

Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD

Maletas de viaje
a prueba

Julio de 2017 Núm. 485

\$28 / ISSN 0185-8874

Exhibir hasta el 31 de julio de 2017



Pastas dentales en crema y gel



TENDENCIAS

Canasta de

**REFACCIONES
PARA AUTOS**



RADIOGRAFÍA

Aguacate
mexicano, el mejor
del mundo



■ DERECHO A LA

NO

DIS

CRI

MI

NACIÓN



■ Porque al comprar un producto o contratar un servicio, ningún proveedor puede **negarlo al consumidor** por razones de género, nacionalidad, étnica, raza, religión, condición económica, orientación sexual, discapacidad o cualquier otra particularidad.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico en funciones
de Procurador Federal del Consumidor*

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Sonia Salgado Vargas
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raymundo Rodríguez Diego
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Mayeli Mariscal Suárez
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Colaboradores

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

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

www.gob.mx/profeco

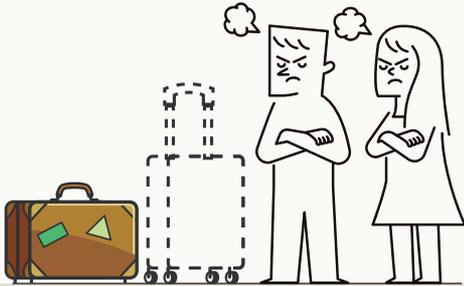


rconsumidor@profeco.gob.mx



6 | *Qué hacer si...*

Extravían tu maleta en el aeropuerto



8 | *Guía de compra*

Mochilas escolares



10 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS

PARA PREVENIR Y TRATAR CATARATAS



28

↓ **Estudio**
de calidad



M A L E T A S
D E V I A J E
A P R U E B A



12 | *Economía digital*

Identifica un *phishing* y evita el fraude



14 | *Entre Bits y Bytes*

TEN EL **CONTROL** DE TU **TV DE PAGA**





Dentífricos en pasta, crema y gel

Por su variedad, amplio mercado y alta demanda, el Laboratorio Profeco analizó los dentífricos para conocer su contenido y evaluar su eficacia. Entérate de los resultados que te ayudarán a elegir.



16 | Tendencias

Canasta de **REFACCIONES** para autos



20 | ¡Cuida tu economía!

Haz
rendir
el gas LP



55 | Numeralia

POBLACIÓN MUNDIAL EN NÚMEROS



54 | Tecnología doméstica

COMEDERO PARA PÁJAROS



22 | Radiografía



AGUACATE MEXICANO, EL MEJOR DEL MUNDO



Como consumidor de COMBUSTIBLES (gasolina y diésel) tienes los siguientes derechos.

- 1 Que se respete el precio por litro establecido.
- 2 Que te despachen con bombas debidamente calibradas.
- 3 Que el precio esté visible y claro, antes de despacharte el combustible.
- 4 Tener a la vista, de manera clara y explícita, el volumen de venta y el precio total a pagar señalado en la carátula de la bomba despachadora.
- 5 Ser informado claramente sobre las formas de pago y obtener comprobante, recibo o factura en el que consten los datos de la compra.
- 6 Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para que el manejo de combustibles no ponga en riesgo tu integridad física.
- 7 No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra de combustibles.
- 8 No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los empleados de la gasolinera ni en la adquisición de otros productos y cantidades específicas.
- 9 Recibir la cantidad completa solicitada es decir, que te den litros de a litro.
- 10 Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor, proporcionando el número de identificación de la gasolinera localizado en el anuncio elevado.



Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

Decálogo de los derechos del consumidor en gas LP

El consumidor tiene derecho a:

- 1 Que se respete el precio por litro o kilo establecido.
- 2 Recibir cilindros con sello de garantía, que aseguren que su contenido no ha sido alterado desde su llenado.
- 3 Que el precio del litro o kilo esté visible en el vehículo repartidor de cilindros o autotanque.
- 4 Que los vehículos repartidores de cilindros y autotanques tengan información sobre advertencias y recomendaciones para prevenir fugas y accidentes, así como indicando el teléfono de emergencia y de atención a quejas.
- 5 Ser informado sobre la forma de pago y obtener comprobante, recibo o factura de la compra por parte del distribuidor con los datos de identificación del proveedor o distribuidor en el que consten los datos específicos de la compra.
- 6 Recibir un cilindro que no presente fugas, golpes, abolladuras o tenga reparación con soldadura en la sección cilíndrica y/o casquete y que mantenga su verticalidad, para prevenir accidentes.
- 7 No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra del cilindro o de la carga del tanque estacionario.
- 8 No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los distribuidores respecto del peso y la cantidad del cilindro, o el llenado del tanque estacionario.
- 9 Recibir los kilos o litros correspondientes con el monto total a pagar.
- 10 Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor o al correo denunciaprofeco@profeco.gob.mx; es importante que tengas a la mano los datos de identificación de los vehículos distribuidores de cilindros y de los autotanques, indicando nombre de la empresa comercializadora, domicilio o localidad, municipio y entidad federativa, placas y número económico del vehículo distribuidor.



Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx



Extravían tu maleta en el aeropuerto

Te decimos cómo hacer la reclamación en tiempo y forma.

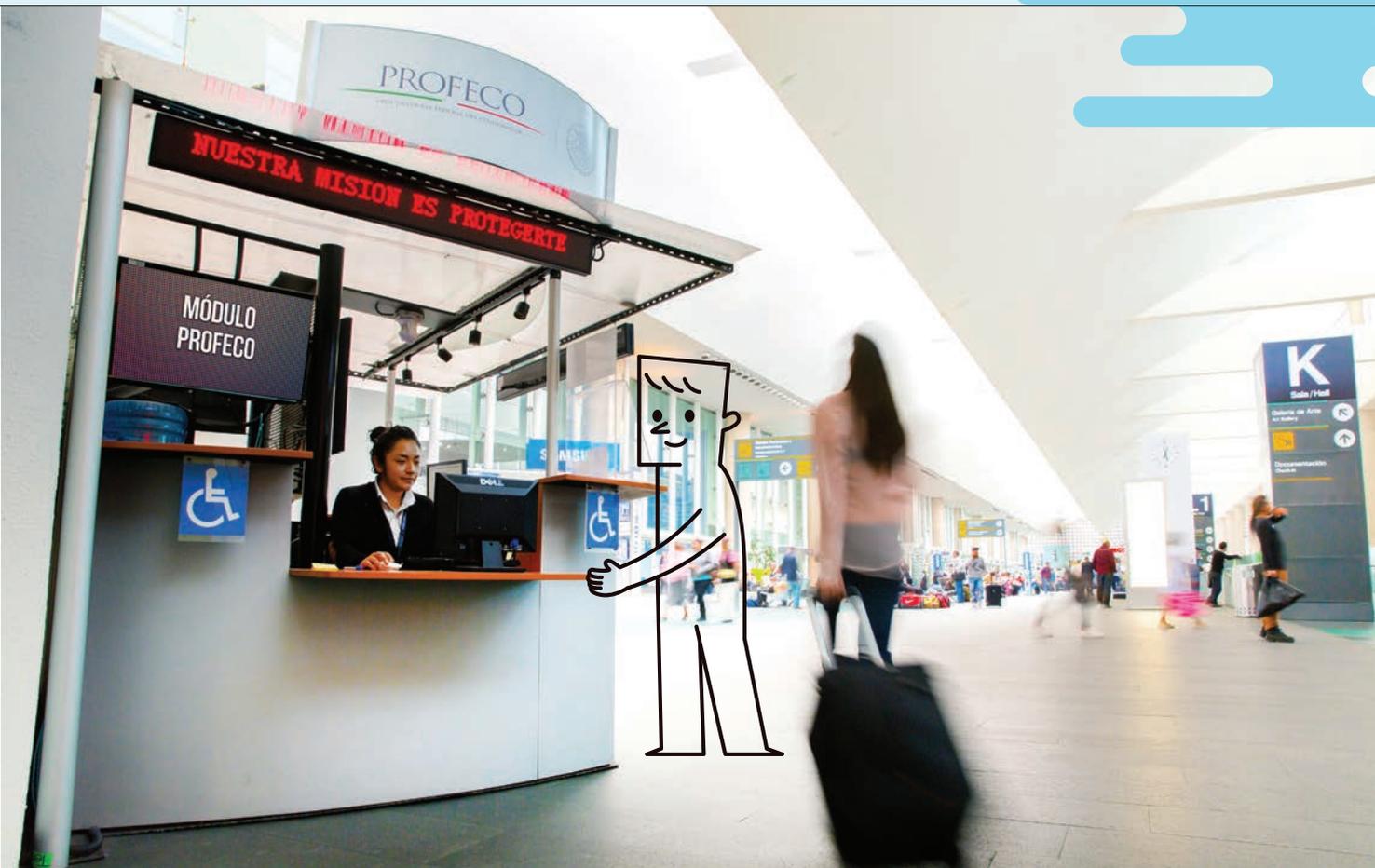
Viajar debe ser una experiencia inolvidable; llevar todo lo necesario para nuestra aventura es elemental y damos por hecho que nuestro equipaje estará seguro y que lo recogeremos en la banda transportadora del aeropuerto del lugar que visitamos. Pero ¿qué pasa si no es así? Aquí te decimos cuáles son tus derechos luego de registrar tus maletas y qué hacer en caso de extravío.

Como pasajero del servicio de transporte aéreo tienes los siguientes derechos:

- 1 Por cada pieza, maleta o bulto de equipaje que documentos, la aerolínea deberá expedirte un talón¹, con la información necesaria para su localización, que consta de dos partes, una para ti y otra que va adherida al equipaje.
- 2 La aerolínea será responsable del equipaje facturado desde el momento en que expida el talón correspondiente hasta la entrega en el punto de destino.²

Si al llegar no recibes tu equipaje, te recomendamos acercarte de manera inmediata a la aerolínea que te transportó, con la finalidad de exigirlo. De otra manera, tienes 15 días para presentar la reclamación ante la línea aérea, contados a partir de la fecha en que debiste recibirlo³.





La empresa tiene la obligación de realizar la búsqueda de tus maletas documentadas o facturadas. Si éstas no aparecen, tienes derecho a una indemnización equivalente a 75 salarios mínimos⁴.

Para solicitar el pago correspondiente tienes 90 días, contados a partir de la fecha en que la aerolínea debió entregarte el equipaje facturado.⁵

¹Artículo 38, fracción IV del Reglamento de la Ley de Aviación Civil

²Artículo 61, párrafo tercero de la Ley de Aviación Civil

³Artículo 66, párrafo primero de la Ley de Aviación Civil

⁴Artículo 62, párrafo segundo de la Ley de Aviación Civil

⁵Artículo 66, párrafo segundo de la Ley de Aviación Civil

Es importante aclarar que si la empresa de transporte aéreo incumple con lo anterior, tienes las siguientes opciones para hacer valer tus derechos como consumidor:

- a** La **Profeco** pone a tus órdenes el programa de módulos permanentes en el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM), a los que puedes acudir y donde un conciliador te brindará el apoyo, a fin de que estés en posibilidad de resolver tu inconformidad en el momento.
- b** Puedes presentar formalmente una queja en la delegación, subdelegación o unidad de servicio de la **Profeco** que te corresponda.

- c** Para recibir mayor información comunícate al Teléfono del Consumidor **01 (55) 5568 8722**, para la Ciudad de México y Área Metropolitana, y **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo desde el interior del país. ■



✓ Guía
✓ de
✓ Compra

Mochilas escolares

No hay regla de oro para adquirir este accesorio pero ten en cuenta la estructura corporal, peso y fuerza de cada niño.

Te presentamos algunos puntos a considerar:

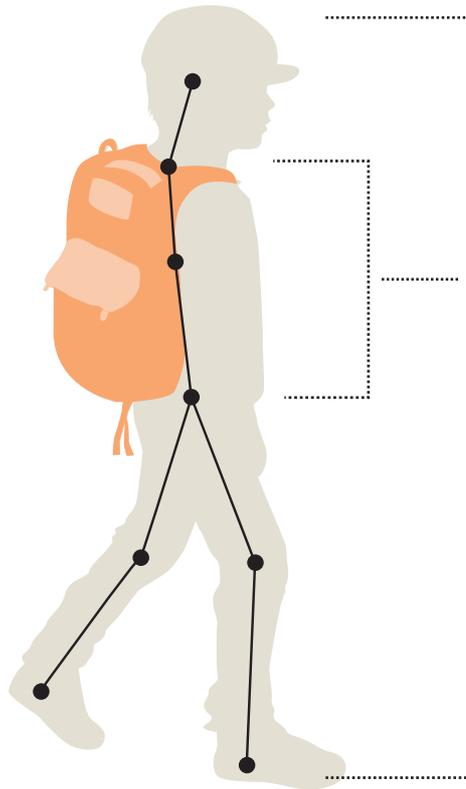


Tamaño y peso

Debe ser proporcional a la estatura y edad del niño. Lo normal es que comience a la altura de los hombros, que no supere lo ancho de la cintura y se apoye bien en la zona lumbar. Valora también el tamaño de los libros para evitar que se doblen.

Correas y respaldo acolchados

Verifica que las correas sean acolchadas, anchas, fuertes, y suficientemente largas para adaptarse a la estatura del menor. Deben contar con hebillas reguladoras hechas de material resistente. Algunos modelos tienen también correas delanteras al nivel del pecho o de la cintura, las cuales permiten distribuir mejor el peso. Es recomendable que tengan un refuerzo acolchado en la zona que pega con la espalda, a fin de que ofrezcan mayor firmeza y sujeción.



Acabados

Comprueba el refuerzo en las costuras de las correas; que los remates de las cremalleras sean firmes, que éstas abran y cierren con facilidad y sean resistentes; que las uniones entre piezas de la mochila estén realizadas con dobles costuras y, si es posible, con refuerzo auxiliar.

Con o sin ruedas

Las que tienen ruedas son muy prácticas y pueden parecer más seguras, pero aunque el peso no se lleva en la espalda, las muñecas de los niños pueden lastimarse fácilmente. Lo ideal es que elijas esta opción sólo si tu hijo no debe subir escaleras con ella (ya que su peso es superior a una mochila de correas) o si no la trasladará por trayectos largos.



Materiales

Se valora mucho la lona de algodón con tratamiento plastificado e interiores de poliéster para que, en caso de lluvia, la humedad no pase. Los revestimientos y aislamientos, como la espuma de polietileno, ofrecen mayor resistencia y capacidad para mantener el material escolar a salvo de golpes y humedad.

Fuentes

Revista del Consumidor (julio 2010). Estudio de calidad: Mochilas. Revista del Consumidor, 34-40.
The 5 Biggest Mistakes You Make Buying a Backpack, en <http://bit.ly/2cS0gMc>
Cómo elegir las mochilas adecuadas para el colegio, en <http://abt.cm/2bU7xht>

¿QUIERES SABER MÁS?

