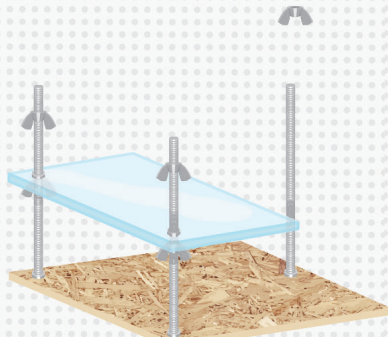


**6** Mide la varilla, necesitarás tres de 20 cm, y corta con la segueta.

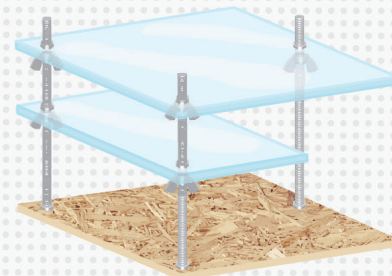




**7** Mete las varillas en cada uno de los agujeros que hiciste en la tabla (las tuercas deben quedar en la parte de abajo). En cada varilla inserta una rondana, luego una tuerca y después una tuerca mariposa.

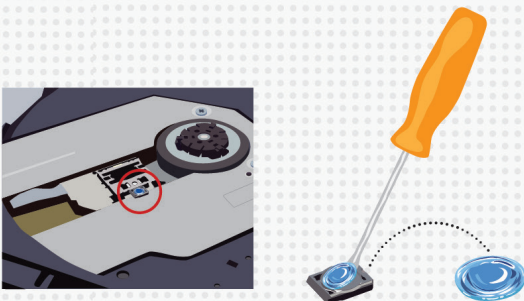


Coloca el rectángulo más pequeño (acrílico de 9 x 20 cm) y posteriormente una rondana y una tuerca. En seguida coloca una tuerca de mariposa y una rondana.

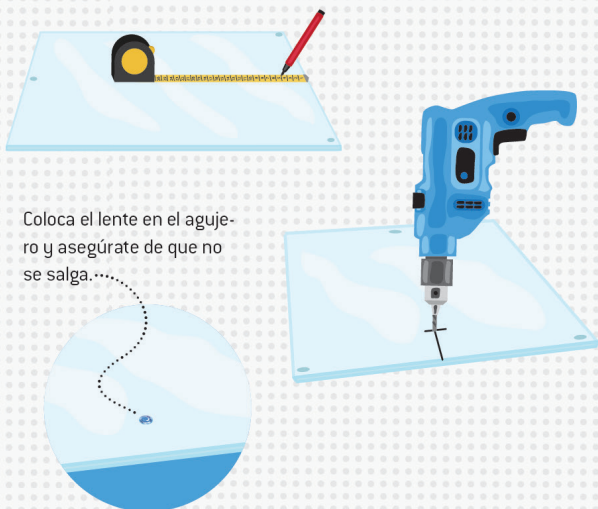


Ahora coloca el acrílico de 20 x 20 cm e inserta una rondana y una tuerca para asegurar.

**8** Extrae el lente de un lector de CD que ya no uses. Para obtenerlo, desármalo y desatornillalo hasta obtener el lente. También puedes usar el lente de un apuntador láser.



**9** Para montar el lente perfora el acrílico más grande. Haz una marca a 4 cm de distancia del borde. Usa una broca del tamaño del lente, perfora sobre la marca y retira el papel que cubre el acrílico.



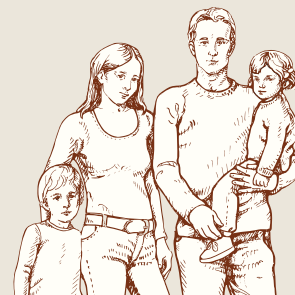
Coloca el lente en el agujero y asegúrate de que no se salga...

**10**

Arma el microscopio y en el acrílico de hasta arriba pon el celular, la cámara debe quedar sobre el lente. Puedes usar un portaobjetos para introducir lo que quieres ver, colócalo sobre el segundo acrílico, enfoca la cámara y podrás tomar una foto. Pon una lámpara debajo del acrílico para que tengas luz suficiente. Ahora sí puedes usarlo.



