

En la opinión de Jorge Alberto Hidalgo Toledo:  POR UN MEJOR CONSUMO DIGITAL

Revista del Consumidor



EL
LABORATORIO
PROFECO
INFORMA

¿ATÚN? o soya

Acción colectiva
**La unión
hace la fuerza**

15 de Marzo

**Día Mundial de los
Derechos de los
Consumidores**

MARZO DE 2019
NÚM. 505
528 / ISSN 0185-8874





bit.ly/ProfecoQQP



COMPARA

ELIGE

Y COMPRA



**Toma mejores decisiones
de compra y ejerce un
consumo informado.**

Descarga la APP



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SE
SECRETARÍA
DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaña Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Maira Lilia Hernández León
Carlos Enrique García Soto
Ricardo Rendón Soto
José Luis Sandoval
Luis Eduardo Flores Espinosa
Luis Gibrán Macías González
Jorge Alberto Hidalgo Toledo
Horacio Sierra Jardines
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de
Distribución y Circulación
© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Ana María Jiménez Robles
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Zohe Berenice Alba González
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

CARTA EDITORIAL

La Procuraduría Federal del Consumidor se suma a los festejos del **Día Mundial de los Derechos de los Consumidores** compartiendo los siete derechos básicos de los consumidores, en su labor de educar, informar y proteger al consumidor en México.

Es nuestra obligación dar a conocer estos derechos para fomentar una cultura de consumo responsable pero sobre todo para coadyuvar a la eficiencia de la economía familiar.

Comienza una de las épocas preferidas de los mexicanos: la Cuaresma. Sin duda es el momento perfecto para empezar a planear las vacaciones de Semana Santa para ahorrar y disfrutar al máximo.

En este número de la **Revista del Consumidor** encontrarás tips para aprovechar los días festivos, además de qué hacer en caso de algún inconveniente con los llamados “Tiempos Compartidos” y cómo planear tu viaje si eres un adulto mayor.

En el **Platillo Sabio** aprenderás a hacer un Aguachile estilo Sinaloa, una receta típica del Pacífico Mexicano. Porque nuestro país es rico en sabores y cada rincón de México sabe diferente, estaremos compartiendo recetas de cada región para saber sobre nuevos ingredientes y formas de cocinar.

Además, conocerás las **Acciones Colectivas**, en qué consisten, cómo funcionan y cómo puedes sumarte a una de ellas. Existen casos de éxito en donde se demuestra que el trabajo en conjunto genera resultados justos.

Juntos, Profeco y Consumidores somos el mejor defensor.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-12116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Multigráfica Publicitaria, S. A. de C. V., Democracias 116, Col. San Miguel Amantla, CDMX, C. P. 02700. Fecha de impresión marzo de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V., y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 13,000 ejemplares.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
\$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

Revista del
Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—



SUMARIO



Sabías que...

4.

**DÍA MUNDIAL DE
LOS DERECHOS
DE LOS
CONSUMIDORES**

Para enterarse

8.

ALERTA DE AVISO AUTOMOTRIZ



Opinión

6.

POR UN MEJOR CONSUMO DIGITAL
Jorge Alberto Hidalgo Toledo

Coordinador Académico de Posgrado en la Universidad Anáhuac



Qué hacer si...

10.
VAS A
CONTRATAR UN
TIEMPO
COMPARTIDO



Brújula de
compra

12.

**SEGURIDAD EN
PAGOS
CON TARJETAS**



Reporte especial

14.
COMPRUEBA
LITROS
COMPLETOS EN
GAS LP

Consultorio
médico

16.
ARRITMIA
CARDÍACA

Conexión

18.
TECNOLOGÍA 5G



Acción Colectiva

20.
UN RESULTADO,
ACCIÓN
COLECTIVA,
JUNTOS
CONTRA EL
ABUSO



Gente grande

23.
VIAJAR NO
TIENE LÍMITES

Tendencias

26.
RECICLA,
GANAMOS
TODOS

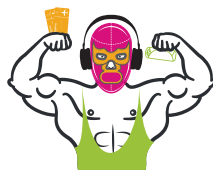


Radiografía

31.

ESCÁPATE EN DÍA
FESTIVO

TDP
54.
JABÓN DE
AVENA, MIEL Y
LECHE DE
CABRA



En números

56.
CONSUMO
A LA MEXICANA



PSP ENCARTE
AGUACHILE Y MERO
EN PAPILLOTE AL
CILANTRO

36 Gato
por *atún*



38

Reporte
ESPECIAL

SOYA
ESCONDIDA EN
PRODUCTOS
NO TE DEJES
ENGAÑAR



EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

40



Atún
envasado

Su consumo es recomendado por su elevado valor proteico; sin embargo, no siempre proviene del atún, le adicionan otros ingredientes como la soya. Entérate qué encontró en ellos el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** en la evaluación que les aplicó.

SABÍAS QUE...

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

Se cumplen 36 años de la conmemoración de éste día en el que se exhorta a todo el mundo a defender los intereses de los consumidores.

En 1983, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), declaró como el Día Mundial de los Derechos de los Consumidores el 15 de marzo, lo anterior con la finalidad de sensibilizar a la población sobre los derechos y necesidades de los consumidores a nivel mundial.

• **John F. Kennedy es el autor del concepto de los derechos del consumidor.** El 15 de marzo de 1962 dio un mensaje desde el Congreso de los Estados Unidos y por ello, cada 15 de marzo se conmemora y utiliza el día para movilizar acciones sobre temas y campañas de gran importancia en relación a los consumidores¹.

• **Consumers International**² es la organización que elige un tema sobre el que versan las actividades que se llevan a cabo este día. “*Productos inteligentes de confianza*” es el lema de este año, cuyo propósito es crear conciencia sobre seguridad, privacidad y saber quién es el responsable cuando algo sale mal.