Consumidor Yo: Mochilas escolares [Revista del Consumidor TV 31.2]



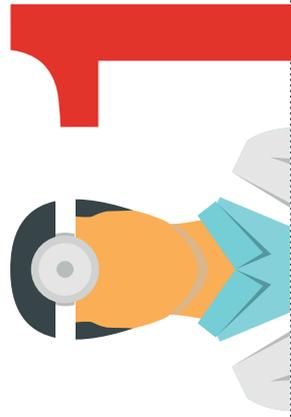
<http://bit.ly/2qzN8mK>



Dale PLAY

PARA PREVENIR Y TRATAR CATARATAS

Por Dr. Gabriel J. O'Shea* (colaborador invitado)



1

ACUDE CON EL OFTALMÓLOGO

Visión borrosa, dificultad para leer y conducir, capacidad visual nocturna deficiente, resplandores y visión doble: ve al médico para descartar una catarata.¹

4

PROTEGE TUS OJOS

Utiliza gafas de sol y sombreros de ala ante la exposición excesiva a la luz solar y radiación ultravioleta, esto previene daño en tus ojos.⁴



2

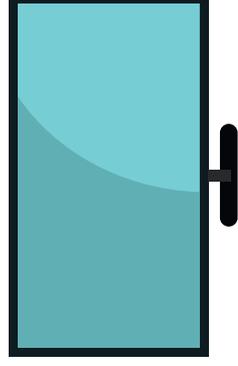
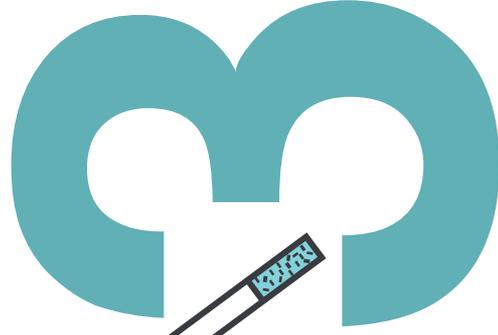
EL DIAGNÓSTICO EN EL MUNDO

La Organización Mundial de la Salud calcula que hay 285 millones de personas en el mundo con discapacidad visual. En los países en desarrollo las cataratas son la principal causa de ceguera.²



EVITA EL CIGARRO

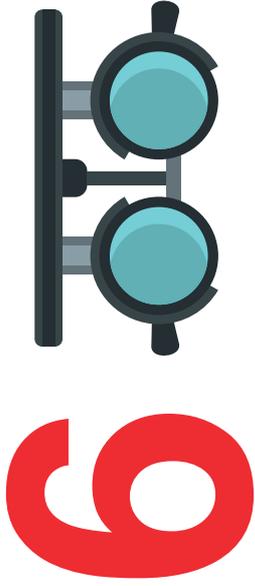
Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollo de catarata, aun cuando sigue siendo mayor en comparación con quienes nunca han fumado.³



5

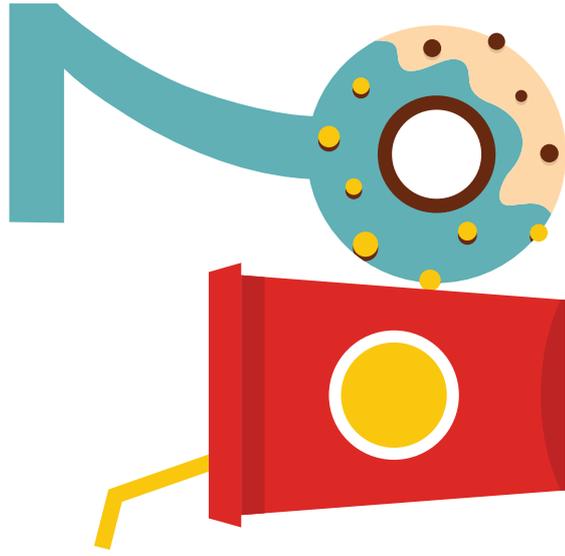
TOMA TU DISTANCIA

No esperes hasta que la visión esté afectada para comenzar a pensar en las cataratas. Protege tus ojos cuando utilices pantallas, siéntate al menos a 30 cm de distancia de la computadora o televisión.⁴



PREVIENE Y TRÁTATE

Se ha demostrado mayor incidencia y progresión de catarata en personas con diabetes mellitus. El estudio de hemoglobina glucosilada permite saber si ha existido descontrol de la glucosa en los últimos meses, por lo que controlar los niveles, disminuye el riesgo de catarata.⁵



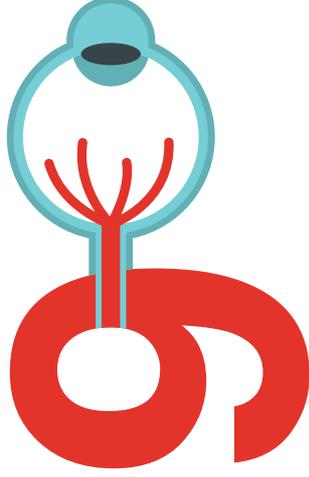
BÁJALE A LAS CALORÍAS

Reduce las calorías que ingieres al día y evita el sobrepeso. Al controlar los niveles de glucosa retardas la progresión de las cataratas.⁵



NO TE AUTOMEDIQUES

El incremento de riesgo de catarata se ha asociado en pacientes sometidos a terapias prolongadas con esteroides.⁶



PREVENIR ES MEJOR

Hay que inculcar en los niños el cuidado de los ojos. Algunos traumatismos oculares pueden originar una catarata y disminución de la capacidad visual.⁷

ALGUIEN DE LA FAMILIA TIENE ESTE PADECIMIENTO

La herencia y la edad son causantes de desarrollo de catarata. Identifica las causas de riesgo externo: fumar, exposición excesiva a rayos UV, diabetes y tratamiento con esteroides, cuyos efectos acumulativos originen una catarata.⁴



* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

Los superíndices se refieren a la bibliografía a la cual puedes acceder mediante el código QR



<http://bit.ly/2qrcwhR>

Dale PLAY

Identifica un *phishing* y evita el fraude

Al navegar por internet, revisar tu correo electrónico o hacer compras en línea es muy importante que cuides tus datos personales y sigas ciertas recomendaciones para que no te roben tu identidad.



Para no caer en un fraude es muy importante que sepas identificar las características de un correo *phishing*:



► **Los portales más utilizados** para realizar este **fraude** son los sitios globales de internet, **bancarios**, **redes sociales** y de **tiendas en línea**.



► **Estos mensajes** tienen en común que presentan excusas para **solicitar tus datos** personales por medio de: **promoción de nuevos productos, premios, regalos o ingresos económicos** inesperados, **accesos o usos anómalos** a tu cuenta, inminente **desactivación del servicio, ofertas de empleo** demasiado buenas para ser reales, entre otras.



► **Todos** los mensajes buscan **presionar al usuario** a tomar una **decisión inmediata** para así evitar supuestas situaciones negativas.



► Aunque cada vez los mensajes son más claros, los **correos fraudulentos** por lo regular **se generan** mediante herramientas automáticas que integran funciones de traducción y diccionarios de sinónimos, por lo que **suelen presentar faltas ortográficas y errores** gramaticales.

El *phishing* o suplantación de identidad hace referencia a una actividad delictiva que se realiza por medio de la *web* y se enfoca en obtener datos personales, como identidad, cuentas bancarias, claves, etcétera, para ser usados de forma fraudulenta. Para esto, los delincuentes clonan la imagen corporativa de alguna empresa o institución, ya sea vía correo electrónico o un sitio *web* apócrifo.

El objetivo es hacer creer a la víctima que los datos solicitados provienen de un sitio oficial. Una vez que el usuario está en uno de estos portales falsos, introduce información personal sin saber que la transmite directamente al delincuente, quien la utilizará para hacer compras, solicitar una nueva tarjeta de crédito o robar su identidad.

Fuente: Phising - <http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/consejos-de-seguridad/709-phising>

Consejos para no ser víctima de *phishing*

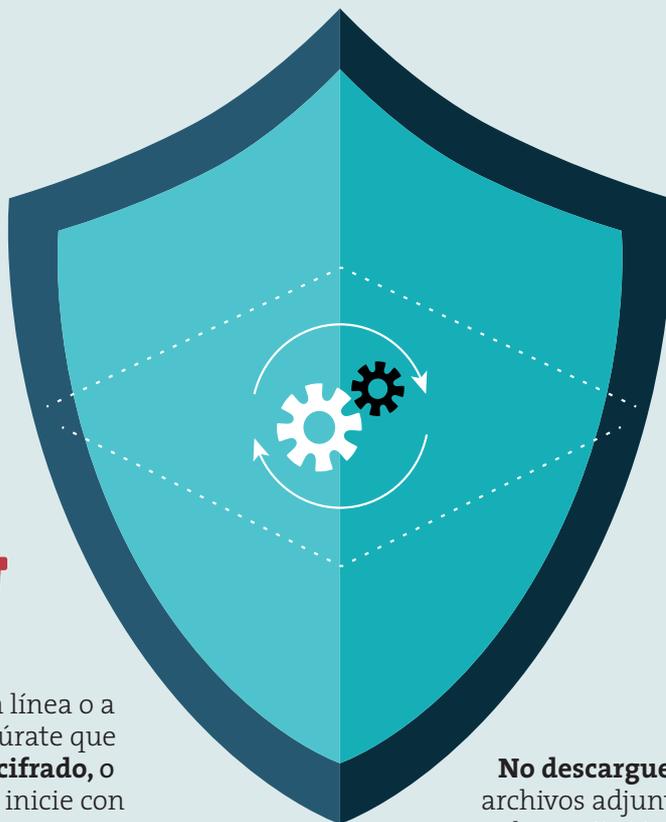
Los bancos o empresas **nunca solicitarán datos** personales o bancarios vía correo electrónico. Si tienes alguna duda, **comúnicate** con la empresa, banco o institución que supuestamente envió el mensaje.



Verifica las cuentas de correo. Las empresas siempre ocupan cuentas corporativas.



No realices pagos en línea que te soliciten por medio de un correo electrónico o una página *web* no segura.



No des clic a los enlaces que vienen en los correos para visitar las páginas *web*, mejor teclea la dirección en el navegador.



Si vas a comprar en línea o a realizar pagos, asegúrate que el sitio *web* **utiliza cifrado**, o sea que la dirección inicie con **https://** y que **aparezca** un **candado** cerrado en la barra de estado del navegador.



No descargues archivos adjuntos de remitentes desconocidos.



TEN EL CONTROL DE TU TV DE PAGA

Supervisar los contenidos es elemental para impedir que niños y adolescentes accedan a programación inapropiada. En este periodo vacacional cuida lo que ven tus hijos.

El mercado actual de televisión de paga ofrece variedad de contenidos que puedes administrar con un control remoto y una contraseña pero, ¿conoces los derechos que tienes al contratar y hacer uso de él?

La Carta de Derechos Mínimos de los Usuarios de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones¹ establece, entre otros derechos, la libertad de elegir, así como otros derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (por cable o vía satélite), los cuales se refieren a:

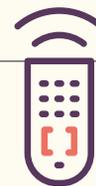


1 SERVICIOS ADICIONALES

Tienes derecho a escoger el o los servicios que desees contratar, adicionales a los incluidos en el servicio básico, así como la forma y periodo de contratación. De igual manera, puedes dar por terminada la prestación de esos servicios o productos adicionales, sin que esto implique la cancelación o suspensión del servicio básico.

2 BLOQUEO

Tienes derecho a que los proveedores bloqueen los contenidos, aplicaciones o servicios que solicites. Podrás hacer esta petición por los mismos medios disponibles para realizar la contratación².

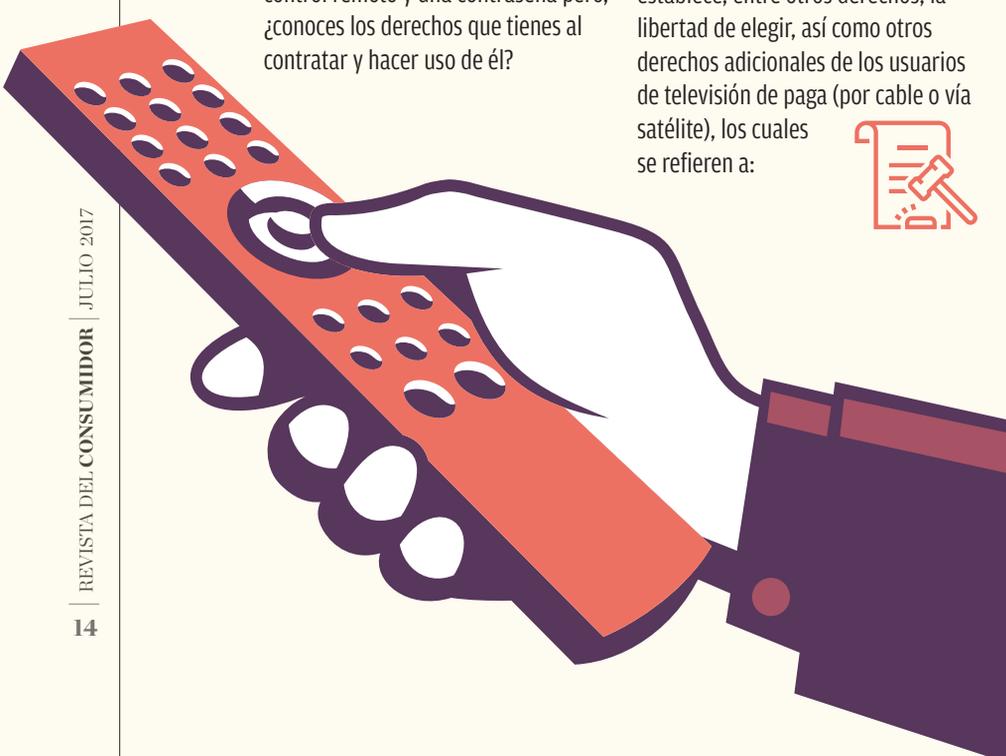


3 CONTROL PARENTAL

Tienes derecho a que los proveedores te proporcionen un servicio de control parental, previa solicitud de tu parte, y que publiquen de manera clara las características operativas de este servicio y las instrucciones para que puedas operar las aplicaciones necesarias para su correcto funcionamiento³.

Las empresas de televisión de paga o restringida ofrecen estos servicios, mismos que podrás personalizar en el menú principal del decodificador, para lo cual necesitarás un PIN o NIP, que podrás elegir o te asignará quien te provee el servicio.

¹ Art. 191 de la LFTR. ² Art. 197 de la LFTR. ³ Art. 197 y 225 de la LFTR.



Dependiendo de la empresa con la que hayas hecho el trato, será la forma en que podrás configurar el control parental/control familiar, así como la contratación de servicios adicionales, permitiendo de esta forma el bloqueo por clasificación, canales, horarios, títulos y compra de contenidos. Algunas de las opciones para poder efectuarlo son:

- **Bloqueo del sistema** mediante el uso de contraseña o PIN, lo cual puede aplicar tanto para el decodificador como para canales.

- **Creación de un perfil** por parte del usuario del servicio, en el cual, de acuerdo con la información establecida, se sugieren contenidos y el control de los mismos. Se pueden crear otros perfiles con características y/o restricciones diferentes.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- **Revisa** si, luego de que desconectaste el decodificador de la corriente eléctrica, al volver a conectarlo la configuración se encuentra activa, de lo contrario, deberás realizar el proceso nuevamente.

- **Recuerda** que una forma para identificar el tipo de contenido que se transmite es por medio de la “categorización de las audiencias”, la cual nos permite saber para qué edades es apto o adecuado cierto contenido, ésta es:



NOTA ADICIONAL:



La **Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión (LFTR)** establece que la programación que se difunda mediante la televisión restringida, en el marco de la libertad de expresión y recepción de ideas e información, deberá propiciar, entre otros, el desarrollo armónico de la niñez.

Es obligatorio para los proveedores de servicios de televisión, audio y radiodifusión, clasificar el material transmitido, de acuerdo con los lineamientos de clasificación de contenidos audiovisuales de las transmisiones radiodifundidas y del servicio de televisión y audio restringido, publicados en el **Diario Oficial de la Federación el 15 de febrero de 2017.**

B15

Conoce tus derechos como consumidor, revisa la **Carta de Derechos Mínimos de los Usuarios de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones.**

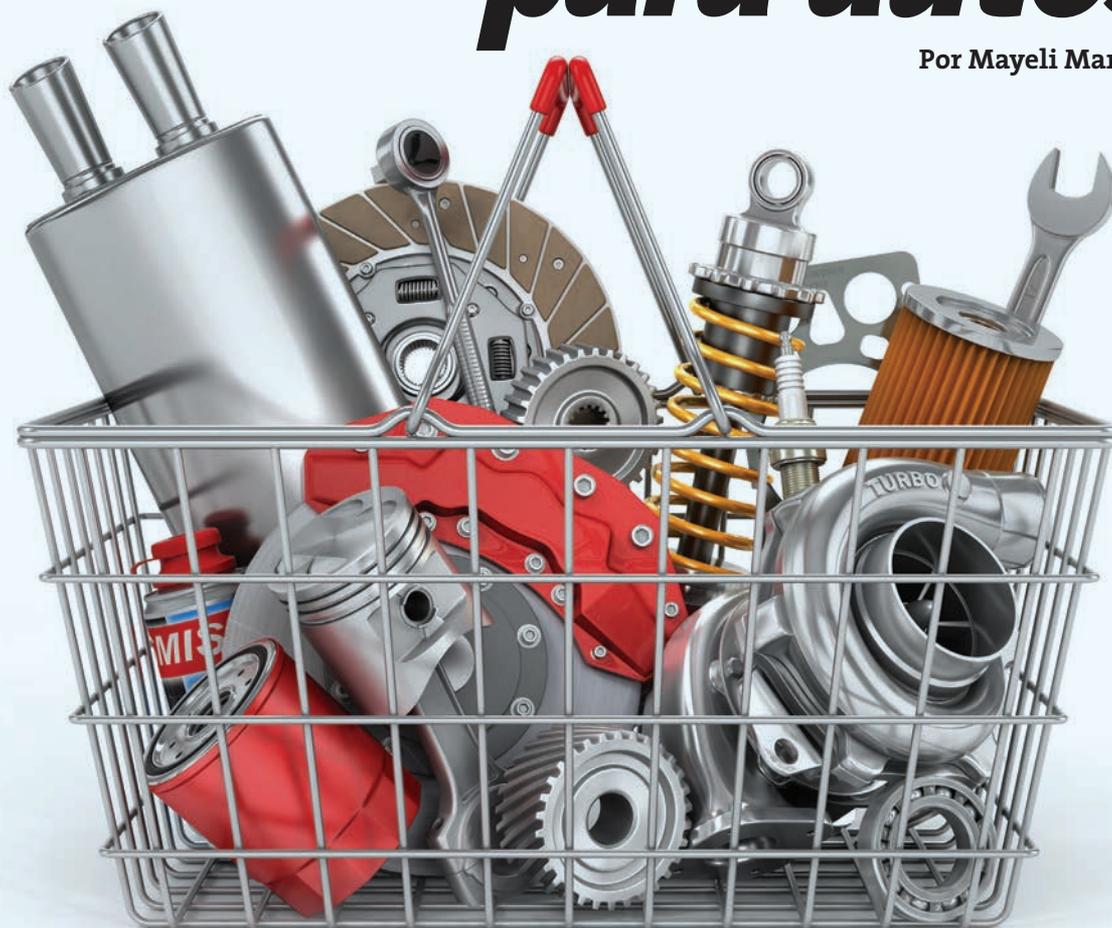
Recuerda informarte antes de adquirir un servicio o producto.