# Crianza



## EL DIFÍCIL TEMA DEL SEXO

Por Xóchitl González

Una de las claves para brindar una adecuada educación sexual a nuestros hijos es hablar sobre ello con la mayor naturalidad posible

Llevo casi 15 años desempeñándome como psicóloga infantil y el del sexo es uno de los temas que más inquietudes generan en los papás. Para muchos, éste sigue siendo un tabú sobre el que les da pena hablar. Éstas son algunas de las preguntas que con mayor frecuencia me han venido haciendo sobre sexualidad.

### ¿Cuándo y cómo debo empezar a hablar sobre sexo con mi hijo?

Siempre será buen momento para hablar sobre este tema, sobre todo si entendemos que la sexualidad no sólo está en los genitales, ni siquiera en el cuerpo, sino en la manera en que nos sentimos siendo hombres o mujeres, y en cómo nos comportamos desde nuestra feminidad o masculinidad. Cuando papá o mamá hablan con su hijo sobre cómo se sienten portando cierta ropa o utilizando determinado juguete, por mencionar sólo un par de ejemplos, están, de alguna manera, hablando sobre asuntos relacionados con su sexualidad. Entender el tema con tal amplitud puede ser más importante de lo que parece si intentamos ser una buena guía para

nuestros hijos, ya que hablar sobre sexo con ellos no es apartar una o dos horas, en un momento dado, para intentar darles una explicación que vaya de principio a fin. Además, esta forma de actuar puede generar tensión en ambas partes. En realidad, de lo que se trata es de estar ahí, cerca, para hablar sobre el tema en cualquier momento que sea necesario.

Otra recomendación importante es no dejar preguntas sin responder, y hacerlo de inmediato, preferentemente. De otra manera, lo más probable es que el niño busque por otro lado la información que nosotros no le estamos dando, lo que implica un claro riesgo de que encuentre respuestas incorrectas o inapropiadas para su edad. Si tu hijo te hace una pregunta sobre el tema, ese es el momento de hablar con él, no después.

### ¿Cómo puedo iniciar una conversación sobre sexualidad?

Una buena manera de empezar es sondear qué tanta información tiene el niño o niña, e invitarlo a que por sí mismo exprese lo que sabe, cree saber o quisiera saber. Preguntas como “¿a qué te referías con...?” o “¿por qué dices que...?”, pueden ser muy útiles

para identificar nuestro punto de partida. También es importante que hables con naturalidad, nombrando cada cosa por su nombre, para que tu hijo te sienta cómodo hablando del tema.

### ¿Es mejor que los papás hablen con los niños y las mamás con las niñas?

No, es igual. De hecho, lo ideal sería mejor que ambos padres tocaran el tema. Si por alguna razón esto no fuera posible, el criterio para decidir quién empieza podría estar en función de quién se sienta más seguro y con mayor confianza para ello. Esto puede servir para abrir camino a quien se le dificulte un poquito más.

### Y si nunca hablo sobre sexualidad con mi hijo, ¿qué puede pasar?

El principal riesgo es que carezcan de un acompañamiento emocional en el tema y no logren integrar adecuadamente la información que de cualquier manera van a recibir.

Los niños están expuestos a este tema desde muy pequeños,

principalmente en estos tiempos en los que cuentan con acceso ilimitado a internet (o con amigos que lo tienen). Es cierto que también la escuela les da información al respecto, pero es importante entender que aquí se está cumpliendo con otra función, ya que se trata de una educación formal. Recuerda: son los papás los responsables de dar ese acompañamiento y la certeza de que ellos, como padres, son la fuente más confiable, no sólo de información, sino de apoyo. Este es un trabajo que se realiza día con día, no en "el gran día", como era común anteriormente.

### Y si no hablé oportunamente con mis hijos sobre sexo, ¿qué puedo hacer?

Intenta hacerlo ahora, más vale tarde que nunca. Recuerda cómo hiciste para tratar otro tipo de temas. Así como le enseñaste a comportarse en la mesa en casa de la abuela o con sus amigos, puedes enseñarle y acompañarlo en su educación sexual.