• En el mundo, hay 23.1 mil millones de productos inteligentes, lo que supera a las personas en una proporción de tres a uno. Relojes, teléfonos y televisores inteligentes, asistentes de voz, automóviles, refrigeradores, drones, entre muchos otros dispositivos están conectados a internet, por lo que como consumidor necesitas mayor protección, acorde al rápido avance tecnológico³.

• Como consumidor debes exigir el respeto a los derechos y obligaciones derivados de las relaciones de consumo y las medidas que garanticen su efectividad y cumplimiento⁴ y recordar al mundo la importancia de observar y hacer cumplir los derechos de los consumidores.

• Desde 1976, México cuenta con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), surgiendo con ello la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) como la institución encargada de defender los derechos de los consumidores, prevenir abusos y garantizar relaciones de consumo equitativas.

¹<https://bit.ly/2U45zsd>

²<https://bit.ly/2Vpe2wh>

³<https://bit.ly/2NunnQE>

⁴Artículo 1, fracción IX, de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

⁵<https://www.profeco.gob.mx/saber/derechos7.asp>



“Consumidores, por definición, somos todos. Son el grupo mayoritario de la economía, afectando y siendo afectados por la práctica totalidad de las decisiones económicas públicas y privadas. Dos tercios del gasto total en la economía provienen de los consumidores. Pero son el único grupo importante en la economía que no están organizados eficazmente, cuya opinión es a menudo ignorada”

John F. Kennedy

Elegido en 1960, fue el trigésimo quinto presidente de los Estados Unidos de América. Ejerció desde el 20 de enero de 1961, hasta el 22 de noviembre de 1963, fecha en que lo asesinaron.



Es tu obligación conocerlos

Siete derechos básicos de los consumidores⁵:

Resumen las facultades y obligaciones que otorga la ley; protegen tu poder adquisitivo y te defienden de abusos por parte de proveedores y prestadores de servicio.

1. Derecho a la información	La publicidad, etiquetas, precios, instructivos, garantías y, en general, toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que puedas elegir qué comprar, con pleno conocimiento.
2. Derecho a la educación	Puedes recibir instrucción en materia de consumo, conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley, así como organizarte con familiares o vecinos para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.
3. Derecho a elegir	Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar ni condicionar la venta a cambio de comprar algo que no quieras o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato.
4. Derecho a la seguridad y calidad	Los bienes y servicios que se ofrecen en el mercado deben cumplir con las normas y las disposiciones en materia de seguridad y calidad. Además, los instructivos deben incluir las advertencias necesarias y explicar claramente el uso adecuado de los productos.
5. Derecho a no ser discriminados	Al comprar un producto o contratar un servicio, no te lo pueden negar, discriminar o tratar mal por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, ni por discapacidad.
6. Derecho a la compensación	Si un proveedor te vende un producto de mala calidad o que incumple con las normas, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado. También te deberán bonificar cuando no te proporcionen un servicio o te lo otorguen de forma deficiente. Asimismo, tienes derecho a que te indemnicen por los daños y perjuicios que te haya ocasionado.
7. Derecho a la protección	Puedes ser defendido por las autoridades, exigir la aplicación de las leyes y también organizarte con otros consumidores para defender sus intereses comunes.

México,

desde 1976 cuenta con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), surgiendo con ello la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) como la institución encargada de defender los derechos de los consumidores, prevenir abusos y garantizar relaciones de consumo equitativas.

En el mundo, hay

**23.1
MIL
MILLONES**

de productos inteligentes, lo que supera a las personas en una proporción de tres a uno.





Jorge Alberto Hidalgo Toledo
Coordinador Académico de Posgrado en la Universidad Anáhuac

Por un mejor consumo digital

En el marco del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, **Profeco** se suma a la campaña de la Organización *Consumers International* para fomentar mejores prácticas de consumo en línea.



Jorge es Doctor en Comunicación Aplicada por la Universidad Anáhuac, Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Fue Vicepresidente de la Asociación Mexicana de Investigadores de la Comunicación (AMIC), Vicepresidente Universitario de la Academia Mexicana de la Comunicación, Presidente del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación de las Ciencias de la Comunicación (CONEICC).

Cuenta con 20 años de experiencia profesional en áreas de comunicación, tres libros publicados y más de 30 capítulos en libros nacionales e internacionales.



La lógica de consumir donde yo quiera, cuando yo quiera, como yo quiera, en el dispositivo que quiera y en los momentos que quiera, es la racionalidad del consumidor hoy.

Puede pensarse que este consumidor está limitado o delimitado específicamente a la generación *millennial*, a los *centennials*, o la generación que sigue; bloques generacionales que representan casi una tercera parte de la población del país.

Hoy, ésta es una práctica que ya no está limitada al rango de edad. Por ejemplo, existen fenómenos, como de "Las Abuelitas Netflix", que antes las "enchufaban", a ver telenovelas las 24 horas del día, hoy hacen lo mismo, pero a través de una tableta y ven Netflix todo el día. O las famosas "Facebook Moms", mamás de entre 35 y 40 años que descubrieron plataformas como *Facebook*, *Pinterest*, *Instagram*, que hoy viven conectadas para entender lo que están haciendo sus hijos, recuperar a sus amigos y compañeros de la primaria y la secundaria, saber qué está haciendo el esposo en sus tiempos libres, están todo el tiempo pegadas al celular, tratando de administrar su vida privada, la vida pública y la vida, de alguna manera laboral, también, en estos espacios digitales.

Realmente no se trata de un rango de edad, sino de un estilo de vida.

En la última década las prácticas de consumo, sobre todo en las audiencias -radio, televisión, incluso de los medios impresos-, se han venido modificando, y pasó de la práctica pasiva a la activa. En la primera, solamente eran espectadores y estaban a expensas de lo que el medio quisiera; sin embargo, cuando empieza la digitalización de los procesos en los contenidos de los medios, se modifica la búsqueda y la manera como consumen las personas y principalmente, los espacios de consumo.

Esta práctica de pasar de un consumidor pasivo a uno activo, es quizá una de las grandes modificaciones que tenemos. No sólo por la posibilidad de producir y consumir, sino también porque hoy los espacios de consumo se trasladaron a los espacios públicos y privados.