Canasta de

REFACCIONES para autos

Por Mayeli Mariscal

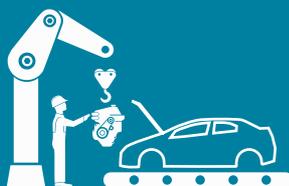


En **México** hay una lista de las refacciones que más se **reemplazan** y un organismo encargado de cuantificar las piezas, por marca y por incidencia vial. **Conoce quiénes componen este indicador.**



País con vocación automotriz

■ Durante **2015** el sector automotriz terminal y de autopartes representó aproximadamente **3% del PIB nacional** y **18% del PIB manufacturero mexicano**.



■ El sector automotriz y de autopartes en México ha sido impulsado por la presencia productiva de las principales **armadoras de vehículos** (ligeros y pesados) en el mundo, tales como: Audi, BMW, Fiat-Chrysler, Ford, General Motors, Honda, Kia, Mercedes-Benz, Nissan, Toyota, Volkswagen y Volvo.

Espejo, rin, facia o un faro, son algunas de las piezas que, por colisión o robo, se sustituyen en los autos con mayor frecuencia. Investigar los precios de las autopartes no está por demás, ya que en el caso hipotético de reemplazar las 60 piezas más requeridas, se rebasaría el costo del auto nuevo y, obviamente, no sería el caso.

El Centro de Experimentación y Seguridad Vial (Cesvi), capítulo México, que hace una Canasta Básica de Autopartes, la cual se actualiza cada año y en donde se analizan los siniestros, que en el país suman más de un millón, y enlista las 60 piezas que se cambian con mayor frecuencia.

En cuanto al precio más elevado por cambio de las 60 refacciones, destacan los modelos Sonic, Yaris y Crossfox, mientras que el menor lo registran los

modelos Gol HB, Tsuru y March, siendo el precio promedio 164 mil 522 pesos.

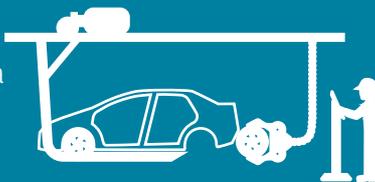
Dentro del rango de compactos, los precios más elevados de las 60 refacciones más sustituidas son de los modelos Malibu, City y Cruze, en tanto que el más bajo en las mismas piezas lo tienen: Tiida, Versa y Jetta A6, siendo el promedio de 204 mil 277 pesos.

En el segmento de vehículos de uso múltiple, los tres modelos con los precios más elevados en refacciones son: Grand Cherokee, Pathfinder y Explorer; mientras que el menor lo registran: Trax, Duster y Ecosport, con un promedio de 280 mil 114 pesos.

Osiel Velázquez Rodríguez, director de operaciones del Cesvi México, aclara que las 60 piezas que se analizan comprenden un caso hipotético de sustitución total; sin embargo, de requerirse el cambio de cada una implicaría pérdida total de la unidad.



■ Existen en el país **23** empresas con complejos productivos en **14** estados, en los que se realizan actividades que van desde el ensamble y blindaje, hasta la fundición y el estampado de vehículos y motores.



■ La mayoría de los consorcios armadores en territorio nacional cuentan con **empresas de autopartes que se localizan alrededor de sus plantas**, esto con el fin de cumplir con las exigencias de proveeduría y tiempos de entrega.

Fuente: ProMéxico

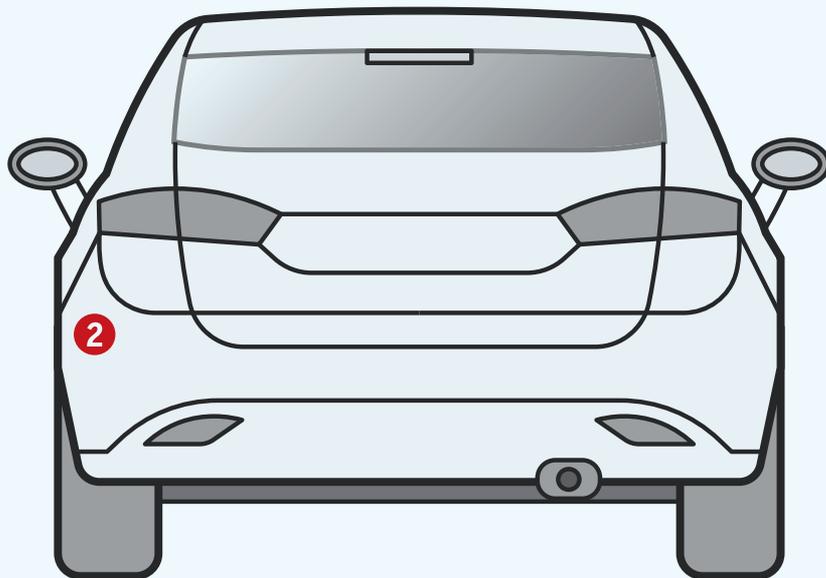
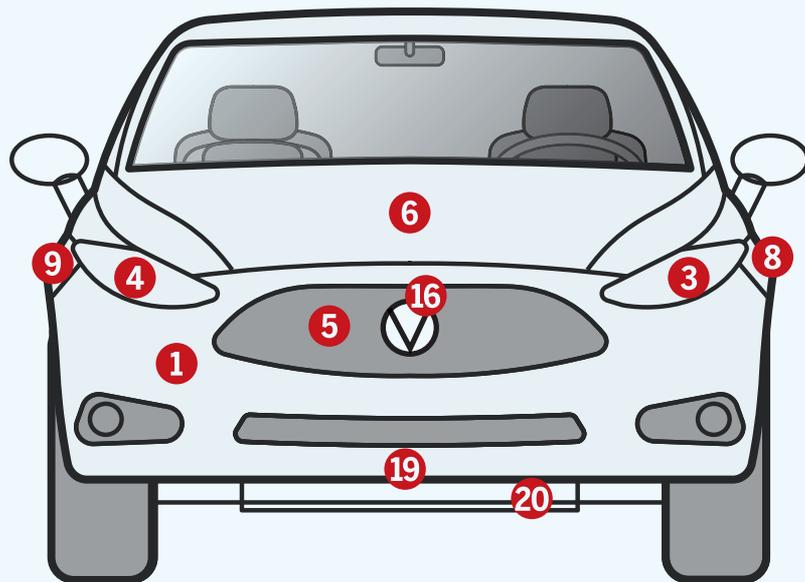
CANASTA BÁSICA CON LAS 20 REFACCIONES MÁS SUSTITUIDAS POR

COLISIÓN EN MÉXICO

Porcentaje de sustitución



1. Facia delantera **35%**
2. Facia trasera **23%**
3. Faro izquierdo completo **22%**
4. Faro derecho completo **21%**
5. Parrilla **20%**
6. Cofre **19%**
7. Marco radiador **16%**
8. Salpicadera izquierda **16%**
9. Salpicadera derecha **15%**
10. Alma metálica delantera **13%**
11. Radiador **12%**
12. Soporte exterior izquierdo alma / facia delantera **11%**
13. Soporte exterior derecho alma / facia delantera **11%**
14. Guardafango delantero izquierdo (completo / anterior / posterior) **11%**
15. Absorbedor de impactos delantero **11%**
16. Emblema parrilla / delantero / cofre **11%**
17. Guardafango delantero derecho (completo / anterior / posterior) **10%**
18. Cerradura / inferior de cofre **10%**
19. Spoiler delantero / moldura central **10%**
20. Moldura facia delantera **9%**



Fuente: Cesvi México

Autos en cifras

■ Tres entidades concentran el mayor número de vehículos:



Estado de México,
5.1 millones.



Ciudad de México,
4.7 millones.



Jalisco,
3.1 millones.



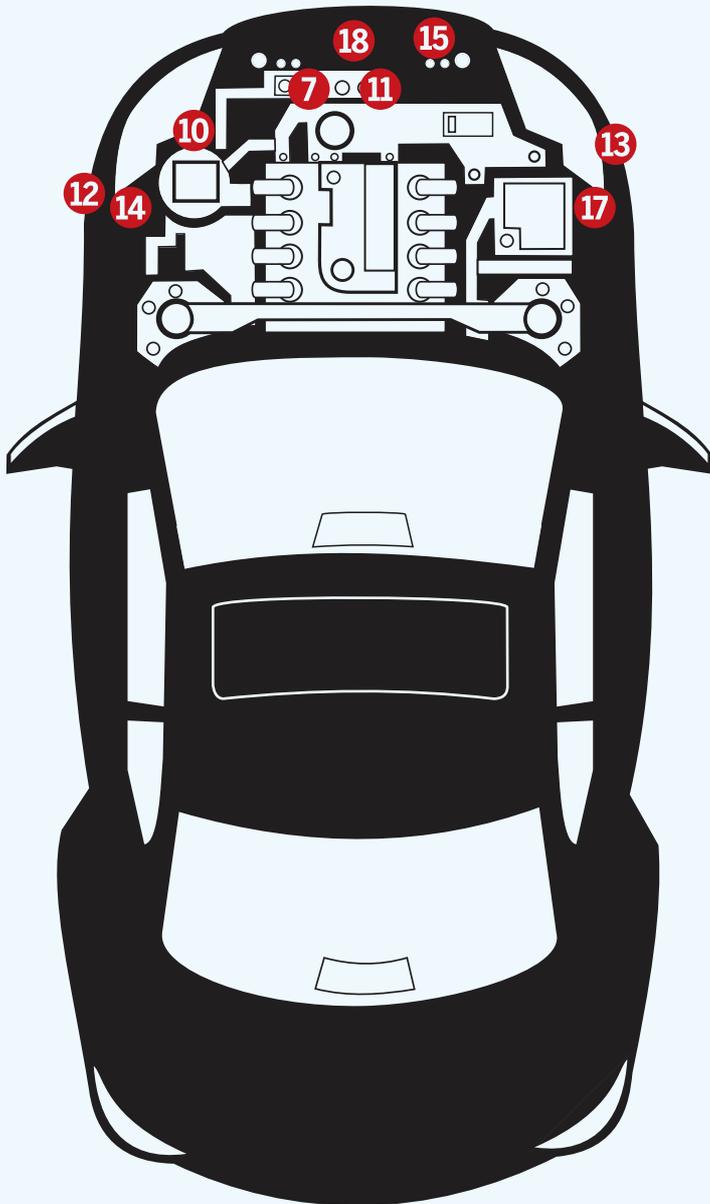
■ De **2009 a 2014** se registró un incremento de automóviles de **23.1%**, al pasar de **30.8 a 38 millones** de unidades vehiculares en el país.



■ Colima tiene un censo de solamente **283 mil**, mientras que en Campeche hay **266 mil** autos.



Fuente: INEGI



Para una compra inteligente de autopartes:



1. Adquiérelas en lugares legalmente establecidos, a fin de que tengas la garantía de que su procedencia es lícita y que, en caso de defecto, tengas derecho a la reposición.
2. Exige factura o nota de venta y verifica los impuestos que se aplican.
3. Da prioridad al reemplazo de refacciones automotrices originales, pues esto dará mayor valor a tu vehículo.
4. Cerciórate de que en el país puedes conseguir las autopartes de tu vehículo, pues algunas se adquieren sólo por pedido, debido a que son productos de importación.
5. Antes de comprar, compara precios en diversos establecimientos.

Haz rendir el gas LP

- Siete de cada 10 hogares lo utilizan.
- Su precio se liberó a partir de 2017.
- Hacerlo rendir es una manera de ahorrar.

Aquí te damos algunos consejos.



Si no cuentas con un calentador de agua convencional, **asegúrate de calentar únicamente la que necesitas.** A mayor volumen, más consumo de gas.



Apaga el piloto del calentador de agua cuando no lo utilices, de esta forma evitarás consumir gas continuamente.



Al cocinar, **utiliza recipientes de metal** (como acero inoxidable). Usa ollas y sartenes que cubran completamente la hornilla.



Mantén las ollas tapadas, esto impide que el calor escape y permite que los alimentos se cuezan con una llama más pequeña.





5 Utiliza ollas de presión, ahorrarás tiempo y gas.



6 Asegúrate que la flama sea de tamaño apropiado y de color azul; si es amarilla quiere decir que no se está aprovechando toda la potencia del gas.



7 Limpia regularmente los quemadores de la estufa, porque si están sucios o se tapan consumen 10% más combustible de lo normal.



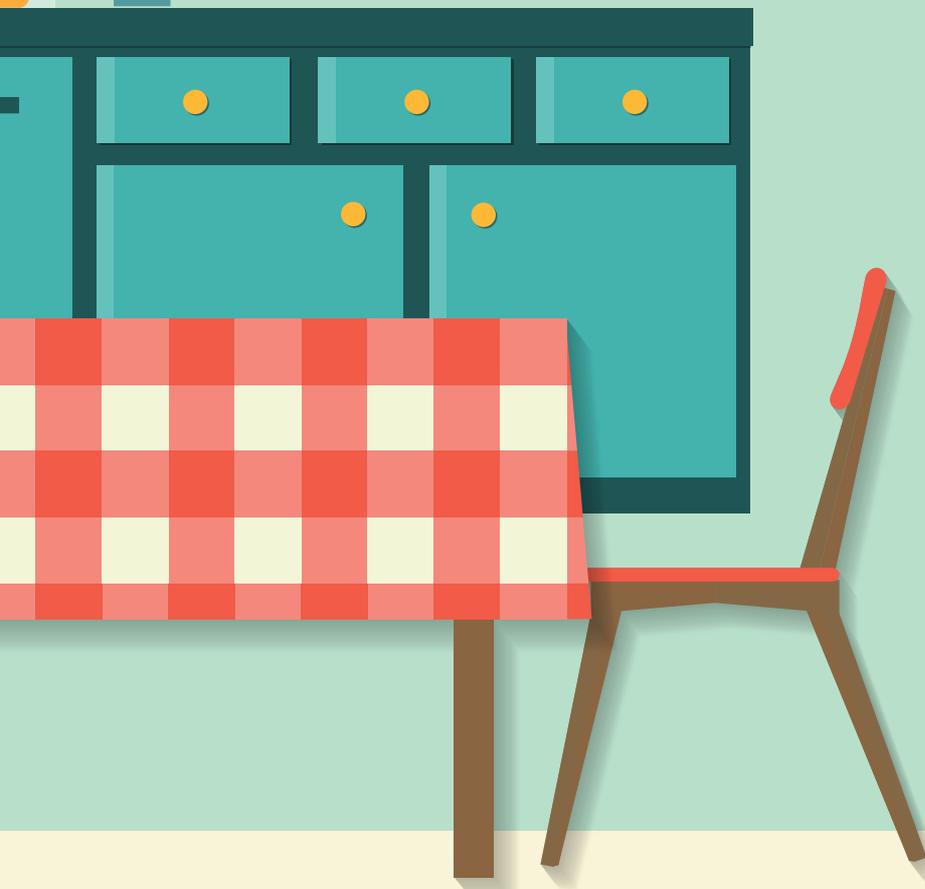
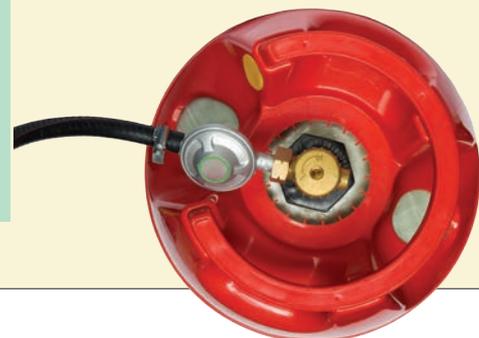
8 En época invernal forra con material aislante las tuberías de agua caliente que están a la intemperie, así el agua que corre a través de ellas no se enfría tan rápido.



9 Si vas a abastecer el tanque estacionario, ve que no pase del 85% de su capacidad, ya que sobrellenarlo ocasiona que las válvulas de seguridad tiendan a abrirse para liberar presión y así una cantidad de gas escapa.



10 Revisa que el cilindro cuente con sello de garantía que asegure que su contenido no ha sido alterado desde su llenado.





AGUACATE MEXICANO, EL MEJOR DEL MUNDO

Uno de cada tres aguacates que entran al mercado internacional es de México y los tres principales destinos son Estados Unidos, Japón y Canadá.