### 9 consejos prácticos para hablar sobre sexo con tus hijos

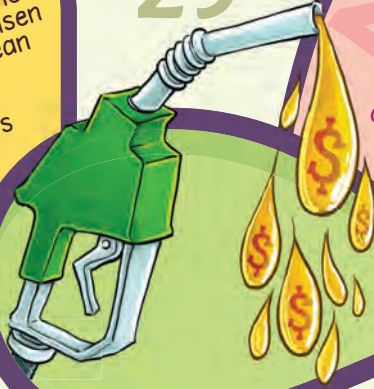
1. Infórmate con tiempo para poder tratar el tema adecuadamente cuando llegue el momento
2. Llama a los genitales por su nombre y con toda naturalidad, como haces con cualquier otra parte del cuerpo
3. Antes de responder cualquier duda que tenga tu hijo, explora qué quiere saber exactamente, con preguntas como: "¿Y tú qué piensas?" o "¿por qué crees que sea así?". Eso te ayudará a entender mejor sus necesidades y su nivel de información
4. Dale confianza para que se acerque a ti ante cualquier duda y no busque respuestas con personas que no sean las indicadas
5. Usa palabras sencillas y evita ser sarcástico, evadir el tema, ponerles apodos a los genitales, caer en nerviosismo o mentir. Es muy importante transmitir seguridad
6. No te espantes, es normal que los niños toquen sus partes íntimas y lo disfruten. Enséñale que no es malo, pero debe hacerlo en privado y cuidando la higiene
7. Adecua la información según su edad. Lo que necesita saber un niño de 5 años es distinto a lo que necesita saber uno de 10
8. No sólo hay que hablarles sobre la etapa por la que están pasando sino por la que van a pasar en un futuro inmediato para que estén preparados
9. Puedes usar material didáctico con ilustraciones que complementen la información, pero asegúrate de que vaya acorde con su edad y nivel de comprensión

#### Sobre la autora

Xóchitl González es directora de Psicología para Niños, un centro de atención para niños y adolescentes ubicado en la Ciudad de México, en donde imparte un taller teórico y práctico sobre educación sexual infantil. Para más información, puedes consultar su página: [www.psicologiaparainfantes.com](http://www.psicologiaparainfantes.com)

30  
Cuando tus papás compran gasolina, les recuerdas que revisen que los litros sean de a litro  
Avanza dos casillas

29



32  
Hice mis propios gises de colores con la Tecnología Doméstica  
Gana 3 puntos



36

31

35  
Compré un juego que no sirvió y no quisieron regresararme mi dinero ni me lo cambiaron. Haz valer tu derecho a la compensación y quejate en Profeco  
Gana dos puntos



35

33  
Me creo todo lo que me dice la publicidad en la tele  
Pierde cinco puntos y toma una tarjeta

33



27

26  
Tu tarea es denunciar y la de Profeco verificar  
Toma una tarjeta y gana dos puntos

26

3  
Sin instructivo o etiqueta no compro ni una paleta, porque tengo derecho a la información  
Toma una tarjeta y gana 1 punto



2

4

5  
Te dieron "gato por liebre" y no reclamás porque te da pena o flojera  
Pierde un turno y toma una tarjeta

6

7  
Con la Revista del Consumidor aprendo y me oriento  
Gana un punto

1



Inicio



# 40 años defendiendo tus derechos

Les recuerdo a mi familia y amigos que tienen derechos al consumir

Dos casillas más y ¿quién será el ganador?

38

Compré un juguete y no guardé mi tiquet de compra. Ahora no podré reclamar si no funciona

Regresa a la casilla de inicio



Aunque me peine y vista diferente, tengo los mismos derechos que el resto de la gente

Gana 5 puntos

24

Ayudo a mis papás a seguir las recetas del **Platillo Sabio**, y todos comemos delicioso y sano

Gana 1 punto

22



Para de precios saber, consulto el **Quien es Quien en los Precios**

Toma una tarjeta y gana 1 punto

Me tomo mi tiempo e investigo antes de comprar, por mi derecho a elegir

Gana 2 puntos

14



20

Para saber si me alcanza, exijo que los precios estén a la vista

Toma una tarjeta y todos ganan 1 punto

16

Llamé al **Teléfono del Consumidor** para denunciar el abuso de un proveedor y **Profeco** les envió un verificador

Toma una tarjeta y todos ganan 2 puntos

18



13



Compré un DVD pirata y no funciona. Como no tiene garantía, ¡ahora no me puedo quejar!