Por otra parte, el consumo es cada vez más hiperindividualizado, es decir, la gente no sólo quiere un contenido que apele a una gratificación personal, a un interés de un nicho, hoy hay nanoaudiencias muy especializadas.

Otra tendencia que tiene que ver con la práctica, con la gratificación constante y abusiva y que provoca el fenómeno llamado *binge consuming* o consumo compulsivo, es que la gente puede encerrarse un fin de semana a ver dos, tres, cinco, siete temporadas de una serie, si es que le da la vida, la espalda, el asiento y la comida es suficiente para poder hacerlo.

#BetterDigitalWorld

Únete a la conversación



El tema más importante es quizá la modificación radical, es empezar a dejar de ver a todos estos consumidores o usuarios de los medios, por nivel socioeconómico o nivel educativo; por género o por rango de edad; hoy lo que estamos tratando de ver es que hay estilos de vida muy delimitados.

Las estadísticas dicen que casi 80 millones de mexicanos tienen acceso a las tecnologías de la información y sobre todo a internet, es decir, ya se rebasó la frontera del 60% de personas conectadas a la web y en los próximos años se incrementará; hoy el ritmo de crecimiento está cerca del 14% anual.

Asimismo, está la brecha de los excluidos por temas de acceso; hoy el Gobierno Federal está tratando de hacer la conexión de México a través de establecer más hotspots y puntos de acceso en plazas públicas, universidades, colegios, parques, en centros de consumo para que toda la población pueda estar hiperconectada. Pero más grave es, no tener pensado un programa de desarrollo de alfabetización digital para eliminar las megabrechas que se generan en el entorno digital.

En nuestro país, los servicios de internet no están pensados para las comunidades indígenas, de hecho, no existen plataformas gubernamentales que tengan los servicios con traducción, no hay servicios de digitalización.

Por tanto, ¿cuál es el problema mayor del consumidor, hoy en la era digital? Que todo se basa en ocio y entretenimiento. El internet se usa para servicios de consumo de audio y video; el audio es simplemente para escuchar alguna estación o música, y las gratificaciones tienen que ver con experiencias muy particulares en

términos de en qué estado de ánimo estoy, pues todo mi ecosistema de consumo va a estar para mantener ese estado de ánimo, reforzarlo o mejorarlo.

Y esta práctica la entienden las marcas, los proveedores de servicio y entonces, nos hemos vuelto consumidores permanentes de todo. Una compañía que antes se dedicaba a venderte servicios o productos, como puede ser una bebida gaseosa o un refresco, hoy tiene canales de televisión, estaciones de radio, comunidades virtuales, es decir, todos se han vuelto proveedores de contenido.

Ya no es necesariamente esto una particularidad de la industria de los medios, todos entraron a esta lógica porque vivimos consumiendo permanentemente pero lo más grave, es que ya no consumimos sólo productos y servicios, consumimos personas y entramos en una era que hoy denominamos el panóptico, de ver y ser observados.

Hoy, me aburre un perfil, le doy un clic y cambio a otro *time line* y estoy viendo *Twitter*, estoy viendo *Pinterest* y así, voy consumiendo personas en función de cuánto tiempo libre tengo.

Hemos llegado a la era del fin de los tiempos muertos, son tiempos de consumo.

El gran desafío es una alfabetización digital integral. Hoy los planes de educación digital están centrados en el saber hacer clic. Es realmente un instruccionismo digital, te dicen cómo utilizar una computadora, o cómo sacarle provecho a una cámara digital, o para esto sirve un teléfono, este *software* te va a ayudar a esto pero no son prácticas de sentido; que la gente pueda decir ¿Esto en qué me va a ayudar a mejorar mi calidad de vida?, ¿cómo con esta herramienta podría potenciar a mi comunidad?

Hay proyectos maravillosos que con una herramienta digital han recuperado la vida pública, han podido sacar una comunidad de marginación, a potenciarla económicamente, culturalmente; lo que falta es un proceso integral en ese sentido y por otra parte, que la gente pase de ser un ciudadano mediático a un ciudadano digital responsable, prosocial y con ética, pensada en cómo ayudar a la comunidad a ser un mejor entorno.

Por tanto, el gran desafío es potenciar justo eso, identificar primero quiénes son estos ciudadanos digitales, cómo se comportan, desde dónde actúan, cómo están haciendo uso de las herramientas digitales y sobre todo, enseñar a entender la realidad en la cual se mueven, a ser sensible a su realidad, ayudar a transformar la realidad y darle sentido.

Hoy, vivimos en la crisis donde no sabes qué es verdadero, qué es falso, qué contenido realmente está llegando a los medios y cómo hacer uso crítico y racional de ello, el tema de tener certeza, de tener la verdad y cero relativismo. Tener también el componente de qué es estético y no sólo bello, sino que sea esperanzador en tu vida porque le aporta sentido, ahí es donde viene el componente de bondad, porque está en función del otro y entonces la otredad, que lo tenemos hoy tan relegado en nuestra vida, nos ha orillado a ser individualistas, no pensamos en las demás personas.

Entonces, cuando se habla de temas como pobreza, migración, violencia de género, se vuelven tan insensibles estas generaciones. El compromiso y es una corresponsabilidad de todos los actores, no sólo el sector educativo, los padres de familia, las instituciones de gobierno, etcétera, es forjar un sistema coordinado de responsabilidades en el que estemos involucrados en la dinámica para construir un mejor ciudadano en la era digital.



¡No te dejes engañar!