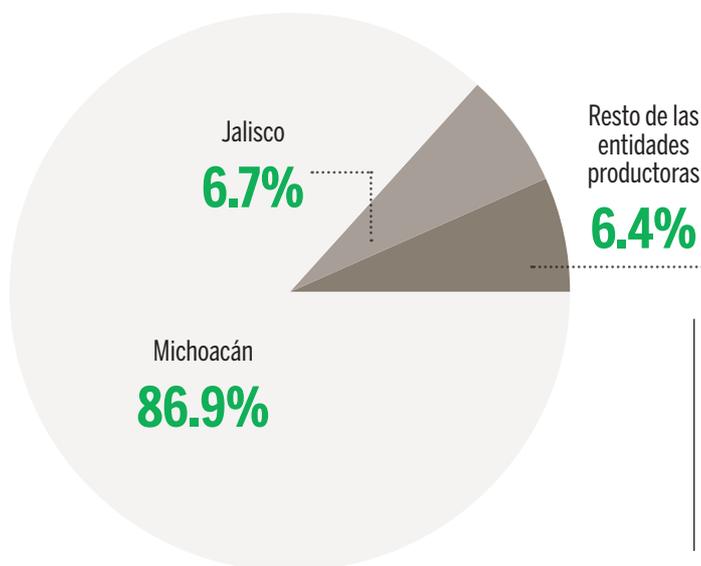
Desde hace 500 años el aguacate mexicano ha conquistado los paladares más exigentes; su sabor, alto contenido de grasas saludables y versatilidad culinaria provocaron una creciente demanda mundial; varios países lo han adoptado y, hoy por hoy, es el segundo producto agroalimentario de mayor exportación.

Hay más de 60 países productores de aguacate y existen más de 500 variedades. El campo mexicano es generador de las tres más importantes en el mundo: hass, criollo y fuerte. Al cierre de 2015, la producción mexicana de

aguacate alcanzó un millón 644 mil toneladas, de las cuales se exportaron un millón 468 mil toneladas, de acuerdo con cifras del Atlas Agroalimentario 2016, de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa).

En la República Mexicana, Michoacán es, por mucho, el principal productor de aguacate, con 86.9% de la producción nacional total; le sigue Jalisco, con 6.7%, y 6.4% del resto de las entidades productoras (Estado de México, Nayarit, Morelos, Guerrero, Puebla, Yucatán, Chiapas y Oaxaca, entre otras).

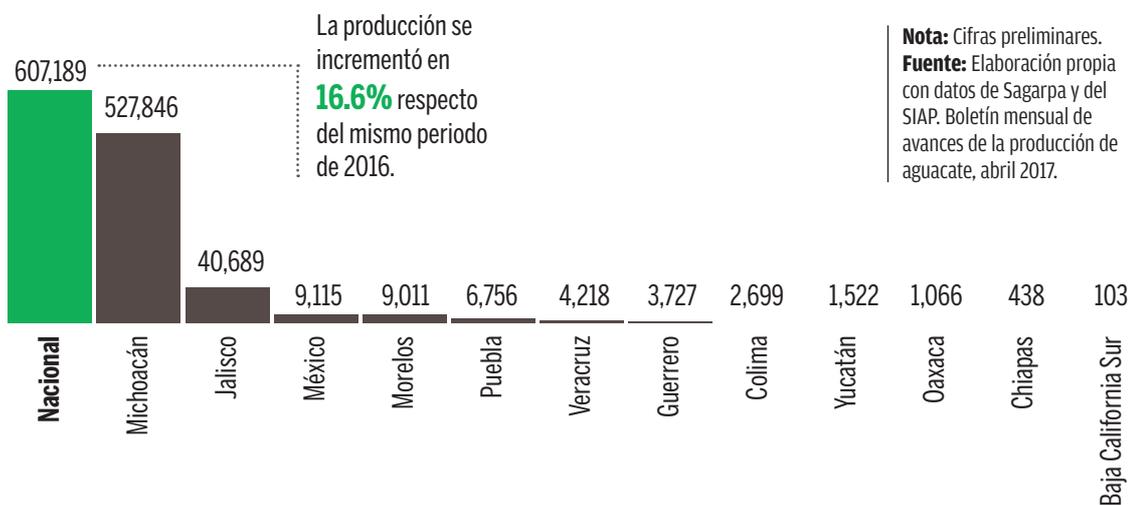
PARTICIPACIÓN DE LOS ESTADOS PRODUCTORES CON RESPECTO DEL TOTAL DE LA PRODUCCIÓN NACIONAL, ABRIL 2017 (PORCENTAJE)



Fuente: Elaboración propia con datos de Sagarpa y del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Boletín mensual de avances de la producción de aguacate, abril 2017.

Al mes de abril de 2017, la producción de aguacate fue superior a las 607 mil toneladas, 16.6% más que la obtenida en el mismo mes del año anterior, debido a incrementos de la superficie sembrada y cosechada.

PRODUCCIÓN DE AGUACATE ACUMULADA A ABRIL 2017, SEGÚN ENTIDADES PRODUCTORAS (TONELADAS)

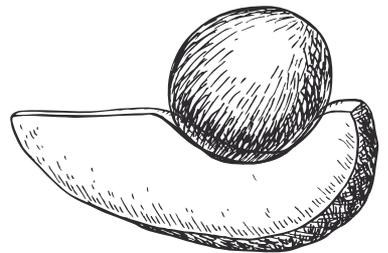
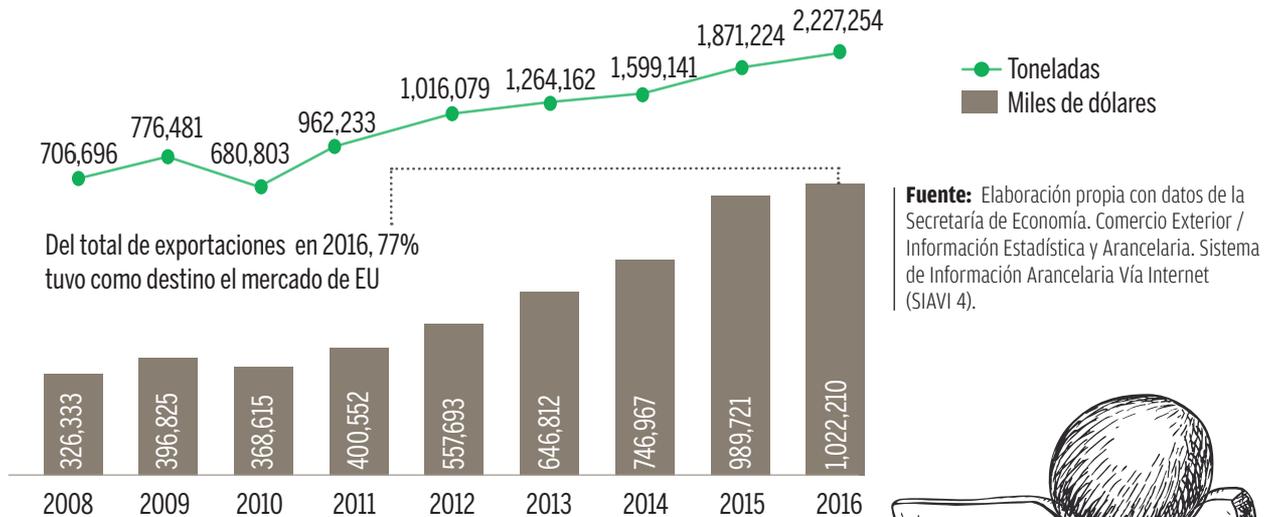


Nota: Cifras preliminares.
Fuente: Elaboración propia con datos de Sagarpa y del SIAP. Boletín mensual de avances de la producción de aguacate, abril 2017.



Estados Unidos es el país al que se destinó 77% de la exportación en 2016, seguido de Japón, Canadá, China y Europa, entre otros.

EXPORTACIÓN DE AGUACATE A ESCALA MUNDIAL



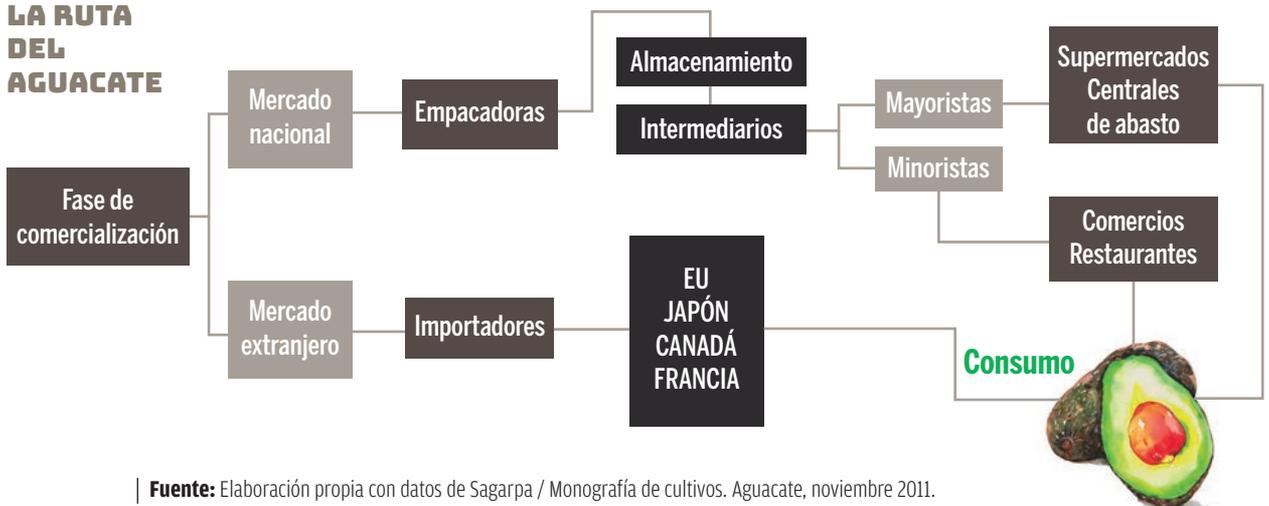
El Atlas Agroalimentario de la Sagarpa destaca que son cuatro los países importantes en la exportación de aguacate: México, con 1.47 millones de toneladas (Mt); República Dominicana, con 0.39 Mt; Colombia, con 0.30 Mt, y Perú con 0.29 Mt.

DEL HUERTO A TU MESA

El proceso del aguacate, desde que se realiza el corte hasta su madurez óptima para llegar a tu mesa, varía de 10 a 14 días, tiempo suficiente para trasladarlo desde su origen a cualquier parte del país. Las características y cualidades del producto

son de acuerdo con el canal de comercialización al que llega, es decir, se toma en consideración si el destino son los canales tradicionales (mercados, fruterías, etcétera) o canales modernos (supermercados, tiendas de conveniencia, etcétera.)

LA RUTA DEL AGUACATE



Fuente: Elaboración propia con datos de Sagarpa / Monografía de cultivos. Aguacate, noviembre 2011.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PRECIO DEL AGUACATE

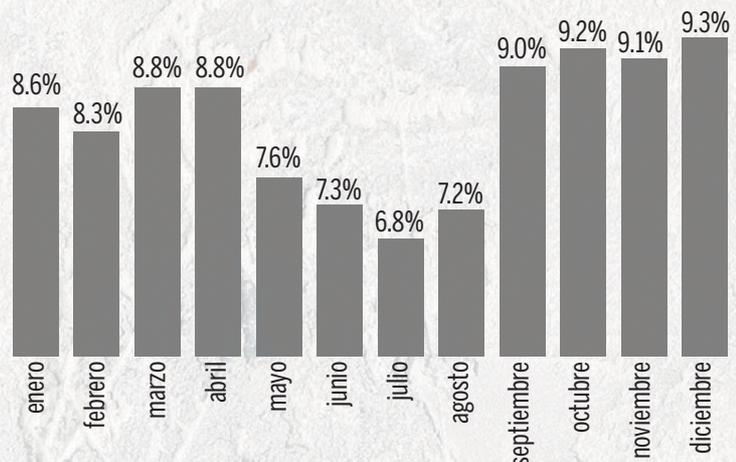


El aumento de precio fue un duro golpe para la economía familiar de los mexicanos, si consideramos que el consumo anual por habitante es de 5.4 kilos de aguacate.

Fenómenos estacionales, como el que la producción está en fase final de temporada (entre mayo y junio se da por finalizada la cosecha más grande de este producto, principalmente en Michoacán), y factores climáticos, limitan la disponibilidad del producto entre los meses de mayo y agosto (ver gráfica).

Lo anterior, aunado a la creciente demanda del mercado externo, es lo que ha ocasionado que el precio del aguacate mexicano haya aumentado de manera considerable, es por ello que la **Profeco** exhortó a los productores a que, en la medida de sus posibilidades, se incremente la capacidad para atender la demanda nacional y así estabilizar el precio.

PRODUCCIÓN MENSUAL NACIONAL (%)



Fuente: Elaboración propia con datos de Sagarpa. Atlas Alimentario 2016.

Aunado a lo anterior, México incrementó su nivel de exportación a otros países, por lo que la oferta en el mercado interno, en los meses próximos, seguirá siendo reducida; sin embargo, se espera que una vez que pasen los fenómenos

estacionales su precio disminuya. Mientras tanto, Profeco te brinda, mediante la herramienta **Quién es Quién en los Precios**, la opción de comparar precios para que tomes las mejores decisiones de compra, entra a www.gob.mx/profeco.



El buen recibimiento de nuestro aguacate en el extranjero propició un fenómeno que se viralizó en redes sociales. El desconocer cómo pelarlo al momento de su preparación, derivó en el aumento de casos de urgencia médica en Estados Unidos y Gran Bretaña, por lo que hoy existe un cuadro clínico denominado "mano de aguacate". Sucede que al intentar partirlo se cortan; incluso, el cuchillo atraviesa la fruta y la mano del consumidor, situación que orilló a los médicos a sugerir que el aguacate se venda con una etiqueta que advierta del riesgo, ya que hay poco conocimiento sobre cómo manipularlo.

LO QUE DEBES SABER DEL AGUACATE MEXICANO

- ▶ Las mejores temporadas de venta de aguacate mexicano a Estados Unidos son en febrero, durante el Súper Tazón, y el 5 de mayo.
- ▶ Hay que esperar cinco años para que el árbol de aguacate dé su primera cosecha.
- ▶ De mayo a julio se presenta la mayor producción del fruto.
- ▶ Los estados de Michoacán y Jalisco son los únicos productores con municipios certificados para exportar a Estados Unidos.
- ▶ Ocho de cada 10 aguacates exportados se comercializan con Estados Unidos.
- ▶ La alta aceptación internacional del aguacate mexicano permitió en 2015 generar un saldo comercial anual favorable de mil 920 millones de dólares.
- ▶ Cada árbol puede llegar a producir un millón de flores, y aunque sólo 0.1% se transforma en fruto, un árbol puede dar hasta mil aguacates al año.
- ▶ La hoja de aguacate alivia dolor de cabeza, de dientes, malestar estomacal, inflamaciones; contrarresta la fatiga y elimina bacterias.

Fuentes:

- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). El cultivo del aguacate, El oro verde del campo. Consultado el 26 de mayo de 2017, en: <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-cultivo-del-aguacate?idiom=es>
- Sagarpa. Aguacate, monografía de cultivos. Consultado el 26 de mayo de 2017, en: <http://www.sagarpa.gob.mx/agronegocios/Documents/pablo/Documentos/Monografias/Monograf%C3%ADa%20del%20aguacate.pdf>
- Sagarpa. Aguacate, el sabor mexicano que conquistó el mundo. Consultado el 26 de mayo de 2016, en: [http://www.gob.mx/sagarpa/articulos/aguacate-el-](http://www.gob.mx/sagarpa/articulos/aguacate-el-sabor-mexicano-que-conquistó-el-mundo/)

- <http://www.gob.mx/se/acciones-y-programas/comercio-exterior-informacion-estadistica-y-arancelaria>
- Sagarpa. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Boletín mensual de avances de la producción de aguacate. Consultado el 26 de mayo de 2017 en: <http://www.gob.mx/siap/archivo/prensa?idiom=es&order=DESC&page=2>
- Sagarpa. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Atlas Agroalimentario 2016. Consultado el 26 de mayo de 2017 en: <http://www.gob.mx/siap/archivo/prensa?idiom=es&order=DESC&page=2>
- Secretaría de Economía. Subsecretaría de Comercio Exterior. Comercio Exterior / Información Estadística y Arancelaria. Consultado el 26 de mayo de 2017 en:

- <http://www.gob.mx/se/acciones-y-programas/comercio-exterior-informacion-estadistica-y-arancelaria>
- Profeco, Quién es Quién en los Precios (QQP). Consultado el 26 de mayo de 2016, en: <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1>
- Mi cocina vegetariana. Cómo comprar y acelerar la maduración de los aguacates. Consultado el 29 de mayo de 2017, en: <http://micocinavegetariana.com/como-comprar-y-acelerar-la-maduracion-de-los-aguacates>.
- <https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-aguacate-joya-de-mexico-para-el-mundo.html>
- http://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2016/Atlas-Agroalimentario-2016

ALERTA

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx



Alerta 16/2017: ¡Atención propietarios de autos Toyota modelo Prius 2016!

Fecha: 12/05/2017

Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. de R. L. de C. V.

Producto: 121 unidades Toyota modelo Prius 2016.

Riesgo: Existe la posibilidad de soldado insuficiente y/o mal ensamblado de un componente en el conjunto de bolsa de aire del lado del pasajero, lo que podría ocasionar un inflado inadecuado.

Solución: Se reemplazará la bolsa de aire del pasajero por una nueva y mejorada, sin costo alguno.



Alerta 19/2017: ¡Atención dueños de vehículos Volkswagen modelo Routan 2009!