Toma una tarjeta y retrocede cuatro espacios

8

Para mis derechos hacer valer, primero los tengo que conocer

Toma una tarjeta y gana 1 punto

10

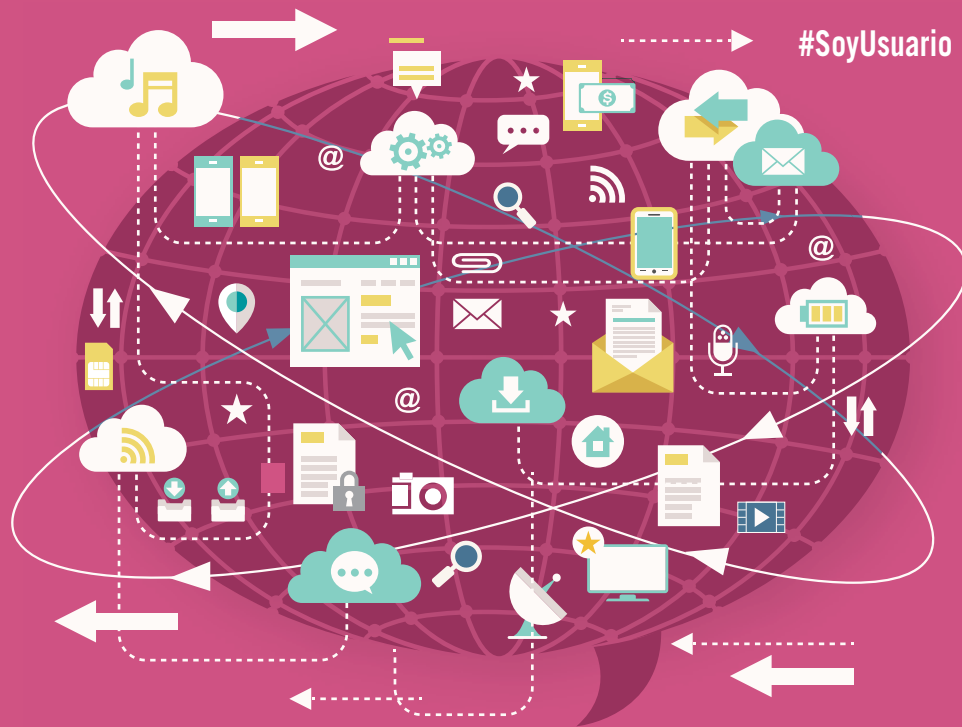
En todo servicio o producto tengo derecho a la calidad

Gana 2 puntos





www.profeco.gob.mx  
www.soyusuario.ift.org.mx



#SoyUsuario

# CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES



1. Libertad de elegir



2. A la portabilidad y el desbloqueo



3. A condiciones de contratación claras, justas y equitativas



4. Cargos por servicio



5. A la calidad en el servicio y en el equipo terminal



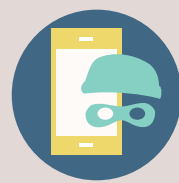
6. A la información



7. A la protección



8. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (Por cable o vía satélite)



9. A la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío



10. De acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia



11. A la no discriminación



12. A la privacidad y a la protección de datos personales



13. De accesibilidad de los usuarios con discapacidad

## CONTÁCTANOS

f /ProfecoOficial

t @Profeco

ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea  
www.telefonodelconsumidor.gob.mx  
www.concilianet.profeco.gob.mx

## Pequeños Consumidores

# Los derechos de los pequeños consumidores

Profeco acaba de cumplir 40 años, protegiendo nuestros derechos como consumidores y enseñándonos a comprar mejor. Festeja con tus amigos, jugando este divertido juego de mesa