Fecha: 12/05/2017

Empresa: Volkswagen de México, S. A. de C. V.

Producto: 73 unidades Volkswagen modelo Routan 2009.

Riesgo: El controlador de sujeción de los ocupantes (ORC) podría no funcionar adecuadamente debido a la corrosión del circuito integrado de suministro de energía, pudiendo ocasionar que la bolsa de aire no se despliegue en caso de accidente o que se despliegue de manera inadvertida.

Solución: Se sustituirá la unidad de control de la bolsa de aire (ORC), sin costo alguno.



Alerta 34/2017: ¡Atención propietarios de autos Audi modelos Q5 años 2011 al 2017!

Fecha: 12/05/2017

Empresa: Volkswagen de México, S. A. de C. V.

Producto: 6,774 unidades.

Riesgo: Existe la posibilidad de que el sistema de drenado del techo corredizo se dañe o deteriore debido a la filtración de agua, provocando que se humedezca el material espumoso del generador de gas de la bolsa de aire y que produzca corrosión, que derivaría en que ésta no se despliegue correctamente y, en algunos casos, expulsar fragmentos y causar posibles lesiones a los ocupantes.

Solución: Para prevenir esta condición no deseada puedes solicitar la revisión y, en su caso, el reemplazo de la bolsa de aire de cortina de la cabeza, sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a www.gob.mx/profeco o a www.alertas.gob.mx, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a rar@profeco.gob.mx.



Estudio
de calidad



M A L E T A S
D E V I A J E
A P R U E B A

SIN ITINERARIO, LAS ENCARGADAS DE LLEVAR NUESTRAS PERTENENCIAS AL SALIR DE VIAJE AVANZARON POR LA BANDA TRANSPORTADORA QUE LAS LLEVÓ HASTA EL **LABORATORIO PROFECO**, DONDE SE LES REALIZÓ UN ESTUDIO DE CALIDAD. TE DIREMOS CUÁLES FUERON LAS EVALUACIONES.



Para cualquier tipo de viaje, la oferta en maletas es amplia y decidirse por alguna puede ser complicado, ya que debe apegarse a nuestros requerimientos, presupuesto, además de cumplir con los estándares de calidad.



El estudio del Laboratorio



Se analizaron **17**
maletas de viaje

Con una designación,
de acuerdo con el
fabricante, de 26" a 29"



Con precio
no mayor a
4,000 pesos

Cada modelo fue sometido a
18 pruebas, cuyos resultados se
agrupan en los siguientes rubros:

Acabados en tela y confección

- Se verificó visualmente que las maletas tuvieran buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, tales como decoloración, agujeros, nudos, motas o manchas, comprobando con especial atención que exhibieran un teñido uniforme y que el tejido fuera homogéneo.
- Se revisó que presentaran costuras con un número uniforme de puntadas y que no lucieran fruncidos u ondulaciones, e incluso, deformaciones provocadas por un mal corte o costurado de la tela.
- Se tomó en cuenta que las partes que integran la maleta presentaran una simetría adecuada y no mostraran defectos como hilos rotos o roturas; que las patas y/o ruedas no registraran estrellamientos y, de ser el caso, giraran sin presentar atoramientos, así como que los cierres incluidos en la maleta permitieran cerrar y abrir los compartimientos (aun estando sometidos a presión, al encerrar carga excesiva) sin atorarse.

Identificación y contenido de fibras.

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en el etiquetado permanente de las maletas, coincidieran con el del tejido de la muestra bajo análisis.



Información al consumidor

Se corroboró que:

- Las etiquetas permanentes incluyeran, de forma clara, precisa y en idioma español, los materiales de fabricación en orden de predominio, la marca, modelo, leyenda que identifique al país de origen del producto, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante para productos nacionales, o bien del importador.
- Advertencias de riesgos (de requerirse), así como la información necesaria para el uso, manejo o conservación del producto, incluida en un instructivo o manual de operación.
- De presentar garantía, que estuviera expedida conforme a los términos y formas establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor, e indicar el nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor nacional o importador, así como los teléfonos de servicio en territorio nacional, identificación de los productos y/o modelos a los que aplica, nombre y domicilio del establecimiento en la República Mexicana donde puede hacerse efectiva la garantía en los términos de la misma, así como aquellos donde el consumidor pueda adquirir partes y refacciones, duración, conceptos que cubre, limitaciones y/o excepciones, y procedimiento para hacerla efectiva.
- Se verificó que la garantía presentara un área para precisar la fecha en que el consumidor recibió el producto o indicar los documentos de referencia donde ésta se señale, acotando que para hacerla efectiva no pueden exigirse otros requisitos más que la presentación del producto, la garantía vigente y comprobante de venta.

Resistencia a la carga estática

Se comprobó que las maletas resistieran una carga de 100 kg durante una hora, similar a la que pueden quedar expuestas cuando se encuentran en posición de estiba horizontal sobre el piso, cargadas a su capacidad máxima permitida o recomendada.



Prueba de elevación del asa extraíble

Ya que son casi primordiales (por el peso que son capaces de cargar), verificamos que el uso constante del asa en las maletas analizadas no sufriera algún desperfecto prematuro que demeritara su funcionamiento y/o su presentación, para lo cual se extrajo y se introdujo 5 mil veces desde su posición de guardado (tope inferior) hasta su tope superior.

Resistencia de las asas o mangos a la tensión y a la torsión

Se verificó que las asas, mangos y demás elementos dispuestos en las maletas para levantarlas y/o sujetarlas durante su manipulación y/o traslado, presentaran resistencia adecuada al esfuerzo de tensión y/o torsión, como a los que se ven expuestos durante su vida útil.

Maniobrabilidad del sistema rodante

Se examinó que el sistema de carretilla de las maletas analizadas, ya sea de 2 o 4 ruedas, permitiera un desplazamiento controlado, sencillo y confiable, mediante su asa extraíble o mango telescópico (diseñado para este fin), sin permitir que se vuelque y tenga que hacerse un giro o un paro abrupto durante su avance, aun cuando esté a su máxima capacidad

Resistencia a la deformación por temperatura

Se constató que las maletas no sufran deformaciones permanentes en su cavidad principal, al estar expuestas a cargas excesivas y mal distribuidas, en combinación con cambios de temperatura extremos a los que pueden estar sometidas a lo largo de su vida útil.

Vida útil del sistema rodante

Esta prueba tuvo como fin conocer la degradación que sufre el sistema rodante que incluyen las maletas por uso durante su vida útil, para lo cual se realizó un recorrido de 4 km, a una velocidad constante de 2.3 km/h, con la maleta previamente cargada a la máxima capacidad recomendada por el fabricante (23 kg, incluido el peso neto de la maleta, por si la etiqueta no incluye este dato) y se verificó que todas las ruedas hagan contacto al mismo tiempo con el suelo.

Resistencia de las patas y/o sistema rodante a las caídas

Se comprobó que las patas y/o sistema rodante de las maletas bajo prueba presentaran resistencia adecuada a los golpes y caídas, aun cuando estén cargadas a su máxima capacidad, dejándolas caer desde una altura de 50 cm, durante 10 ciclos continuos, directamente sobre sus patas y/o sistema rodante.

Prueba de lluvia

Esta prueba tuvo como fin conocer por diseño qué tan resistentes son las maletas a la absorción y entrada de agua.

Prueba de cierres

Se analizó qué tan resistentes son a la tensión (como la ejercida sobre el cierre cuando la cavidad principal de la maleta está sobreocupada) los cierres incluidos en las maletas bajo prueba.

Resistencia a la tracción y al rasgado de la tela exterior y del forro

Se probó qué tanto resisten el estrés mecánico (estiramiento) y rasgado, tanto la tela exterior como la del forro con las que están confeccionadas las maletas.

Resistencia a la abrasión (frote)

Esta prueba sirvió para cuantificar la degradación en resistencia que sufren los materiales textiles exteriores con los que están confeccionadas las maletas bajo prueba, debido al desgaste sufrido por el roce, frote o fricción a que pueden estar expuestas.

Solidez del color

Los colorantes se adhieren a los textiles con determinada firmeza, pero tienden a perderse por la acción del frote repetido, decoloración que afecta de forma directa la presentación de la tela con que están confeccionadas las maletas bajo prueba, por lo cual es de suma importancia la evaluación de esta característica.



Las tablas

Maletas para viaje (Gran Capacidad)



Evaluación Global de Calidad



Marca		Õe	TOTTO	Giacomo Rosaldi	Olympia
Modelo		BONA-163	BELL	3067N	Tokio OL-3929 blue
País de origen		China	China	China	China
Clasificación		28"	28"	28"	28"
Dimensiones ext. -ancho x profundidad x altura- cm		46,0 x 30,0 x 78,0	48,0 x 32,0 x 77,0	44,0 x 39,0 x 78,0	48,0 x 28,0 x 78,0
Capacidad interior -dm3- (Litros)		61.91	80.94	67.25	67.62
Peso (kg)		5.4	5.4	3.4	4.4
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo		Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽¹⁾	Cumple ⁽²⁾
Garantía		No ofrece	1 año ^(d)	3 años ^(a)	1 año ^(e)
Acabados		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Contenido de fibras en tela y en forro		100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster
Resistencia a la carga estática		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Resistencia de las asas o mangos a la tensión y a la torsión		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Maniobrabilidad del sistema rodante		Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Resistencia a la deformación por temperatura		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Vida útil del sistema rodante		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Resistencia del sistema rodante y/o patas a las caídas		Cumple	Cumple	No satisfactorio ^(k)	Cumple
Prueba de elevación del asa extraíble de la carretilla		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Resistencia a la lluvia	Penetración	E	E	E	E
	Absorción	B	B	E	B
Resistencia de cierres (cadena y dientes)		E	MB	B	B
Resistencia de la tela a la tracción		E	E	MB	E
Resistencia a la tracción y al rasgado en forro		MB	MB	MB	MB
Resistencia a la abrasión	Pérdida de masa	E	E	E	E
	Pérdida de resistencia	MB	B	E	B
Solidez del color de la tela al frote		MB	E	E	E

NOTAS

- (a) No presenta procedimiento para hacer efectiva la garantía.
 (a*) Presenta procedimiento para hacer efectiva la garantía sólo fuera de México.
 (b) No presenta marca, modelo o identificación del producto que ampara la garantía.
 (c) La información al consumidor (No presenta razón social**) y/o Garantía está redactada únicamente en idioma inglés y no cumple con la Ley Federal de Protección al Consumidor, y en el caso de TOTTO para hacerla efectiva hay que consultar su página totto.com/garantias.
 (d) No presenta centros de servicio y establecimientos donde se puede hacer válida la garantía.
 (e) No presenta conceptos que cubre y procedimiento para hacer efectiva la garantía.
 (f) Se rompió el forro sintético del asa durante la prueba de torsión.
 (g) Fácil, sobre 2 ruedas. Sobre 4 ruedas se dificulta.
 (h) Sobre 4 ruedas no es posible su control.
 (i) El desplazamiento incorrecto provoca pérdida de estabilidad.



AMERICAN TOURISTER	UNITED COLORS OF BENETTON	White Rabbit	Antler	Samsonite
TROPICAL	FIREWALL, 45A 73982 002	CT608	MARCUS 4W B1	GLIDE II
China	China	China	China	China
28"	27"	28"	28"	28"
47,0 x 29,0 x 78,0	45,0 x 28,0 x 76,0	48,0 x 28,5 x 78,0	48,0 x 28,0 x 77,0	47,0 x 29,0 x 78,0
79.45	63.89	72.38	79.9	77.76
3.9	3.0	3.9	3.5	3.8
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽¹⁾	Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽²⁾
3 años ^(c)	60 días ^(b)	No ofrece	10 años ^{(a*), (b), (c), (d)}	5 años ^(c)
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	No satisfactorio ^(l)	Cumple	Cumple	Cumple
B	MB	MB	MB	MB
MB	E	B	B	MB
MB	MB	MB	B**	MB
MB	E	MB	MB	B
MB	B	B	MB	MB
E	E	MB	B	R
B	B	R	R	R
E	E	E	E	E

(j) Presenta fallas de funcionamiento; **después de recorrer 0.5 km; ***después de recorrer 2,22 km.

(k) Después de la prueba el sistema rodante presentó un mal funcionamiento.

(l) Presenta atoramientos al retraer el asa.

(m) Después de la prueba presenta atoramiento de las ruedas.

(1) Presenta instrucciones de lavado.

(2) Presenta instrucciones de cuidado.

** Se rompió la tela, la cremallera permaneció cerrada, por lo cual, ante cualquier tipo de violación a la maleta, quedaría el testigo de la misma; no obstante, la resistencia de la tela no es muy alta en comparación con la resistencia transversal del espiral de los otros cierres ensayados.



Las tablas

Maletas para viaje (Gran Capacidad)



Evaluación Global de Calidad



Marca		TOMMY HILFIGER	Hedgren	Wilson	it luggage
Modelo		Lake views, TT814LV5	776-PHANTOM	Victoria	12-0942-04
País de origen		China	China	China	China
Clasificación		29"	28"	28"	29"
Dimensiones ext. -ancho x profundidad x altura- cm		48,0 x 29,0 x 77,0	49,0 x 29,0 x 77,0	46,0 x 29,0 x 78,0	48,5 x 29,0 x 82,0
Capacidad interior -dm3- (Litros)		71.85	78.72	80.61	82.08
Peso (kg)		4.9	3.8	4.8	2.7
Información al consumidor		Completa	Incompleta ^(c**)	Completa	Completa
Instructivo		Cumple ⁽²⁾	No presenta	No presenta	Cumple ⁽¹⁾
Garantía		3 años ^(c)	No ofrece	No ofrece	10 años ^(d)
Acabados		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Contenido de fibras en tela y en forro		100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster
Resistencia a la carga estática		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Resistencia de las asas o mangos a la tensión y a la torsión		No satisfactorio ^(f)	Cumple	Cumple	Cumple
Maniobrabilidad del sistema rodante		Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Resistencia a la deformación por temperatura		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Vida útil del sistema rodante		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Resistencia del sistema rodante y/o patas a las caídas		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Prueba de elevación del asa extraíble de la carretilla		Cumple	Cumple	Cumple	No satisfactorio ⁽ⁱ⁾
Resistencia a la lluvia	Penetración	E	R	MB	MB
	Absorción	E	E	MB	MB
Resistencia de cierres (cadena y dientes)		R**	B**	B	B**
Resistencia de la tela a la tracción		E	MB	MB	E
Resistencia a la tracción y al rasgado en forro		B	MB	MB	R
Resistencia a la abrasión	Pérdida de masa	E	E	MB	MB
	Pérdida de resistencia	B	E	B	R
Solidez del color de la tela al frote		E	E	E	E

NOTAS

- (a) No presenta procedimiento para hacer efectiva la garantía.
 (a*) Presenta procedimiento para hacer efectiva la garantía sólo fuera de México.
 (b) No presenta marca, modelo o identificación del producto que ampara la garantía.
 (c) La información al consumidor (No presenta razón social**) y/o Garantía está redactada únicamente en idioma inglés y no cumple con la Ley Federal de Protección al Consumidor, y en el caso de TOTTO para hacerla efectiva hay que consultar su página totto.com/garantias.
 (d) No presenta centros de servicio y establecimientos donde se puede hacer válida la garantía.
 (e) No presenta conceptos que cubre y procedimiento para hacer efectiva la garantía.
 (f) Se rompió el forro sintético del asa durante la prueba de torsión.
 (g) Fácil, sobre 2 ruedas. Sobre 4 ruedas se dificulta.
 (h) Sobre 4 ruedas no es posible su control.
 (i) El desplazamiento incorrecto provoca pérdida de estabilidad.



GaBOL	SWISSLAND	PERRY ELLIS	Golden Hills
CLOUD	HY-1240N	12281 naranja	ET551
China	China	China	China
28"	28"	28"	26"
44,5 x 29,5 x 78,0	45,0 x 32,0 x 77,5	48,5 x 29,0 x 78,0	41,0 x 23,0 x 70,0
80.61	66.79	77.83	48.17
3.1	5.0	3.9	2.1
Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple ⁽¹⁾	Cumple ⁽²⁾	Cumple ⁽¹⁾	Cumple ⁽²⁾
3 años ^(c)	No ofrece	No ofrece	No ofrece
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster	100% Poliéster
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Excelente	No satisfactorio ^{(g), (h), (i)}	Excelente	Excelente
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	No satisfactorio ^(j)	No satisfactorio ^(i**)	No satisfactorio ^(i**)
Cumple	No satisfactorio ^(k)	No satisfactorio ^(m)	No satisfactorio ^(k)
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
B	MB	B	MB
R	B	B	MB
B**	R	B**	R
B	E	B	R
B	E	B	R
B	MB	B	MB
B	B	R	R
E	MB	E	E



Normatividad

Las siguientes normas fueron empleadas como referencia:

• **NOM-004-SCFI-2006,**

Información comercial- Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

• **Normas Mexicanas de la serie "A",** aplicables al producto.

• **Metodología interna**

del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

(j) Presenta fallas de funcionamiento; **después de recorrer 0.5 km; ***después de recorrer 2,22 km.
 (k) Después de la prueba el sistema rodante presentó un mal funcionamiento.
 (l) Presenta atoramientos al retraer el asa.
 (m) Después de la prueba presenta atoramiento de las ruedas.