### Instrucciones

- ▶ Necesitarás unos dados, frijoles o semillas, y unas tijeras. Recorta las fichas para los jugadores y las tarjetas interactivas
- ▶ Uno de los jugadores será el Procurador y repartirá 10 puntos a cada participante antes de empezar (usa semillas o granos)
- ▶ Cuando sea tu turno, tira el dado, avanza y toma una tarjeta o lee en voz alta el texto que aparece en la casilla o la tarjeta, y sigue las indicaciones
- ▶ El Procurador dará o quitará los puntos según se indique en las casillas o en las tarjetas
- ▶ El juego termina cuando algún jugador llegue a la meta. Gana quien haya acumulado más puntos
- ▶ Si pierdes todos tus puntos, ¡sigue jugando para recuperarlos!





Te compraron un juguete, lo estrenaste el mismo día, pero no sellaste el papelito que decía "garantía"

Pierde tres puntos o un turno


<p>Por no comparar primero precio y calidad, gastaste de más</p> <p>Pierde un turno o vuelve a empezar</p>	<p>Marca el <b>Teléfono del Consumidor</b> para pedir información, denunciar o quejarte de un mal proveedor</p> <p>Gana un punto</p>	<p>Si la publicidad no es clara, ¡detente! Seguramente te miente. Infórmate sobre publicidad engañosa y acaba con la gente mañosa</p> <p>Gana un punto</p>	<p>Gracias a tus cálculos, tu papá se dio cuenta de que la gasolinera que frecuenta, no da litros de a litro. ¡Ponte buzo caperuzo!</p> <p>Gana dos puntos</p>	<p>Si tienes iniciativa para defender tus derechos, organízate y suma tu poder al de otros consumidores</p> <p>Vuelve a tirar</p>
<p>Quéjate cuando un proveedor abusa, conoce tus derechos y hazlos valer</p> <p>Gana tres puntos</p>	<p>¡Que no te digan, que no te cuenten! A veces los comerciales mienten</p> <p>Gana dos puntos</p>	<p>Llama al <b>Teléfono del Consumidor</b> para acusar a un proveedor que no respeta tus derechos</p> <p>Gana dos puntos</p>	<p>Elige productos seguros que no pongan en riesgo tu salud e integridad. Lo mal hecho, viola tu derecho</p> <p>Gana dos puntos</p>	<p>Por no denunciar al marchante que pesa la fruta, tus papás gastan de más</p> <p>Pierde cinco puntos</p>
<p>Como buen consumidor, aprende y organízate con los demás para consumir mejor</p> <p>Todos ganan un punto</p>	<p>Elegiste mal porque no leíste la etiqueta</p> <p>Pierde dos puntos</p>	<p>Cada mes consultas la <b>Revista del Consumidor</b></p> <p>Gana cuatro puntos</p>	<p>No leíste la fecha de caducidad, ¡y tu yogur te mandó al baño!</p> <p>Pierde dos puntos o vuelve a empezar, tú decides</p>	<p>Si controlas el consumo de refrescos y golosinas, haces ejercicio y bebes agua simple, te mantendrás sano y en forma</p> <p>Gana dos puntos o tira doble, tú decides</p>



¡Finalmente un juego donde tus hijos se divertirán aprendiendo sobre salud y nutrición al mismo tiempo!



**Conviértete en un héroe saludable** y recorre fantásticas galaxias llenas de planetas y naves piratas, así como de acertijos y trivias



Los piratas han llegado a las galaxias a destruir comida saludable por lo que los planetas se están enfermando. Tu misión es esquivar a los piratas y transportar las porciones necesarias para que los habitantes de los planetas tengan una nutrición balanceada

**En Héroe saludable aprenderás sobre:**

- Consejos de salud
- Tipos de alimentos saludables
- Información sobre porciones alimenticias
  - Ingesta calórica
- Leer etiquetas nutrimentales

¡Jueguen, diviértanse y aprendan a comer sanamente!

**Características:**

3 divertidas galaxias / 45 niveles / Enemigos / Tips / Juegos y rompecabezas



# OBJETO DEL DESEO

## Orbii

Ahora que **BB-8** puso de moda los robots esféricos, una compañía de Dallas, Texas, presentó a **Orbii**, una bola robotizada, controlable a la distancia vía tu *smartphone*, capaz de monitorear tu casa o departamento.