(1) Presenta instrucciones de lavado.
 (2) Presenta instrucciones de cuidado.
 ** Se rompió la tela, la cremallera permaneció cerrada, por lo cual, ante cualquier tipo de violación a la maleta, quedaría el testigo de la misma; no obstante, la resistencia de la tela no es muy alta en comparación con la resistencia transversal del espiral de los otros cierres ensayados.



Conclusiones generales



► Sobre la **Información al consumidor**, debemos comentar que hay maletas que sólo presentan esta información y/o lo referente a las garantías en idioma inglés. La **Antler MARCUS 4W B1** incluye el procedimiento para hacer efectiva la garantía, pero fuera de México. Recuerda verificar estos documentos antes de comprar una.

► A excepción de las maletas **Hedgren 776-PHANTOM** y **Wilson Victoria**, las demás incluyen instrucciones de lavado o de cuidado.

► En cuanto a las **dimensiones** de las maletas analizadas, podemos decir que varían de acuerdo con el diseño. En lo que se refiere a la capacidad en volumen, la más pequeña fue la **Golden Hills ET551**, con tan sólo 48 dm³. Las restantes oscilaron entre los 62 y los 82 dm³, y en general las de mayor tamaño fueron aquellas que sobrepasaron los 77,5 dm³.

► La **Golden Hills ET551** es la **maleta más ligera**, con tan sólo 2.1 kg, seguida por la **it luggage 12-0942-04**, con 2.7 kg. **Las más pesadas** son: **Oe BONA-163** y **TOTTO BELL**, con más de 5 kg, cuando en promedio las maletas probadas están por debajo de los 4 kg.



► En acabados se encontró que todas las maletas analizadas tienen buena presentación y están libres de defectos detectables a simple vista.

► En la prueba de resistencia de las patas y/o sistema rodante a las caídas, se detectó que en algunas maletas el mecanismo rodante presentó mal funcionamiento e incluso llegó a atorarse, son los casos de las marcas **Giacomo Rosaldi 3067N**, **SWISSLAND HY-1240N**, **Golden Hills ET551** y **PERRY ELLIS 12281 naranja**; no obstante, en ningún caso se presentaron roturas o incrustaciones de las patas o sistema rodante en la concha o cavidad principal.

► En lo referente a la prueba de **elevación del asa extraíble de la carretilla**, el resultado fue que únicamente en las maletas **it luggage 12-0942-04** y **UNITED COLORS OF BENETTON FIREWALL 45A 73982 002** se presentaron atoramientos en el asa durante la prueba. Las muestras restantes no presentaron ningún problema.



► Durante la **prueba de lluvia** se detectó que todas las maletas analizadas absorbieron y permitieron la entrada de agua. La que destacó en absorción fue la **GaBOL CLOUD**, mientras que la que mayormente permitió acceso de agua hacia la carga fue la **Hedgren 776-PHANTOM**.

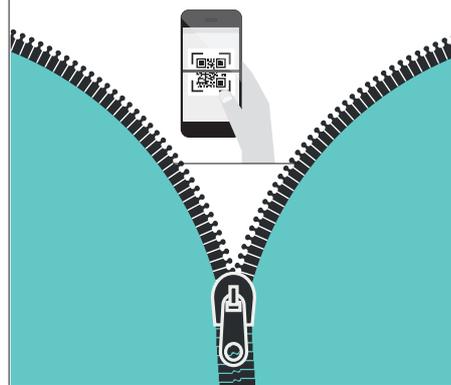


► Todas las maletas analizadas cuentan con carretilla de 4 ruedas multidireccionales, es decir, giran 360°, a excepción de la **Golden Hills ET551**, que sólo presenta 2 ruedas fijas que permiten su desplazamiento hacia adelante y hacia atrás en una sola dirección.

► La **Giacomo Rosaldi 3067N**, **UNITED COLORS OF BENETTON FIREWALL 45A 73982 002**, **Golden Hills ET551**, **PERRY ELLIS 12281 naranja** y la **Wilson Victoria** presentan un solo compartimiento frontal, las maletas restantes presentan 2.

► En la **prueba de resistencia de cierres y cremalleras**, se encontró que en general las maletas analizadas presentan cierres de tipo espiral (material sintético). La marca que presentó mayor resistencia, es decir, no se abrió por más lleno que estuviera su interior fue la **Oe BONA-163**, seguida por la **Samsonite GLIDE II**. Otras maletas presentaron buena resistencia pero, en algunos casos, en lugar de permitir que su cremallera se separara, la tela de sus costados se abrió, lo que sería bueno pues reflejaría violación a este sistema dejando evidencia a simple vista. Por otro lado, si acostumbras sobrecargar tu maleta es posible que tengas prematuramente que mandarle cambiar los cierres.

[Complemento de las conclusiones en el código QR]



► El 47% de las maletas analizadas cuenta con un compartimiento para datos personales. La **Antler MARCUS 4W B1** es la única que lo presenta en la parte interna de la maleta.

► Todas presentan forro interior de material textil, a excepción de la **Golden Hills ET551**, la cual utiliza el forro como un compartimiento o bolsa interna con cierre.

► En cuanto a la **resistencia de los materiales textiles** con que están confeccionadas las maletas, se concluyó que el roce que se produce en la tela, sobre todo en aquella que cubre el sistema de la carretilla o en los lugares en que la carga interior es rígida, provoca un desgaste prematuro que reduce en más del 85% la resistencia de estos materiales. La tela más resistente la presentó la **Giacomo Rosaldi 3067N** y las que resultaron ser menos resistentes son: **GaBOL CLOUD**, **PERRY ELLIS 12281 naranja**, **Samsonite GLIDE II** y **Golden Hills ET551**. La solidez del color presente en el material textil de estos productos fue de excelente a muy bueno, por lo que no tuvo relevancia para comentar algo.



Conclusiones

generales continuación



► Respecto del **contenido de fibras** presentes en la tela principal y el forro de las maletas analizadas, se concluyó que **todas están confeccionadas básicamente de poliéster y algunas incluyen un respaldo de PVC** o algún polímero para darle a la tela mayor soporte y resistencia mecánica. Algunas maletas en su información al consumidor indican que están confeccionadas en la tela principal, el forro o ambos, en nylon (poliamida), por lo que incumplen en la veracidad de información, tal es el caso de **Giacomo Rosaldi 3067N**, en el forro; la **Wilson Victoria**, en la tela principal, y en ambas, la **PERRY ELLIS 12281** naranja y la **Hedgren 776-PHANTOM**. Es preciso comentar que la **Golden Hills ET551** utiliza el forro superior como una bolsa interna.

► En cuanto a la **resistencia a la tensión y a la torsión de las asas y/o mangos**, se determinó que las asas y/o los mangos no presentaron fracturas o rasgaduras que afecten su funcionamiento y/o presentación, a excepción de la **TOMMY HILFIGER Lake views TT814LV5**, en la cual se rompió el forro sintético del asa.

► La maniobrabilidad del **sistema rodante**, en general, permitió un desplazamiento controlado, confiable y sencillo en todos los casos, a excepción de la marca **SWISSLAND HY-1240N**, ya que presentó desplazamiento erróneo en todo momento, lo que provoca que pierda estabilidad.

► A excepción de la **e BONA-163, it luggage 12-0942-04, UNITED COLORS OF BENETTON FIREWALL 45A 73982 002** y la **Golden Hills ET551**, las maletas en general incluyen el sistema de expansión de la cavidad principal por medio de cierre.

► En lo que respecta a la vida útil del sistema rodante presente en las maletas analizadas, a pesar de haber realizado un recorrido corto en relación con lo esperado, no en todos los casos fue satisfactorio, debido a que presentaron mal funcionamiento, incluso antes de finalizar la prueba, tal es el caso de **SWISSLAND HY-1240N, Golden Hills ET551** y **PERRY ELLIS 12281** naranja.

► Después de aplicar sobre las maletas una carga estática de 100 kg durante una hora, se corroboró que **ninguna de las muestras presentó deformaciones permanentes** que demeriten su presentación o buen funcionamiento.



► El asa extraíble que presentan las maletas analizadas generalmente cuenta con 2 a 3 alturas diferentes, seleccionables por medio de un botón de bloqueo para comodidad del usuario. La **Golden Hills ET551** es la excepción, ya que sólo cuenta con una posición. La altura máxima del mango es regularmente de 28 a 33 cm, excepto en el modelo **it luggage 12-0942-04**, que sólo permite elevarlo a 22 cm. Este dato es importante, ya que existen mochilas tipo *back pack* que presentan una malla entre las dos correas de hombro que permiten colocar esta mochila en el asa extraíble para transportarla sobre la maleta, facilitando su transportación y, si esta altura es muy corta, es posible que dicha malla no permita que se tenga un agarre seguro del asa al ser transportada de esta forma.



► Sobre la **resistencia a la deformación** por temperatura, encontramos que ninguna de las maletas ensayadas la presentó.

► De las maletas analizadas, 47% incluyen adicionalmente **protector de escalones y en laterales**; 30% tiene uno u otro. Las que no lo presentan son: **TOMMY HILFIGER TT814LV5**, **it luggage 12-0942-04**, **Hedgren 776-PHANTOM** y **GaBOL CLOUD**.

► Todas las muestras analizadas cuentan con cinturones interiores en la cavidad principal para sujetar las prendas.



► Todas las maletas analizadas cuentan con un **asa superior y una lateral** para facilitar en todo momento su manipulación. Sólo 35% de éstas presenta una agarradera inferior.

► Menos de la mitad de las maletas analizadas presenta **cerradura de combinación** para el cierre de la cavidad principal, reconocida y aceptada por la agencia de Administración de Seguridad en el Transporte de Estados Unidos. Dichas cerraduras (y candados) están identificadas con un logotipo conformado por 4 segmentos de color rojo, que aparentan ser un rombo, sobre el cuerpo principal del producto y tienen la particularidad de permitir que las autoridades aeroportuarias, con la ayuda de una



llave maestra universal, puedan abrir el equipaje sospechoso sin dañarlo. En el mundo, 7 fabricantes están autorizados para desarrollar este tipo de cerraduras y candados. Las maletas que no las presentan están diseñadas para permitir la colocación de candados en las jaladeras de los cierres (cierre contra cierre) y otras cuentan con una argolla de media luna, cosida cerca del tope del cierre, para que por medio de un candado, colocado entre ésta y la jaladera del cierre, se inmovilice su recorrido.



Recomendaciones

de compra y uso



Por obvias razones entendemos que lo que uno busca en una maleta es espacio; no obstante, también hay que entender que cada tipo de viaje tiene una exigencia particular en cuanto a la cantidad y tipo de cosas que debemos prever que nos harán falta durante el viaje.

El presente estudio de calidad incluyó únicamente las maletas más grandes fabricadas predominantemente con materiales textiles, es decir las que uno utilizaría para un viaje familiar y/o de varios días, por lo que debemos tener en cuenta lo siguiente:



► Hay que recordar que muchas aerolíneas cobran el excedente de peso permitido, por lo que **es bueno saber**, incluso con anticipación, **cuál es el peso máximo de maleta por persona que puedes documentar**, sobre todo si viajas en clase económica y/o fuera del país.

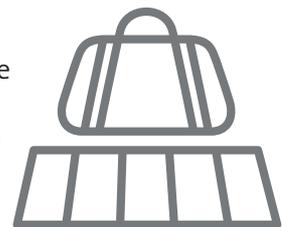


► La normatividad internacional homologada en aeropuertos permite documentar una maleta con un volumen máximo aproximado de 60 litros, o su equivalente en peso, que permiten cargar de 20 a 25 kg, que generalmente son maletas que están catalogadas por diseño como 27" o 28". No obstante, aunque las hay de más capacidad, dependiendo de la línea aérea de que se trate, **el peso máximo permitido oscila entre 20 a 25 kg, peso que si es superado generará un cargo adicional que puede llegar a ser económicamente considerable.**

► **Siempre son preferibles aquellas maletas que liberan un espacio extra con sólo abrir un cierre (expansión)**, ya que aunque por lo general brinden un par de pulgadas, al multiplicarlo por el largo y el ancho de la cavidad principal que presenta la maleta en cuestión, nos permitirá incluir una considerable cantidad de cosas extras.

► En este mismo contexto, **siempre es necesario considerar el espacio que ocupa el asa extraíble (mango telescópico)**, ya que cuando ésta queda por dentro de la maleta de forma oculta (como se presenta en las analizadas), es obvio que aunque poco, ocupa un espacio que puede hacer la diferencia entre incluir o no un par de zapatos extras y, cuando el espacio de la cavidad principal está sobresaturado, la extracción e inserción de este dispositivo se dificulta, porque las guías internas llegan a curvarse un poco.

► En el mismo tenor de ideas, siempre **es bueno considerar el peso neto de la maleta que vamos a seleccionar** (vacía), ya que este peso también se incluye junto con el de la carga sobre la báscula a la hora de documentar. No obstante, hay que cuidar que además de ser ligera, sea resistente, pues el trato que recibirá durante nuestra travesía, al estar fuera de nuestro alcance, por lo regular no será en todo momento el mejor.



► **Este tipo de maletas regularmente estarán cargadas al máximo, por lo que siempre es preferible considerar una que cuente con carretilla que posea un par de ruedas para facilitar jalar el equipaje** y, si reservas el transporte (terrestre o aéreo), para abordarlo en las horas pico, te sugerimos optar por una maleta que tenga un par extra de ruedas, es decir 4 en total, porque te permitirá mantener el equipaje al frente y te brindará movilidad.

► Considera que aunque en todos los casos la carretilla es ligera (integrada por su estructura, 2 o 4 ruedas y el asa extraíble), ocupan un espacio y significa peso extra que también cuenta a la hora de documentar el equipaje.

► Las cosas catalogadas como frágiles que incluyas en tu viaje, como lociones y/o perfumes, el champú, la crema de afeitado, el maquillaje, etcétera, puedes colocarlo dentro de una caja plástica rígida, envueltos cada uno en un paño, así evitarás que choquen entre sí.

► **A diferencia de una maleta flexible, las rígidas son más pesadas y generalmente sólo presentan compartimentos internos**, y su rigidez las hace menos accesibles al acomodo interno y externo, y dificulta colocarla en lugares con dimensiones fijas y estrechas.



► **Por lo general, las maletas no son del todo herméticas** y el agua se puede colar en su interior por los cierres, y ni qué hablar de las maletas flexibles que regularmente son de tela y aunque incluyen un tejido muy cerrado, absorben y dejan pasar una cantidad considerable de líquidos.

► Otro punto importante que debemos tener en cuenta es la facilidad de uso, característica que depende en gran manera de la habilidad manual del usuario, ya que aunque en la mayoría de las maletas analizadas se puede extraer e introducir el asa y empujar o jalar el equipaje con una sola mano, hay que considerar qué tan acostumbrados estamos a

viajar con este tipo de equipaje, porque hay personas que además de llevarlo completamente saturado de cosas, también cargan con el abrigo, mochila, vaso del café e incluso una tableta que además de tomar fotos para atestiguar su viaje, servirá para comunicarse, por lo que seguramente las manos no nos darán abasto para manipular todo.

► El color del equipaje quizá sea algo irrelevante, sin embargo, si no es la primera vez que viajas, te habrás percatado de que en la banda donde se entrega el equipaje “todos los gatos son pardos”, sí, la mayoría usa equipajes de color negro, casi de las mismas dimensiones y **si no tuviste la precaución de colocarle algún personalizador en el asa principal, puedes correr el riesgo de levantar la maleta de otro pasajero en un par de ocasiones, antes de identificar el tuyo**. Los de colores fuertes normalmente se decoloran rápido a la luz del sol y eso los hace verse viejos prematuramente y en algunos tonos, se nota la mugre y manchas mucho más fácil, lo que demerita su presentación, características que bien vale la pena tener en cuenta a la hora de seleccionar uno.

► Es preferible que adquieras una maleta que cuente con cerradura de combinación para el cierre de la cavidad principal, reconocida y aceptada por la TSA, o un candado que se pueda colocar entre las jaladeras o correderas de esta cremallera (para mantenerlas unidas), para que en caso de que las autoridades aeroportuarias te soliciten abrir el equipaje, otorgues tu autorización para que lo hagan, así evitarás imprimir tus huellas (incriminatorias) en una maleta que posiblemente no sea tuya.

► No coloques en la maleta que documentas (que no va a estar bajo tu custodia en todo momento) objetos de valor, para evitar robos, es mejor llevarlos contigo en el equipaje de mano, sólo recuerda que hay restricciones para ciertos productos, en tamaño y volumen. ■



Dentífricos

en pasta, crema y gel

Por su variedad, amplio mercado y alta demanda, el Laboratorio Profeco analizó 63 marcas para conocer su contenido y evaluar su eficacia.

El deseo de lucir dientes limpios y sanos ha dado lugar a que en el mercado existan productos de muchos tipos, características y precios; se pueden encontrar en gran variedad de sabores, en gel o crema; con compuestos contra la caries, para combatir el sarro o contrarrestar la sensibilidad de los dientes, entre otros.