¿Cómo? Se conecta a internet inalámbricamente para que, a la distancia y a través de una aplicación, lo muevas, y veas y escuches por donde quieras. Cuando trabaja por su cuenta, recibes reportes y alertas gracias a su altavoz, micrófono, cámara de alta definición, detector de movimiento y sensor de elementos medioambientales (calidad del aire, humedad, temperatura).

Es una pelota de medio kilo y 12 centímetros de diámetro, capaz de rodar por cualquier parte de tu hogar. Sus creadores aseguran que su software incluye un algoritmo que le permite aprender de su entorno cuanto más lo uses, para así enviar alertas más precisas a su dueño.

Su precio rondará los **300 dólares** y estará disponible en algún momento no declarado de 2016.



Más información y videos: [www.myorbii.com](http://www.myorbii.com)

# LÍNEA ROJA



Si fuiste **VÍCTIMA** o **TESTIGO** de un **ACTO DE CORRUPCIÓN** por parte de algún/a servidor/a público/a de **PROFECO**, llámanos.

**01 800 607 0433**

Tu **REPORTE** será **ANÓNIMO** y podrá recibirse de 9 a 16 horas, de **LUNES** a **VIERNES**.

# 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

P R O F E C O

Edición  
coleccionable

No. 11

En la Edad Media esta planta se asociaba con el valor, ya que las mujeres tejían ramitas de tomillo para ponerlas sobre el pecho de los caballeros que partían a Las Cruzadas.

## TOMILLO

Su nombre científico es *Thymus* y existen unas 350 especies. Es un arbusto perenne, leñoso y de follaje aromático, sus flores son diminutas, de color amarillo, púrpura o blanco, y al igual que el resto de la planta, también desprenden una intensa fragancia. Crece silvestre en todo tipo de suelos. Si lo cultivas en tu jardín sólo procura que ocupe un sitio no tan húmedo y que le dé el sol una buena parte del día.



### EN LA COCINA

Esta planta es conocida sobre todo por su uso en la cocina, como especia para condimentar carnes, sopas, salsas, quesos, vegetales al horno, papas asadas o risotto.

Cuando lo uses no abuses ya que su intenso aroma puede ser contraproducente y echar a perder un platillo.



### CÓMO ELEGIR Y CONSERVAR EL TOMILLO

- Elige aquel cuyas hojas exhiben un aspecto fresco, evita los tallos secos, marrones o mohosos.
- Fresco, envuélvelo en una servilleta húmeda y guárdalo en una bolsa perforada en el refrigerador.
- Deshidratado, consérvalo en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.



**Fuente:**

"El tomillo, un arbusto para todo tipo de suelos". Disponible en <http://www.consumer.es/web/es/bricolaje/jardin/2004/10/11/110154.php> (Consultado el 24 de enero de 2016).

## CERDO CON SETAS Y GARBANZOS

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:



*Kcal.*  
**501**



*Proteínas*  
**32 g**



*Grasa*  
**17 g**



*Colesterol*  
**62 mg**



*Fibra dietética*  
**7 g**

### INGREDIENTES

- 575 g de pulpa de cerdo en trozos
- 300 g de setas (cortadas en tiras)
- ½ kg de miltomate o tomatillo
- 1 manojo de verdolagas (300 g), cortadas con todo y tallo
- ½ pieza de cebolla (125 g)
- 1 chile serrano (6 g)
- 1 ramita de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 pizca de orégano seco
- 18 tortillas calientes (540 g)
- 1 taza de garbanzos cocidos (180 g, 60 g en crudo)
- 50 ml de aceite de oliva (o el de tu preferencia)
- 2 tazas de caldo o agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola caliente el aceite y sella la carne hasta que dore ligeramente.
2. Mientras, licua la cebolla con los ajos, el miltomate y el chile.
3. Vierte la salsa verde en la cacerola y, cuando suelte el hervor, baja la flama. Tapa y deja cocer.
4. Cuando la carne esté cocida, agrega los garbanzos cocidos.
5. Finalmente, incorpora las setas y las verdolagas.
6. Si es necesario, agrega agua o caldo al gusto. Añade el epazote y el orégano, salpimenta al gusto y deja dar un hervor para que el guiso sazone.
7. Sirve bien caliente en plato hondo y acompaña con las tortillas calientes.  
¡Provecho!



Nutrióloga: Alma Rosa Ochoa  
Fotógrafo: Enrique Arechavala  
Estilista de alimentos: Brenda García

# ALBÓNDIGAS DE PESCADO

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:



**Kcal.**  
**516**



**Proteínas**  
**28 g**



**Grasa**  
**26 g**



**Colesterol**  
**94 mg**



**Fibra dietética**  
**5 g**



## INGREDIENTES

- ½ kg de carne de pescado molida
- 3 tazas de arroz integral cocido (500 g)
- 3 tazas de frijol cocido (600 g), escurrido y entero
- ½ kg de jitomate asado
- ½ cebolla (120 g), 1/3 de parte cruda y 2/3 asada
- 1 pimienta verde (110 g), cortado en cuadritos
- 3 chiles anchos (30 g), despepitados y asados
- 2 chiles guajillo (20 g), despepitados y asados
- 3 chiles cascabel (9 g), despepitados y asados
- 4 dientes de ajo (8 g), 2 crudos y 2 asados
- 1 huevo (55 g)
- 4 granos de pimienta asados
- 3 hojas de laurel
- 1 clavo de olor asado
- 1 rama de tomillo
- 1 rajita de canela asada
- 5 cucharadas de caldo (50 ml)
- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml)
- 4 cucharadas de aceite vegetal (40 ml)
- 3 cucharadas de vinagre (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Muele en la licuadora los dos dientes de ajo y el trozo de cebolla cruda, 1 huevo y 5 cucharadas de caldo. Salpimenta al gusto.
2. Incorpora lo licuado a la carne de pescado y mezcla todo muy bien. Guarda en un recipiente cerrado y refrigera por espacio de 30 minutos.
3. Posteriormente, forma todas las albóndigas y refrigera otros 15 minutos. Mientras, coloca dos litros de agua en una olla y pon al fuego junto con las hojas de laurel, el tomillo y 2 granos de pimienta.
4. Cuando suelte el hervor, incorpora las albóndigas y, a partir de que floten, deja cocer durante 5 minutos más y retira del fuego.
5. Con el caldo de las albóndigas, licua el jitomate con los chiles, el ajo y la cebolla asados, el clavo, la canela y los granos de pimienta restantes, hasta obtener una consistencia tersa.
6. En una cazuela, calienta 4 cucharadas de aceite y sofríe la salsa. Al soltar el hervor, incorpora las albóndigas cocidas y deja sazonar al gusto.
7. En un bol, mezcla el arroz con los frijoles y el pimienta. A parte, bate el vinagre con el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Vierte sobre los ingredientes anteriores e incorpora con movimientos envolventes.
8. Sirve las albóndigas calientes y acompaña con la ensalada de arroz con frijoles.

# LENTA, PERO MUY SEGURA Y EFECTIVA

**Tips del chef**

Las ollas de lento cocimiento ofrecen muchas ventajas, son económicas y suponen un método de cocción saludable, bajo en grasa y al mínimo esfuerzo. Aquí te decimos cómo puede convertirse en tu mejor aliada



## Adelanta

Si por tu trabajo no tienes tiempo y pasas muchas horas fuera de casa, puedes dejar todos los ingredientes listos desde la noche anterior, y por la mañana sólo meterlos en tu olla y encenderla



## Ahorra tiempo y esfuerzo

Una de las mayores ventajas es que puedes simplemente agregar todos los ingredientes desde el inicio dentro de la olla que se cocinen solos. Evita las recetas que requieran mucha preparación

## Suprime la grasa

Bajo este método no es necesario usar aceites. Elimina la piel y la grasa que traigan tus aves y carnes



## No agregues muchos líquidos

Por la lentitud de la cocción, el líquido casi no se reduce. Usa sólo un tercio de lo que añadirías normalmente

## Espesa

Si tu platillo ya te quedó muy caldoso, puedes espesarlo añadiendo al final un poco de fécula de maíz



## Cuanto más lento mejor

Estos aparatos te dan la opción de cocinar en "Alto" (*high*) o "Bajo" (*low*). Evidentemente, la segunda es más lenta, y es de la que literalmente puedes sacar los mejores jugos y sabores a los ingredientes

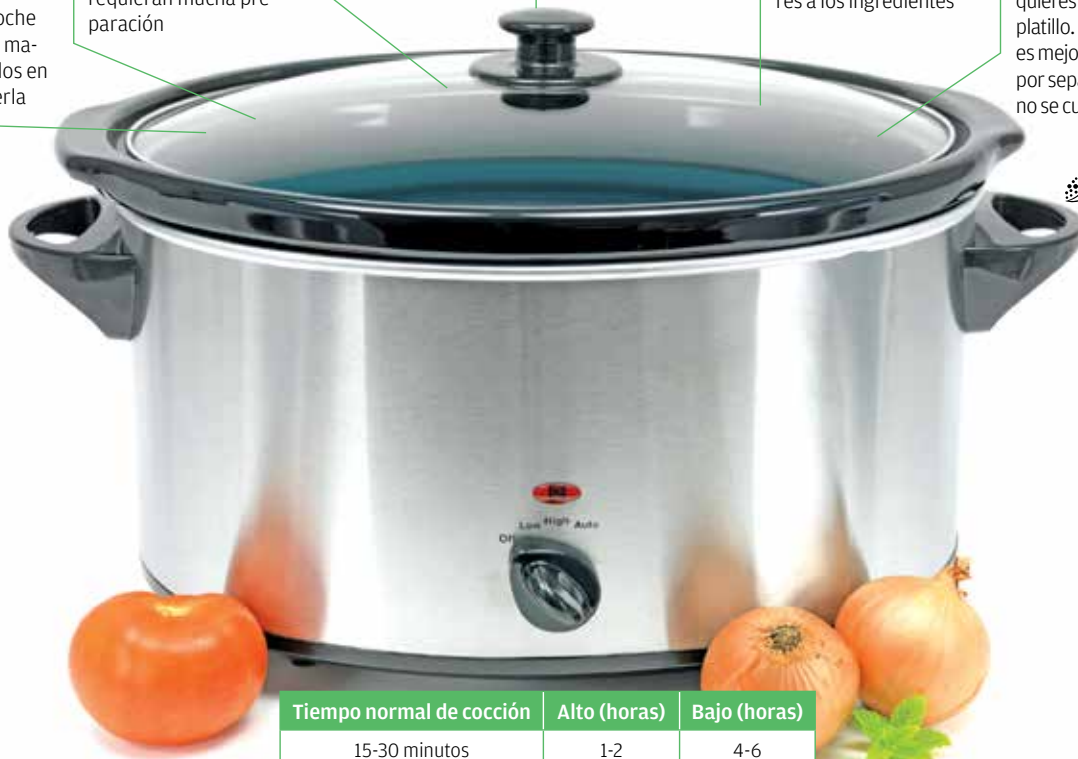


## Déjala trabajar solita

Si abres la olla para checar cómo va tu platillo, dejas que se escape el calor

## Agregar al final

Por último, puedes añadir en la etapa final de la cocción, algunos ingredientes como hierbas finas, arroz y pasta si quieres completar tu platillo. De lo contrario, es mejor que los cocines por separado para que no se cuezan demasiado



Aquí te dejamos esta tabla para que te orientes en cuanto al tiempo en que estarán listos tus platillos

Tiempo normal de cocción	Alto (horas)	Bajo (horas)
15-30 minutos	1-2	4-6
30-60 minutos	2-3	5-7
1-2 horas	3-4	6-8
2-4 horas	4-6	8-12

## Fuente:

Caroline Hire. Octubre, 2015. "10 top tips for using a slow cooker". Disponible en <http://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/10-top-tips-using-slow-cooker> (Consultado el 24 de enero de 2016).