La Norma Mexicana NMX-K-539-CNCP-2013 Industria Química - Dentífrico - Especificaciones y Método de Prueba, señala que “el dentífrico es el producto de cuidado oral destinado a ser puesto en contacto con dientes y mucosas bucales con el fin exclusivo de limpiarlos, perfumarlos, ayudar a modificar su aspecto, protegerlos, mantenerlos en buen estado, corregir olores o atenuar o prevenir deficiencias o alteraciones en el funcionamiento de la cavidad oral sana”.

Los fabricantes de dentífricos usan varios ingredientes para cumplir con lo estipulado en la NMX; de ellos, el flúor cobra gran relevancia, ya que los compuestos fluorados han mostrado tener éxito en la prevención de caries, cuando se utilizan en un programa regular de higiene oral. Los principales compuestos usados son el fluoruro de sodio y el monofluorofosfato de sodio, este último generalmente usado en productos enfocados a dientes sensibles.

La norma mexicana especifica valores de 0 a 1,500 partes por millón (ppm) máximo, debido a que el flúor debe ser



administrado en cantidades limitadas para evitar efectos negativos, como la fluorosis dental (principalmente en la niñez).

No obstante, además del flúor, la mayoría incluye agentes limpiadores, como lauril sulfato de sodio; otros agregan compuestos (como los pirofosfatos) para combatir el sarro o la placa (triclosán), agentes para eliminar manchas en los dientes, siendo usados más frecuentemente la sílice, óxido de aluminio, carbonato de calcio y fosfatos de calcio, entre otros pulidores o blanqueadores. Las elaboradas para dientes sensibles pueden incluir nitrato de potasio, cloruro de estroncio, entre otros.

Casi todas tienen saborizantes y/o edulcorantes artificiales (como la sacarina), así como agentes humectantes que previenen la pérdida de agua y/o dan cuerpo al producto.

Las pastas dentales, por su naturaleza, características y uso, no se consideran insumos para la salud y, por lo tanto, no requieren registro sanitario.



FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:

24 de marzo al 15 de mayo de 2017

Periodo de adquisición de producto:

28 y 29 de marzo de 2017

Marcas analizadas:

63

Pruebas realizadas:

3,535

Su formulación incluye ingredientes activos que se ubican dentro de las concentraciones máximas permitidas en el “Acuerdo por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza”, y no se les atribuyen acciones propias de los medicamentos, tales como curar o ser una solución definitiva para las enfermedades.

No obstante, en el mercado existen dentífricos que contienen sustancias con beneficios adicionales y requieren ostentar en su etiqueta el registro sanitario, necesario para su fabricación, distribución y comercialización en nuestro país. Esa matriculación es la autorización que el gobierno federal otorga una vez que el fabricante ha demostrado, con evidencias documentadas, que el producto es seguro, eficaz y de calidad.

El estudio

Se analizaron productos en crema o gel; **15** marcas que señalan en su etiqueta ser para niños, **15** blanqueadoras, **15** para dientes sensibles y **18** convencionales, cada una con formulaciones distintas diseñadas para cubrir su objetivo. En todos los casos se determinaron:

1 Los contenidos de flúor y se contrastó contra lo informado en la etiqueta.

2 Se verificó que la información declarada estuviera completa, de acuerdo con los requisitos que pide la norma NOM-141-SSA1/SCFI-2012, "Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial, con su alcance modificadorio 2014", y que fuera veraz, es decir que cumpliera con el contenido neto que ostenta y que no tuviera información que induzca a error sobre las características del producto.



3 Por ser requisito de la norma NMX-K-539-CNCP-2013, se verificó el pH, que debe estar entre 4.5 y 10.5, y se solicitó a los fabricantes que demostraran el cumplimiento de la norma en cuanto a la abrasividad (NMX-K-543-CNCP-2014), ya que es una prueba física que se realiza en el esmalte y en la dentina para determinar que no dañe los dientes.

4 Para el caso de los dentífricos que no tienen registro sanitario, o bien no está vigente y se ostentan como blanqueadores, se revisó que en su formulación el contenido de peróxidos no fuera mayor a 0.1%, límite máximo permitido por el "Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza".

5 Aunque el costo no fue un parámetro de evaluación, se marcan en las tablas, a manera de información, los precios por unidad y por 100 g de producto.

NORMATIVIDAD

- ▶ **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.
- ▶ **NOM-141-SSA1/SCFI-2012,** Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial, con su alcance modificadorio 2014.
- ▶ **NOM-137-SSA1-2008.** Etiquetado de dispositivos médicos.
- ▶ **Acuerdo** por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza. (D. O. 21 mayo 2010) y su modificación al diverso (DOF 11 marzo 2014).
- ▶ **NMX-K-539-CNCP-2013.** Industria química-Dentífrico-Especificaciones y Método de prueba.
- ▶ **NMX-K-543-CNCP-2014.** Industria Química-Dentífrico-Determinación de Abrasión-Método de Prueba.



Conclusiones

En el análisis de las distintas marcas de dentífricos encontramos:



En contenido neto

De los 63 productos analizados, sólo en la pasta de la marca **“Dental MAX”** detectamos producto con hasta **8.8% menos** de lo declarado.



En etiquetado

Es notorio el uso de gran cantidad de frases publicitarias, no sustentadas o presentadas de modo exagerado, tales como **“frescura inigualable”**, **“blancura extrema”**, **“máximo blanqueamiento”**, **“extra blancura”**, entre otras (ver tablas).

En contenido de flúor

En el análisis de los 63 dentífricos se detectaron **contenidos de flúor dentro de los requisitos de norma**, que van



de **521 a 1,495 mg por kg (ppm)**.

En las tablas se reportan los valores para cada uno de los productos analizados, elige el que vaya de acuerdo con tus necesidades. Aunque la norma mexicana **NMX-K-539-CNCP-2013** no establece especificaciones especiales en dentífricos para niños, en los 15 productos analizados en este segmento encontramos **contenidos de flúor entre 521 y 1,492 mg por kg (ppm)**. Diversa bibliografía indica que la fluorosis dental puede surgir, entre otras causas, por el uso inadecuado de dentífricos que contienen fluoruro; es el caso en que los niños disfrutan el sabor de la pasta dental “fluorada”, tanto que la tragan en vez de escupirla. Existen productos que **no tienen flúor**, nos referimos a la marca **“BRIDEN”**.

En ingredientes

Se encontró que la marca **“ARM & HAMMER Advance White”** tiene un ingrediente (percarbonato de sodio) que



genera peróxido de hidrógeno, en cantidad mayor al 0.1% que permite la normatividad. La gama para los valores de pH encontrados que cumplen los requisitos de norma en los productos, que va de 5.4 a 9.5, se explica en función de los ingredientes que están contenidos en la composición de cada uno de los dentífricos.

En abrasión

Distintas marcas demostraron **no ser abrasivas**, cumpliendo con los requisitos de norma; sin embargo, algunas no justifican cumplir con este parámetro (ver tablas).



Registro sanitario

Varios de los dentífricos ostentan en su etiqueta el registro sanitario, que indica que el fabricante ha demostrado, con evidencias documentadas, que el producto es seguro, eficaz y de calidad (ver tablas).



Dentífricos para niños

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Colgate kids Gel Dental con Flúor Activo sabor Fresantástico / Brasil / 50 g 	-	Cumple	1051	7.5	15.00	30.00
Colgate Smiles Bob Esponja Gel dental Anticaries con flúor para Niños / México / 75 ml (100 g) 	-	Cumple	1228	7.0	29.90	29.90
Dental MAX distroller Pasta Dental Sabor Menta Chikliux / México / 100 ml 	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	533	6.5	19.90	15.55
Dental MAX junior DORA y sus amigos Pasta Dental / México / 75 ml 	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	561	5.9	21.00	22.05
envisage! Phineas y Ferb Pasta Sabor chicle / México / 75 ml 	-Especialmente formulada para proveer al niño de una limpieza dental completa sin ser abrasiva -Sabor y frescura inigualable	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	562	6.5	17.00	17.17
fluoxtyl Gel dental sabor fresa fresca / España / 50 ml 	-	Cumple	1492	6.3	131.00	196.99
G•U•M Crayola Gel Dental Infantil / México / 75 ml 	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	986	7.5	29.00	30.31
G•U•M Finding DORY Gel Dental para niños sabor Bubble Gum / México / 75 ml 	-Para lograr una completa higiene bucal sin dañar el esmalte dental	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1000	7.7	31.00	31.58
Hot Wheels Pasta Bicolor Sabor Chicle / México / 100 ml 	-Limpieza dental completa sin ser abrasiva	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	983	7.3	12.00	9.51
MONSTER HIGH Pasta Bicolor Sabor Chicle / México / 75 ml 	-Limpieza dental completa sin ser abrasiva	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	986	7.4	23.00	24.14
OPTIONS Care The Looney Tunes Show Gel Dental Infantil anticaries con fluoruro Sabor Chicle / México / 75 ml 	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	964	7.3	23.50	24.61

Dentífricos para niños (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Oral-B PRO• SALUD Stages Pasta Dental con Flúor para Niños / México/ 75 ml (100 g) 	-	Cumple	548	7.7	34.90	34.90
Peppa Pig Pasta Bicolor Sabor Chicle / México / 100 ml 	-Limpieza dental completa sin ser abrasiva	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	995	7.6	27.90	22.12
PRO Pasta Dental con Flúor para niños Sabor Bubble Gum / México/ 75 ml (100 g) ⁽¹⁾ 	-	Cumple	521	7.7	29.50	29.50
THOMAS & FRIENDS Pasta Bicolor Sabor Chicle / México / 75 ml 	-Limpieza dental completa sin ser abrasiva	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	962	7.3	23.00	24.27

(1) Presenta registro sanitario

Dentífricos para dientes sensibles

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
ARM & HAMMER Sensitive Pasta dental Bicarbonato de Sodio Blanca / E. U. A. / 127 g ⁽¹⁾ 	-Máximo alivio sin prescripción -Remueve efectivamente las manchas	Cumple	1102	8.4	39.90	31.42
Colgate SENSITIVE PRO-Alivio Crema dental con flúor / Brasil / 110 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1468	8.9	69.00	62.73
Colgate SENSITIVE PRO-Alivio MULTI-PROTECCIÓN Crema dental con flúor / Brasil / 110 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1451	8.8	69.00	62.73
Colgate SENSITIVE PRO-Alivio REAL WHITE Crema dental con flúor / Brasil / 110 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1479	8.9	69.00	62.73

(1) Presenta registro sanitario

Dentífricos para dientes sensibles (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Colgate Total 12 Professional Encías Saludables Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 125 ml (162 g) ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1487	7.3	41.90	25.86
Colgate Total 12 PROFESSIONAL SENSITIVE Crema dental Anticaries con flúor / México / 125 ml (162 g) ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1461	7.2	49.00	30.25
Crest PRO SALUD ENCIAS SALUDABLES Pasta Dental con flúor clinical protection cuidado de encías / Alemania / 75 ml ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1478	5.6	113.25	64.86
Crest PRO SALUD SENSI-ALIVIO Pasta Dental con flúor / México / 75 ml 	-	Cumple	1474	5.4	72.50	74.36
Dentsiblen Pasta dentífrica Dientes sensibles / España / 75 ml 	-	Cumple	1489	6.2	121.50	121.80
parodontax Pasta Dental con Flúor de uso diario / Eslovaquia / 75 g (50 ml) ⁽¹⁾ 	-Ostenta la frase "excelente remoción de placa bacteriana", pero aunque presenta remoción de placa bacteriana significativa, no llega a la excelencia	Cumple	1293	8.5	69.00	138.00
SENSODYNE Menta Fresca Crema Dental de uso diario para proteger los dientes sensibles con Flúor / E. U. A. / 113 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1071	7.3	66.50	58.85
SENSODYNE Original Crema Dental de uso diario para proteger los dientes sensibles con Flúor / E. U. A. / 113 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1042	7.4	69.00	61.06

Dentífricos para dientes sensibles (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
SENSODYNE RÁPIDO ALIVIO Y PROTECCIÓN DURADERA  Crema Dental de uso diario para dientes sensibles con flúor / Reino Unido / 100 g ⁽¹⁾	-	Cumple	1049	6.9	69.00	69.00
SENSODYNE Whitening + Anti-Sarro  Crema Dental de uso diario para proteger los dientes sensibles con flúor / E. U. A. / 113 g ⁽¹⁾	-	Cumple	1075	9.5	69.00	61.06
SORIANA Dental-bright Protección Completa  Crema Dental / México / 100 ml ⁽¹⁾	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1422	8.3	13.90	11.03

(1) Presenta registro sanitario

Dentífricos convencionales

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
ARM & HAMMER AdvanceWhite  Control de Sarro Pasta Dental con Bicarbonato de Sodio sabor a Menta / E. U. A. / 121g ⁽¹⁾	-Remueve 5 veces más placa* vs. pasta regular. -Blanqueamiento efectivo.	Cumple	1056	8.6	29.90	24.71
Briden  Crema Dental / México / 100 ml	-Dientes blancos*	Cumple	No presenta	7.4	14.55	9.45
Colgate max Fresh CON CRISTALES REFRESCANTES  Gel Dental Anticaries con flúor / México / 140 ml	-	Cumple	1461	7.3	39.50	21.21
Colgate Máxima Protección Anticaries  Crema Dental con flúor con calcio / México / 160 ml	-Máxima protección anticaries.	Cumple	1463	7.0	25.90	11.16

(1) Presenta registro sanitario

Dentífricos convencionales (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Colgate Máxima Protección Anticaries más NEUTRAZÚCAR Crema Dental Anticaries con flúor y calcio / Brasil / 75 ml (110 g) 	-	Cumple	1476	9.4	22.50	20.45
Colgate Total 12 Clean Mint Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 150 ml (195 g) ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1456	7.6	43.90	22.51
Colgate Total 12 PROFESSIONAL ALIENTO SALUDABLE Crema dental Anticaries con flúor / México / 125 ml (170 g) 	-	Cumple	1495	7.2	41.90	24.65
Colgate Total 12 + 360° Professional Clean Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 75 ml (100 g) ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1457	7.1	42.50	42.50
Colgate Total 12 PROFESSIONAL REPARACIÓN DIARIA Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 125 ml (162 g) 	-	Cumple	1495	7.2	41.90	25.86
Colgate Triple Acción Crema Dental Menta Original Anticaries con Flúor / México / 150 ml 	-	Cumple	1485	7.2	27.00	14.63
Crest ANTI CARIES Pasta Dental con Flúor / México / 120 ml 	-Dientes blancos	Cumple	1471	7.4	25.90	17.84
Crest complete Pasta Dental con Flúor 4 en 1 menta suave / México / 75 ml 	-	Cumple	1460	7.5	18.00	19.83

Dentífricos convencionales (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Crest PRO-SALUD Pasta Dental con Flúor / México / 120 ml 	-	Cumple	1459	6.5	27.90	18.02
Dental MAX Pasta Dental Sabor Menta con flúor, calcio y bicarbonato de sodio / México / 100 ml (133 g) ^{(1)**} 	-	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1054	8.6	14.00	10.53
Dental Touche Crema dental con fluoruro y calcio / México / 100 ml 	-Es recomendada por los dentistas para el cuidado diario de sus dientes	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1303	9.2	9.50	7.54
Fortident freska-ra 4D Gel dental anticaries / México / 100 ml (132 g) 	-	Cumple	1174	7.3	15.95	12.08
OPTIONS Care Múltiple Acción Pasta dental con flúor / México / 100 ml 	-DIENTES BLANCOS	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1017	8.3	11.00	8.74
SORIANA Dental-bright Crema Dental / México / 100 ml ⁽¹⁾ 	-Dentadura sana	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1068	8.4	12.00	9.54

(1) Presenta registro sanitario • *Presenta diseño de nueva etiqueta en donde ya no aparece la frase.

**Contuvo hasta 8,8% menos del contenido neto declarado.

Dentífricos blanqueadores

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
ARM & HAMMER Advance White Pasta dental Bicarbonato de Sodio Blancura Extrema / E. U. A. / 121 g ⁽¹⁾ 	-Blancura Extrema -Máximo blanqueamiento	Cumple	1096	9.0	39.90	32.98
ARM & HAMMER TrulyRadiant Pasta dental anti caries con fluoruro sabor Menta Fresca / E. U. A. / 121 g 	-Para una sonrisa radiante en sólo 5 días	Cumple	1128	8.5	39.90	32.98

(1) Presenta registro sanitario

Dentífricos blanqueadores (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Colgate Luminous White Advanced Expert  Crema dental anticaries con flúor / México/ 70 g ⁽¹⁾	-	Cumple	986	7.6	41.90	59.86
Colgate Luminous White Brilliant White  Crema dental anticaries con flúor / México / 125 ml (172 g)	-	Cumple	1131	8.6	39.90	23.20
 Colgate LUMINOUS WHITE INSTANT WHITE Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 125 ml (162 g)	-	Cumple	1187	8.6	41.90	24.47
Colgate Max White Gel Dental Anticaries con Flúor / México / 100 ml (138 g) 	-	Cumple	1453	7.5	23.50	17.03
Colgate Total 12 Professional Whitening  Crema Dental Anticaries con Flúor / México / 125 ml (169 g) ⁽¹⁾	-	Cumple	1482	7.2	41.90	24.79
Colgate Triple Acción EXTRA BLANCURA  Crema dental Anticaries con flúor / México/ 150 ml	-Extra Blancura	Cumple	1471	7.4	32.50	17.33
Crest 3D WHITE BRILLIANT FRESH  Pasta Dental Anticaries con Flúor / México / 150 ml	-	Cumple	1110	7.7	44.90	23.03
Crest 3D WHITE PERFECTION  Pasta Dental con Flúor / Alemania / 75 ml	-	Cumple	1111	7.0	105.75	59.15

Dentífricos blanqueadores (continuación)

Marca / Denominación / Procedencia / Presentación	Frases o leyendas exageradas / o no justificadas	Abrasión	Fluoruro (como ion flúor) (mg/kg)	pH	Costo por pieza (\$)	Costo por 100 g (\$)
Crest complete Pasta Dental con Flúor / México / 75 ml 	-	Cumple	1152	7.8	14.50	14.22
Dental plus Pasta Dental Sabor Menta Whitening con flúor y calcio / México / 100 ml ⁽¹⁾ 	-Brindarle blancura	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	589	8.5	15.00	12.00
OPTIONS Care Acción Blanqueadora Pasta dental con flúor / México / 100 ml 	-Deja sus dientes blancos	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	1026	8.3	14.95	12.04
SENSODYNE REPARA & PROTEGE BLANQUEADOR TECNOLOGIA NOVAMIN Crema Dental de uso diario para dientes sensibles con flúor / Reino Unido/ 100 g ⁽¹⁾ 	-	Cumple	1474	8.6	79.00	79.00
SORIANA Dental-bright Blanqueadora Crema Dental / México / 100 ml ⁽¹⁾ 	-Dientes blancos -Remueve las manchas de tus dientes	No justifica no ser abrasivo de acuerdo con lo marcado por la NMX-K-543-CNCP-2014	967	8.4	15.00	12.06

(1) Presenta registro sanitario.

RECOMENDACIONES



Al momento de elegir un dentífrico, considera que dada la diversidad de productos que existen en el mercado debes optar por el que vaya de acuerdo con tus necesidades, sobre todo si eres un consumidor con dientes sensibles o con problemas de encías. Lo recomendable para estos últimos casos es consultar al odontólogo y seguir sus indicaciones.



Vigila el lavado de dientes de los pequeños, sigue las instrucciones de uso que se marcan en las etiquetas y cuida que los niños no ingieran el producto.



Si te decidiste por un dentífrico blanqueador, ten en cuenta que puedes presentar sensibilidad en los dientes y malestar en las encías. Si persisten las molestias es conveniente consultar a un especialista.



Ten en cuenta que algunas leyendas en la etiqueta tienen notas aclaratorias marcadas con asterisco, por ejemplo: la pasta **Colgate LUMINOUS WHITE INSTANT WHITE**, aclara * el efecto blanqueador intantáneo es temporal.

COMEDERO PARA PÁJAROS

Esta tecnología puedes hacerla con los pequeños de la casa y enseñarles a cuidar a los animales, a reutilizar materiales y a conservar el ambiente.

MATERIALES

- Botella de plástico (vacía) de 1 lt
- Palillo de comida china o palitos de madera redondos (los adquieres en la papelería)
- Cordel
- Mezcla de semillas para aves
- Pintura acrílica de colores

HERRAMIENTAS

- Cúter
- Tijeras
- Marcador
- Pegamento
- Regla

Nota

Prueba diferente tipo de comida para aves hasta que encuentres la que tenga más éxito.

Limpia el comedero regularmente para evitar la propagación de enfermedades.

¿QUIERES SABER MÁS?

¡Sé un dueño responsable! [Revista del Consumidor Webcast #148

 Dale PLAY



<http://bit.ly/2qdJak5>
→

PROCEDIMIENTO

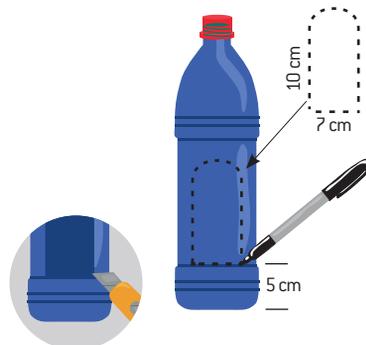
1 Quítale la etiqueta a la botella, lávala, enjuágala muy bien y déjala secar.



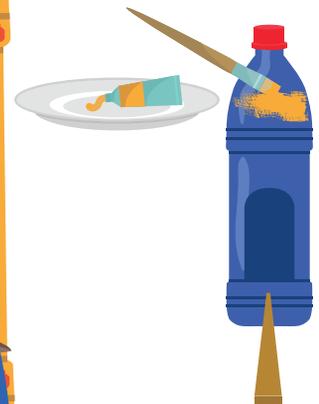
4 Haz un orificio en medio de la tapa de la botella y pasa el cordel. Ata un nudo por la parte interior para que no se deslice.



2 Desde la base mide 5 cm y a partir de ahí, con un marcador, traza la abertura del comedero (debe medir 10 cm de alto x 7 cm de ancho) y corta con el cúter.



5 Decóralo a tu gusto con la pintura acrílica y deja que seque.



3 Con las tijeras haz un agujero que traspase el comedero, deja 1 cm de distancia entre la entrada que acabas de hacer y la base.



6 Pon el alimento para aves y cuélgalo donde quieras.



Ponle pegamento al palillo para fijarlo a la estructura y déjalo secar.



POBLACIÓN MUNDIAL

EN NÚMEROS

11,200 millones de seres humanos habitarán la Tierra para el año **2100**.

Fuente: Revisión de 2015 de la publicación World Population Prospects. División de Población del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas.



En promedio,  **31 millones 600 mil** se suman cada año.

Fuente: <http://countrymeters.info/es/World>



7,520 millones de personas viven en el planeta.

Fuente: <http://countrymeters.info/es/World>

60% en Asia.

Fuente: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

5% en América del Norte y Oceanía.

10% en Europa.

Fuente: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

1,400 millones de personas en China y

1,300 millones en la India, por lo que son los países con mayor población en el mundo.

Fuente: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

9% en Latinoamérica y el Caribe.

Fuente: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

16% en África.

Fuente: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

El 11 de julio de 1987 se celebró el “**Día de los 5 mil millones**”, cifra de habitantes del mundo en esos días, y en junio 1989 el consejo de administración del **Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo** (PNUD) propuso esta fecha como “**Día Mundial de la Población**”.

Fuente: https://www.unicef.org/lac/flash/DW/dia_mundial_de_la_poblacion.htm



Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES

Lic. Rodrigo Infante de Alba

Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA

Lic. Julio Felipe García Muñoz

Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI

Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez

Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR

Lic. Isaías González Nava

Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE

Lic. Rafael Vicente Montero Romero

Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS

Lic. José Antonio Coello Villatoro

Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA

Lic. Emilio Pinzón González

8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA

Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez

Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ

Lic. Gerardo Iván Lara Rendón

Benjamin Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA

Lic. Sigfrido Macías Pérez

Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN

Lic. Alfredo José Mafud Kaim

Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA

Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora

Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO

Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO

DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)

Lic. Miguel Salomón Álvarez

Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)

Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán

Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)

Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez

Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)

Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado

Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO

Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales

Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO

DELEGACIÓN NAUCALPAN

Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera

Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL

Lic. Jorge Hernández Hernández

Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA

Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalneptantla de Baz, Estado de México. Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA

Lic. Karla Liliana Téllez Borunda

Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000, Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC

Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez

Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO

Lic. José Huerta Arredondo

5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO

Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO

Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA

Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO

M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO

Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN

Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS

C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT

Lic. Carlos Federico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN

C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA

Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA

Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO

Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO

Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN

Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ

Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA

M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA

Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN

Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO

Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA

Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO

Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA

Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA

Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN

Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS

Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS



RECUERDA QUE ANTES DE COMPRAR
TIENES DERECHO A COMPARAR

bit.ly/ProfecoQQP

PLATILLO SABIO

P R O F E C O

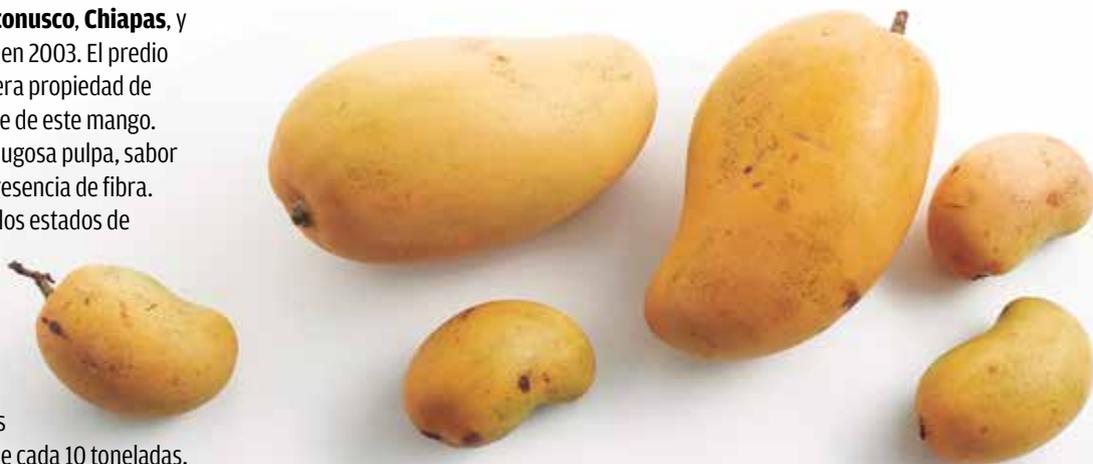
Edición
coleccionable

No.27

Una fruta con denominación de origen

MANGO ATAULFO

Es originario de la región del **Soconusco, Chiapas**, y le fue otorgada la denominación en 2003. El predio donde se encontraba este fruto era propiedad de Ataulfo Morales, de ahí el nombre de este mango. Esta especie se distingue por su jugosa pulpa, sabor dulce, tamaño pequeño y baja presencia de fibra. Los principales productores son los estados de **Chiapas (36%), Guerrero (29%) y Nayarit (19%)**, que registran **84%** del volumen generado en el país. Todo el año hay producción, pero entre los meses de abril y agosto se cosechan 8 de cada 10 toneladas.



OTRAS VARIETADES

Manila. De forma elíptica y color amarillo, su cáscara es delgada, la pulpa amarilla y firme, y con bajo contenido de fibra.



Tommy Atkins. Originario de Florida, su tamaño va de mediano a grande y de forma ovalada, de pulpa firme debido a su constitución fibrosa. De color rojizo oscuro con acentos de color verde y amarillo naranja.

Kent. Idóneo para la producción de jugo y mango desecado, gracias a su pulpa jugosa y tierna. De color verde oscuro con un rubor rojizo oscuro sobre un área pequeña del mango.



COMPRA Y CONSERVACIÓN

Maduro desprende un agradable aroma y su piel se hunde ligeramente al ejercer presión con los dedos. El color de la piel es indicador del estado de maduración de esta fruta; puedes encontrar algunos mangos que presentan zonas negras que suelen ser muestras de que ya están pasados.

Fuentes:

¿Sabías que el Mango Ataulfo tiene denominación de origen?, en <http://bit.ly/2oJxFhV>
Guía práctica de frutas, en <http://bit.ly/2b3DjBQ>
Empaque de Mangos del C.I.P., S.P.R. de R.L. de C.V. Identificación de las necesidades logísticas para la comercialización del sistema producto Mango en la Región Noroeste, en <http://bit.ly/2pIS00i>
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/71353/MargenesComer_MangoAtaulfo_Ene2015.pdf

¿QUIERES SABER MÁS?

Tecnología Doméstica Profeco: Salsa botanera de mango [Revista del Consumidor TV 1.1]



Dale PLAY

<http://bit.ly/2pI3FqL>
→

POLLO ASADO CON SALSA DE MANGO Y ENSALADA DE ARROZ

(6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 supremas de pollo (700 g), ligeramente aplanadas
- 2 mangos ataulfo maduros (530 g), o los de tu preferencia, sin cáscara ni semilla
- 1 taza de arroz (180 g), cocer al vapor
- 3 cucharadas copeteadas de salvado de trigo (30 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (155 g)
- 150 g de ejotes cortados en rebanaditas
- 1 jitomate (130 g) cortado en gajos
- 1 pimiento rojo (120 g) cortado en cuadritos
- 3 limones (105 g)
- 1/3 de pieza de cebolla (70 g); la mitad picada, la otra entera
- 3 ramas de cilantro picado (15 g)
- 1 chile verde (6 g), o al gusto
- 2 dientes de ajo (4 g); uno triturado, otro entero
- Tomillo al gusto
- 10 cucharadas de aceite (100 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml), o al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Salpimenta las pechugas.
2. Mezcla 3 cucharadas de aceite con el jugo de 1 limón, el diente de ajo triturado y unas ramitas de tomillo. Introduce las pechugas en la marinada y deja reposar en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Mientras, prepara la salsa de mango: En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo enteros, junto con el chile verde. Después agrega el mango picado (reserva unos trocitos para adornar) y deja al fuego hasta que suavice.
4. Licua la mezcla de mango con un poco de agua, sal y pimienta. Añade los trocitos enteros y reserva.
5. Engrasa y calienta una parrilla y asa las pechugas a fuego alto durante unos 4 minutos por cada lado. Retira y reserva.
6. Para preparar la ensalada: En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y saltea los granos de elote, pimiento, ejotes y cebolla picada. Salpimenta al gusto y deja enfriar.
7. En una ensaladera vierte el arroz cocido y frío. Añade los vegetales y el cilantro picado.
8. Mezcla el jugo de los 2 limones restantes con las 3 cucharadas de aceite de oliva, salpimenta y vierte sobre la ensalada. Incorpora cuidadosamente y verifica la sazón. Adorna con los gajos de jitomate y espolvorea con el salvado de trigo.
9. Sirve las pechugas sobre un espejo de salsa y acompaña con la ensalada.



Aporte nutrimental por ración:

Kcal.
511Proteínas
32 gGrasa
24 gColesterol
67 mgFibra
dietética
4 g

**Kcal.**
592**Proteínas**
32 g**Grasa**
25 g**Coolesterol**
59 mg**Fibra
dietética**
8 g

INGREDIENTES

- 1 paquete de 24 chilapas (288 g) -tostaditas ahuecadas-
- 250 g de falda de res cocida y deshebrada (cocer las carnes juntas con sal, cebolla, ajo y dos hojas de laurel)
- 250 g de pierna de cerdo cocida y deshebrada
- 90 g de queso fresco desmoronado
- 3 tazas de frijoles de olla (180 g en crudo)
- ½ kg de tomate verde
- 1 aguacate (200 g) rebanado
- 6 hojas de lechuga picada (120 g), desinfectada y escurrida
- ¼ pieza de cebolla (60 g)
- 2 chiles guajillo (10 g), limpios y sin semillas
- 1 chile verde (6 g)
- 1 chile chipotle adobado (6 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 taza de caldo de cocción de la carne (240 ml)
- 20 g de piloncillo
- ½ taza de media crema (120 ml)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece los tomates en el caldo de la carne junto con el chile verde y los guajillo.
2. Licua los tomates junto con los chiles y agrega el chipotle, la cebolla y el ajo.
3. Cuela la salsa y sofríela con una cucharada de aceite. Agrega el piloncillo (para que se derrita), sal al gusto y deja al fuego hasta que sazone.
4. Mezcla las carnes y, al momento de servir, rellena las chilapas con la carne, baña con bastante salsa. Adorna con un poco de crema, aguacate y queso.
5. Emplata inmediatamente sobre una cama de lechuga y acompaña con un platito de frijoles de olla.

Fotografía: Enrique Arechavala

Estilista de alimentos: Brenda García

Nutrióloga: María Rosa Ochoa



SON CALCIO Y NO DERIVAN DE LA LECHE

Cuando se es intolerante a la lactosa o cuando por decisión propia elegimos no consumir derivados de la leche, es indispensable conocer qué alimentos nos proveen de calcio, pues su ingesta es vital para el organismo y, principalmente, para los huesos.

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo. Un adulto tiene aproximadamente 1.2 kg de calcio. Más de 99% de este mineral en el organismo se encuentra en los dientes y huesos, donde forma un compuesto llamado hidroxapatita, que da estructura, fuerza y elasticidad al hueso. Nuestros huesos están constantemente renovándose y

reconstruyéndose, por lo que necesitamos consumir calcio diariamente en la dieta (alrededor de 1000 mg/día).

Afortunadamente existen en la cocina mexicana muchos otros alimentos que no son lácteos y que nos aportan buena cantidad de calcio. Dentro de ellos se encuentran:



Lo ideal es consumir frecuentemente una dieta variada para obtener todas las vitaminas y minerales necesarios para nuestro organismo. Si por cualquier motivo no podemos ingerir algún alimento o grupo de alimentos, debemos aprender cómo reemplazar los nutrientes esenciales que nos proporcionan para tener una vida saludable.

[@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente](https://fb.com/ConsumidorInteligente)

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital