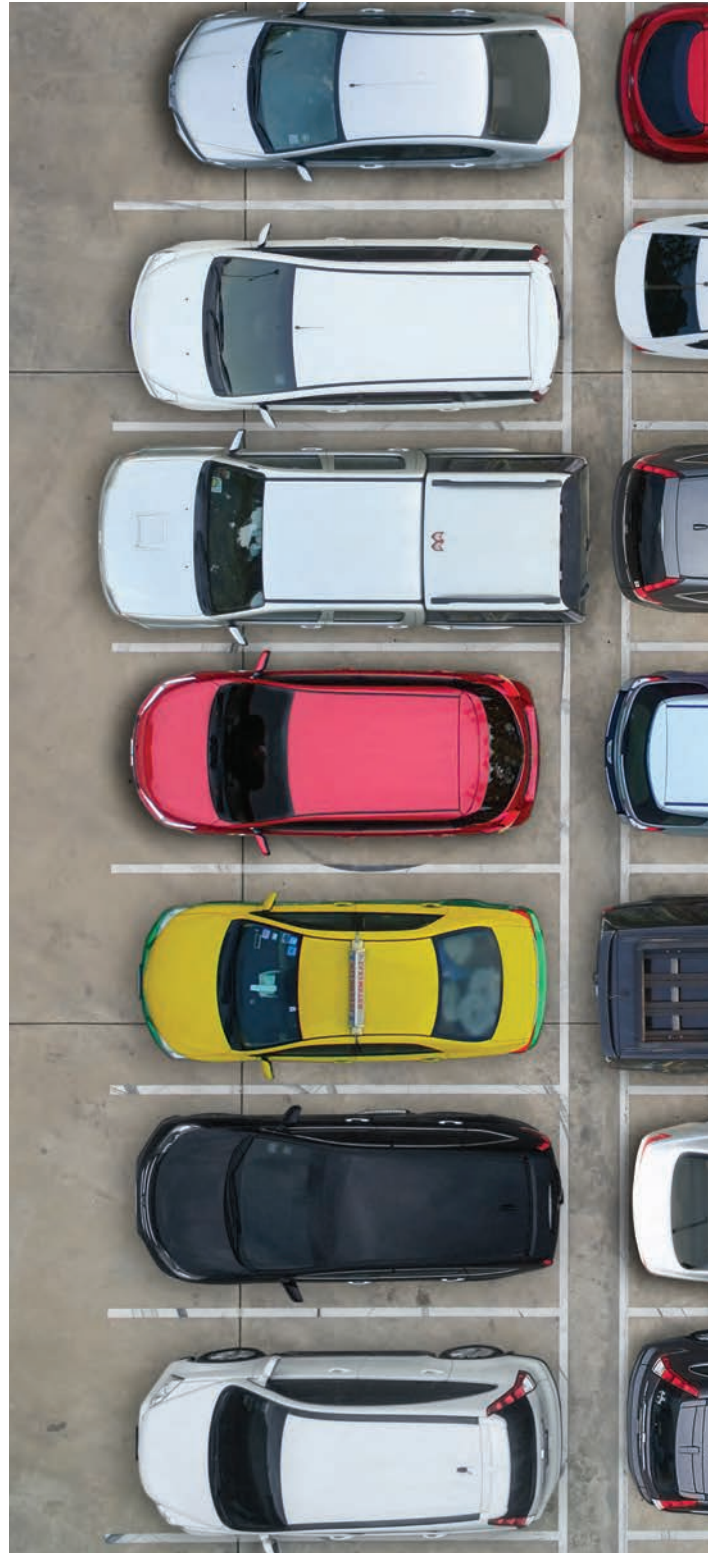
Alerta de aviso automotriz

Defraudadores en internet imitan la imagen corporativa de marcas automotrices, utilizan fotografías de sus instalaciones, datos y productos para estafar al consumidor.

Las empresas afiliadas a la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA) detectaron páginas apócrifas que simulan la venta de vehículos seminuevos en nombre de empresas fabricantes y comercializadores de vehículos ligeros y sus distribuidores autorizados. ¡No te dejes engañar!

Por tu seguridad, no realices ninguna compra (ni siquiera un anticipo o enganche) hasta cerciorarte que se trata de un distribuidor autorizado, ya que éstos son los únicos que venden vehículos ligeros al público en general.

La industria automotriz, preocupada por los intereses de los consumidores y de sus clientes potenciales, pone a tu disposición el listado de páginas web oficiales de las distintas armadoras afiliadas a la AMIA, con la finalidad de que no caigas en la trampa de los defraudadores.





Páginas oficiales de empresas automovilísticas

Si te llegó información de alguna marca de auto, revisa que las páginas sean oficiales o de lo contrario podrías ser víctima de fraude.

Evita ser defraudado, cuida tus datos personales y no permitas que dañen tu patrimonio por acceder a páginas web apócrifas.

Cómo operan

➤ Mediante portales falsos imitan la imagen corporativa de distribuidores autorizados.

➤ Utilizan fotografías de sus instalaciones, páginas de internet y productos, que incluyen en sus sitios fraudulentos, con la intención de hacerle creer al internauta que está en el portal oficial.

➤ Hacen uso de los datos públicos de las empresas.

➤ Prometen vehículos seminuevos para captar depósitos bancarios.

➤ Comercializan vehículos nuevos o usados fuera de la red de concesionarios autorizados.

➤ Organizan remates de autos por internet en los que se ofrece la entrega de un vehículo a cambio del depósito, de un anticipo o del pago de un precio por parte del cliente.

MARCA	PÁGINA OFICIAL
TOYOTA	https://www.toyota.mx/
NISSAN	https://www.nissan.com.mx/ https://www.infiniti.mx/
FORD	https://www.ford.mx https://www.motorcraft.com.mx https://www.miford.mx
HONDA	https://www.honda.mx https://www.acura.mx
KIA	https://www.kia.com https://www.kiakonfidence.mx
BMW	https://www.bmw.com.mx https://www.mini.com.mx https://www.bmw-motorrad.com.mx https://www.bmwrh.com https://www.press.bmwgroup.com/mexico
HYUNDAI	https://hyundai.com.mx
SUZUKI	https://www.suzuki.com.mx
MERCEDES BENZ	https://www.mercedes-benz.com.mx
GMM	http://www.chevrolet.com.mx https://www.buick.com.mx https://www.gmc.com.mx https://www.cadillac.com.mx https://www.gm.com.mx/
VW	https://www.vw.com.mx https://www.daswelauto.com.mx https://www.audi.com.mx https://www.seat.mx https://www.vwcomerciales.com.mx https://www.porsche.mx https://www.porsche.com.mx https://promociones.vw.com.mx/ https://blog.vw.com.mx/ https://tiguan.vw.com.mx/ https://magazine.vw.com.mx/es.html https://activaciones.vw.com.mx/atencion-clientes/ https://activaciones.vw.com.mx/seguridad/ https://servicio.vw.com.mx/
FIAT	https://www.fiat.com.mx
RENAULT	https://www.renault.com.mx/
MAZDA	https://www.mazda.mx
LANDROVER	https://www.landrover.com.mx
JAC	https://jac.mx
PEUGEOT	https://www.peugeot.com.mx
DODGE	https://www.dodge.com.mx/
CHRYSLER	https://www.chrysler.com.mx/

Qué hacer si

VAS A CONTRATAR UN TIEMPO COMPARTIDO

Entérate qué debes saber antes de contratar un tiempo compartido y cuáles son los proveedores con más quejas.

Durante 2018, la Profeco recibió 2,186 quejas relacionadas con empresas de tiempos compartidos



ANTES

- No contrates por impulso, tómate el tiempo para evaluar la conveniencia de adquirir el servicio.
- De ser posible, viaja en temporada baja, los precios son menores.
- No consideres contratar con empresas que te ofrezcan los servicios a través de redes sociales, WhatsApp, correo electrónico o de manera telefónica.
- Verifica que el contrato esté registrado ante la Profeco en: <https://bit.ly/1YjUlh1> y que se incluya a ésta como autoridad competente para conocer del asunto en caso de controversias.
- Si estás interesado en contratar con algún proveedor en específico, consulta el Buró Comercial de la Profeco para conocer su comportamiento comercial en: <https://bit.ly/2DdStXQ>
- Lee cuidadosamente el documento antes de firmarlo y revisa que la información sea clara y acorde a lo que estás contratando, especialmente cuando te ofrecen alguna oferta, y no firmes cuando identifiques una cláusula que implique renunciar a tu derecho de cancelación.
- Revisa el costo total del servicio:
 - a) Cuotas** ordinarias, extraordinarias y de mantenimiento.
 - b) Costos por intercambios.**
 - c) Costo Anual Total (CAT)** para el caso de financiamiento.
 - d) Intereses que se generarán por el pago del mismo.** Generalmente cada año las cuotas aumentan.
- Comprueba que la empresa tenga un seguro que ampare tu integridad física y pertenencias, así como daños, siniestros parciales o totales causados al inmueble y bienes destinados al servicio de tiempo compartido.
- Verifica que el inmueble esté destinado a la prestación del servicio de tiempo compartido y tenga las características señaladas en el contrato.
- El proveedor no puede aplicarte cargos sin previo consentimiento.

Si para tus próximas vacaciones tienes contemplado adquirir un tiempo compartido, toma nota de algunas recomendaciones para que todo salga como lo deseas.



PROFECO TE PROTEGE

Si un proveedor no respeta tus derechos, comunícate al Teléfono del Consumidor: **01 (55) 5568 8722**, para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, sin costo para el resto del país; o bien, por medio del link electrónico <http://telefonodelconsumidor.gob.mx/> y redes sociales: **Twitter: @Profeco; @AtencionProfeco y Facebook/ProfecoOficial.**

DURANTE

- Cuando el proveedor no te brinde el servicio contratado por causas atribuibles a él, deberá otorgarte alojamiento alternativo en el mismo destino, en un desarrollo de categoría y calidad igual o superior.
- Si lo anterior no puede ser cumplido, el proveedor deberá cubrir los gastos necesarios y comprobables, generados desde el lugar de origen hasta el establecimiento y de regreso en un plazo máximo de 15 días naturales.
- Si el proveedor te incumple, tienes derecho al pago de las penas convencionales establecidas en el contrato.

DESPUÉS

- Una vez que hayas contratado, tienes **cinco días hábiles** contados partir de la firma del mismo para solicitar la cancelación del servicio, sin responsabilidad alguna; hecho lo anterior, el proveedor tiene 15 días hábiles para devolverte tu dinero.
- La revocación deberá hacerse mediante aviso en forma personal, por correo registrado o certificado.
- Pregunta cuál es el procedimiento a seguir en caso de que quieras vender, transmitir o ceder tus derechos sobre el tiempo compartido.



Proveedores con más quejas durante 2017 y 2018

Durante 2018, la **Profeco** recibió 2,186 quejas relacionadas con empresas de tiempos compartidos y los tres principales motivos de reclamación fueron:

- Negativa a la rescisión del contrato con 1,537.
- Descripción del producto o servicio-información no clara, con 137.
- Negativa a la entrega del servicio, con 135.

NO.	PROVEEDOR	TOTAL 2018	% DE CONCILIACIÓN 2018
1	VACATION TRAVEL ADVISORY, S. A. DE C. V.	334	95%
2	POSADAS DE LATINOAMERICA, S. A. DE C. V.	49	91%
3	DESARROLLO MARINA VALLARTA, S. A. DE C. V.	116	82%
4	HOLIDAY CLUB MANAGEMENT COMPANY DE MEXICO, S. A. DE C. V.	47	97%
5	INMOBILIARIA LR, S. A. DE C. V.	67	98%
6	GRUPO POSADAS, S. A. DE C. V.	103	95%
7	CLUB LAGOON BEACH Y MARINA, S. A. DE C. V.	47	94%
8	GRUPO COSTAMEX, S. A. DE C. V.	56	90%
9	GUSA CAPITAL, S. A. DE C. V.	58	91%
10	CLUB DE DESCUENTOS VACACIONALES MX, S. DE R. L. DE C. V.	56	81%

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

ESTAS VACACIONES, CUIDA TUS PAGOS CON TARJETA

Son una excelente opción para no llevar dinero en efectivo y disponer de él en cualquier cajero, pagar vía terminal y realizar compras por internet; sin embargo, es importante implementar ciertas medidas de seguridad al usarlas.

En la medida en que crece el mundo digital, tu información está más expuesta a piratas tecnológicos. La idea es que así como evitas la intrusión de un ladrón a tu casa, protejas tu información financiera.

La Asociación de Bancos de México (ABM), ofrece recomendaciones para el uso adecuado de las tarjetas de crédito y débito. Considera que la sola información contenida en tu plástico (número de tarjeta, fecha de caducidad y tu nombre) puede ser utilizada para compras en internet sin necesidad de que el defraudador tenga físicamente la tarjeta en su poder.

Recomendaciones de seguridad para tarjetas de crédito y débito

Verifica las compras realizadas en tus estados de cuenta

- Guarda comprobantes de las operaciones que realices, por lo menos hasta que recibas tus estados de cuenta, podrías requerir alguna aclaración.
- Si tu estado de cuenta llegó tarde o simplemente no llegó, llama al banco y asegúrate de que la dirección sea correcta.

Para evitar robo de identidad

- No creas en las promesas de regalos o premios y/o cualquier otro argumento para obtener tu información vía telefónica, en mensajes de texto o por correo electrónico. Sé cauteloso con tus datos personales o la entrega de copia de tus tarjetas a extraños que te ofrezcan el pago de servicios o tarjetas comerciales, bancarias o de descuento.

IMPLEMENTA CON TU FAMILIA LA NORMA DE NO PROPORCIONAR NINGUNA INFORMACIÓN POR TELÉFONO A PERSONAS DESCONOCIDAS

- Eventualmente podrías recibir llamadas de tu banco para verificar si realizaste transacciones diferentes a tu patrón de comportamiento, atiéndelas tan pronto te sea posible.
- Consulta el buró de crédito por lo menos una vez al año y verifica que no existan créditos no solicitados. Recuerda, tienes derecho a una consulta gratuita por año.



Acude a la Condusef en caso de no recibir ninguna respuesta por parte de la institución financiera, o que ésta sea en sentido negativo (recuerda que el banco cuenta con 45 días naturales posteriores a tu reclamación para darte respuesta). Para más información, llama al teléfono: (55) 5340 0999 o (01 800) 999 8080 o bien, envía escribe a asesoria@condusef.gob.mx para cualquier duda.

Usa tu tarjeta con precaución

3

- No compartas los datos de tu tarjeta con desconocidos o en sitios en línea que no estén verificados.

Para evitar robo o extravío

4

- Lleva contigo sólo tu identificación y las tarjetas de crédito o débito que vayas a utilizar.
- Evita dejar tu tarjeta o documentación personal con firmas en el automóvil, especialmente en los estacionamientos públicos. En caso de robo o extravío, repórtala de inmediato a tu banco.

LLAMA AL BANCO SI NO RECIBES LA TARJETA DE CRÉDITO QUE ESPERABAS VÍA CORREO

- Durante tus viajes, nunca dejes tus tarjetas en la habitación, ni aún guardadas dentro de una maleta. Procura dejarlas en la caja de seguridad del hotel.

5 No respondas correos electrónicos de desconocidos.

- Descarga las aplicaciones oficiales de los bancos a través de Google Play o App Store para asegurar que la aplicación que instalas sea legítima.
- Presta mucha atención a los correos que recibas. Hay detalles que pueden delatar al emisor, como el nombre del dominio, un mensaje mal traducido o archivos adjuntos sospechosos.

CAMBIA DE MANERA FRECUENTE TUS CLAVES DE ACCESO

- Nunca accedas a tu cuenta bancaria desde ligas que aparezcan en correos electrónicos, ábrela directamente en la barra de direcciones.
- Asegúrate de que la dirección del sitio URL comience con "https", esto indica que la transferencia de datos entre tu dispositivo y el sitio, es segura.
- Cambia de manera frecuente tus claves de acceso.

Para evitar el *skimming* o clonación de tarjetas

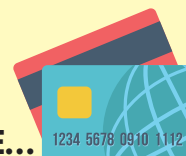
- Al recibir tu tarjeta, asegúrate de que el sobre no haya sido abierto; posteriormente, cumple con las medidas de protección indicadas adentro y firma de inmediato tu tarjeta.

EVITA PERDERLA DE VISTA AL REALIZAR PAGOS EN COMERCIOS

- Procura que la transacción se realice siempre en tu presencia y cuando te la regresen cerciérate de que sea tuya.
- Por seguridad, cancela las cuentas que no utilices. En algunos bancos, incluso, podrás solicitar una reducción de tu línea de crédito y restablecerla en el momento que lo requieras de manera inmediata.
- No prestes tu tarjeta, ni permitas que otras personas la usen en tu nombre.
- Si tu tarjeta venció, se deterioró o se canceló, destrúyela raspando la firma y cortando el plástico en fragmentos.



QUÉ HACER EN CASO DE...



■ Clonación

Si hay operaciones que no reconoces, Banco de México obliga a las instituciones financieras a liberarte del pago y a devolverte el monto de la transacción dentro de los cuatro días posteriores a tu reclamo. Lo anterior no aplica si el banco comprueba que la compra se autorizó en algún comercio mediante el chip de tu tarjeta.



■ Robo o extravío

El banco será responsable de cargos que no reconozcas, que hayan sido realizados durante las 48 horas previas al aviso de robo o extravío por tu parte; no obstante, podrá exigirte el pago de cargos recurrentes u otros previamente autorizados por ti. El banco deberá abonar a tu cuenta los cargos no reconocidos a más tardar al cuarto día hábil bancario siguiente al día en que te inconformaste.



■ Fraude por internet

Si no reconoces algún cargo efectuado por teléfono o internet, la institución financiera deberá liberarte del pago y abonarte la cantidad requerida a más tardar al cuarto día hábil bancario siguiente a tu objeción. Lo anterior no aplica en operaciones hechas por internet cuando el banco pruebe que la transacción se realizó con sistemas de autenticación en línea que garanticen que el tarjetahabiente fue quien las autorizó, tal es el caso de Verified by Visa o MasterCard SecureCode.



■ Compras sin tu firma

Algunos comercios tienen autorizado por los bancos realizar operaciones con tarjetas de crédito sin requerir firma, NIP o firma digitalizada del cliente, que no excedan la cantidad de \$250. En estos casos, el banco será responsable de las transacciones que no reconozcas y deberá abonarte los recursos respectivos a más tardar el segundo día hábil bancario siguiente a tu reclamación, sin requisito o trámite adicional alguno.



Ojo con el surtido de tu tanque

COMPRUEBA LITROS COMPLETOS EN GAS LP

El consumo de gas es una parte importante del gasto familiar pero a diferencia de otros servicios, en éste no puedes comprobar que te surtan la cantidad por la que pagas. Te informamos cuáles son tus derechos y cómo, con apoyo de la tecnología, puedes resarcir el abuso de algún proveedor.

Es difícil comprobar que los litros que te expenden estén completos. No existe una Norma Oficial Mexicana que certifique el abasto de gas; sin embargo, la **Profeco** junto con la Secretaría de Economía, está trabajando en ello; en tanto, te decimos qué puedes considerar para recibir lo que estás pagando.

Carga completa vs cobro justo

La nota que te da tu proveedor debe corresponder a lo que pagas, así como el litro de agua o gasolina que compras.

Pero ¿cómo saber si lo que pagas es lo que recibes cuando surtes gas LP?

Uno de los motivos por el que eres vulnerable, es porque desconoces la medición del tanque, te surten en litros y el medidor está en

porcentaje, lo que provoca confusión sobre la capacidad y precio del gas.

Robo de gas LP

Entre los métodos más usados por los proveedores, está alterar el reloj análogo de fábrica, alterar la nota de remisión, usar una válvula de retroceso (significa que el gas nunca sale de la pipa, es decir, la máquina sigue marcando pero sin permitir el paso del gas).

EL GAS LP ES MÁS LIGERO QUE EL AGUA Y POR LO TANTO:



1 litro de
gas LP
equivale a



Aproximadamente
0.54 kg de peso



Es decir, que
un cilindro
de gas de
20 kg



Equivale
aproximadamente a
37 litros de gas LP

En el caso de la venta de gas LP para tanques estacionarios, la venta se hace directamente en litros y no en kg.





¿Cómo evitarlo?

Es muy importante que:

- **1.** Conozcas la capacidad real de tu tanque: los más comunes, para casa habitación, son de 120, 180 y 300 litros.
- **2.** Saber el porcentaje de carga inicial (antes de llenarlo) y final (después de llenarlo).
- **3.** En lugar de que pidas que llenen el tanque, solicita que te surtan múltiplos de 10% de tu tanque para que te facilite el cálculo. Por ejemplo, si tu tanque es de 300 litros, pide que surtan una cantidad que sea múltiplo de 30 (30, 60, 90, 120, 150, 180, 210 o 240 litros), cuida que no pase del 85% de su capacidad.

Así, si cargas 150 litros en un tanque de 300 litros, sabrás que tu tanque debe subir 50% de lo que inicialmente tenía. Por ejemplo si tenía 15% de gas antes de cargar, y surtes 150 litros (50%), debe quedar en 65%; si el tanque queda en una cantidad menor, entonces habla con tu proveedor de gas para que te explique.

Pide la nota y verifica que la fecha y hora sean actuales, también pide el surtimiento en litros y no en pesos o porcentaje y no llenar tu tanque a más del 85% de su capacidad porque esto puede ser peligroso debido a la presión.

Además:

- Elige bien a tu proveedor de gas LP.
- El precio anunciado por la empresa y el que te están cobrando debe ser el mismo.
- Revisa la lectura del tanque antes y después de surtir gas.
- Verifica que el marcador esté en ceros antes de empezar el bombeado de gas LP.
- Comprueba que durante el abastecimiento la actividad sea regular y que no haya ningún sonido interrumpido. Es preferible que alguien que sabe bien cuál es la rutina esté al pendiente o te acompañe.

Actualmente, existen monitores digitales que te ayudan a controlar el abastecimiento de gas LP y que puedes instalar en tu teléfono para saber cuánto gas tiene tu tanque y cuánto necesitas pedir.



Datos importantes

➤ Por seguridad, ningún tanque debe llenarse a más del 85% de su capacidad debido a que tiene una cámara libre de líquido en la parte superior que permite al gas dilatarse cuando se calienta por el sol o por fuego, y evita que se sobre presione el almacén. Esta cámara también sirve para que el gas líquido se vaporice y pueda ser utilizado.



- Se recomienda cambiar el tanque cada 10 años y hacerle pruebas de espesor de lámina para verificar su estado.
- Con ayuda de personal autorizado, a los cinco años cambia las válvulas.
- Checa la instalación con regularidad.
- Píntalo una vez al año.

Fuentes:

Central de fugas, en <https://bit.ly/2BFmDDz>

¿Cómo puedo evitar que me roben gas?, en <https://bit.ly/2Eg7eNI>

El robo de gas en tanque estacionario es más común de lo que crees: <https://bit.ly/2TPPh7g>

Llenado de recipientes fijos, en <https://bit.ly/2SPBzJe>

ARRITMIA CARDÍACA

Se considera una condición grave debido a que el corazón no bombea suficiente sangre al resto del cuerpo y por ende, ésta no llega como debiera a los órganos.



¿QUÉ ES?

Es un padecimiento cardíaco que se caracteriza por la variación del ritmo de los latidos del corazón, si no se detecta de manera oportuna esta alteración, puede ocasionar muerte súbita.



TIPOS DE ARRITMIAS

Los médicos clasifican las arritmias no sólo dónde se originan (aurículas o ventrículos), sino también según la velocidad de la frecuencia cardíaca que provocan:

- **Taquicardia.** Se refiere al latido del corazón rápido: frecuencia cardíaca en reposo superior a los 100 latidos por minuto.
- **Bradicardia.** Es el latido del corazón lento: frecuencia cardíaca en reposo inferior a los 60 latidos por minuto.

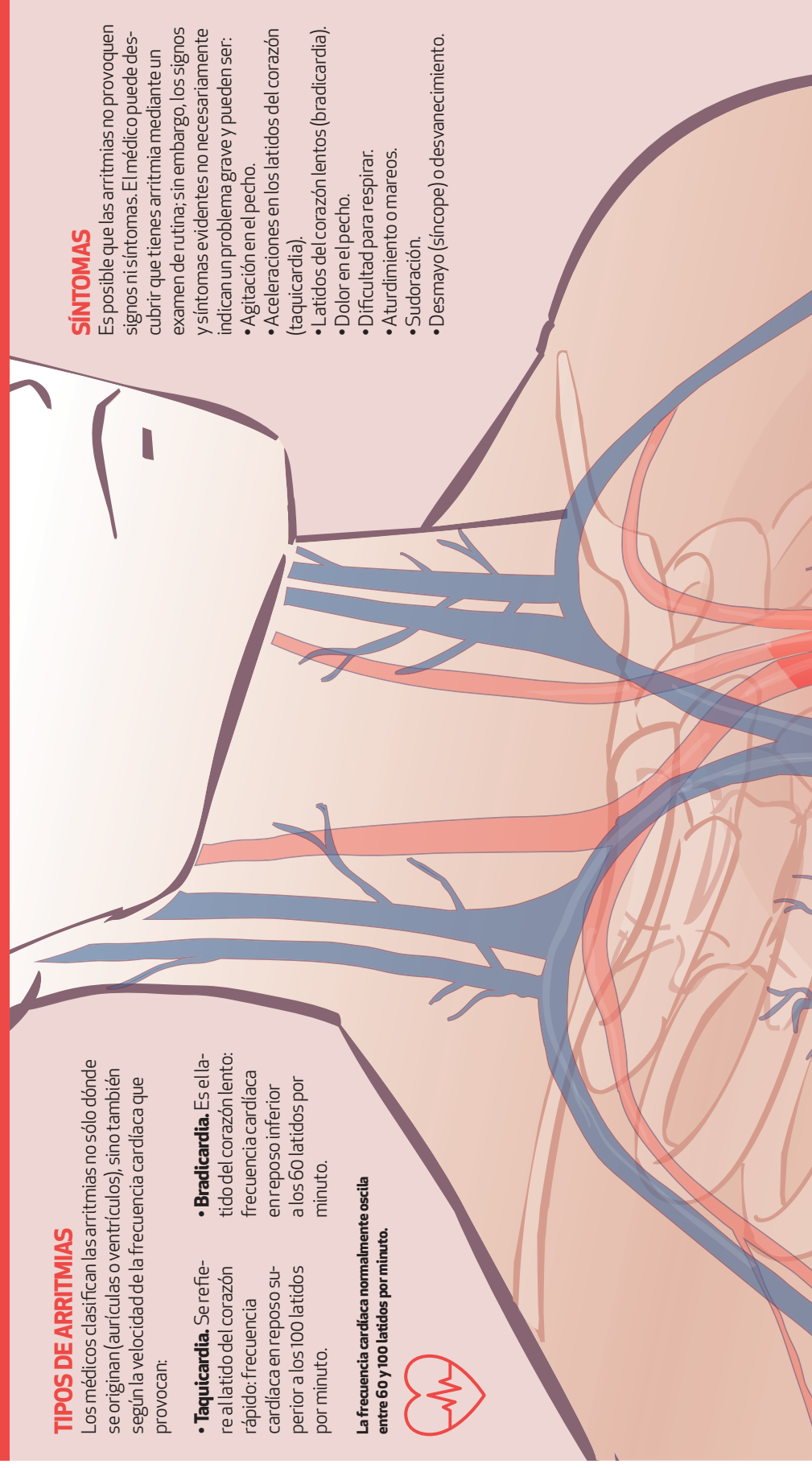
La frecuencia cardíaca normalmente oscila entre 60 y 100 latidos por minuto.



SÍNTOMAS

Es posible que las arritmias no provoquen signos ni síntomas. El médico puede descubrir que tienes arritmia mediante un examen de rutina; sin embargo, los signos y síntomas evidentes no necesariamente indican un problema grave y pueden ser:

- Agitación en el pecho.
- Aceleraciones en los latidos del corazón (taquicardia).
- Latidos del corazón lentos (bradicardia).
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Aturdimiento o mareos.
- Sudoración.
- Desmayo (síncope) o desvanecimiento.



CAUSAS

Existen diferentes causas por las que se presenta una arritmia; puede ser por un defecto congénito (desde nacimiento), por hipertensión o acumulación de hierro en el organismo, por estrés, el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, drogas y ciertos medicamentos.



CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

Las arritmias pueden hacer que sientas latidos del corazón prematuros o adicionales, o que sientas que el corazón está acelerado o que late demasiado lento. Dificultad para respirar, debilidad, mareos, aturdimiento, desmayos o sensación de desmayo inminente y dolor o molestias en el pecho, son signos básicos para que busques atención médica de urgencia.



FACTORES DE RIESGO

Existen elementos que pueden incrementar el riesgo de desarrollar una arritmia, como tener problema de tiroides, diabetes, apnea obstructiva del sueño y consumir cafeína o nicotina en exceso, aumenta la posibilidad de provocar arritmias graves.



DIAGNÓSTICO

Una de las herramientas diagnósticas más útiles es el *holter* o registro electrocardiográfico ambulatorio. Se trata de una exploración benigna y de realización muy sencilla. Consiste en el registro continuo del electrocardiograma por un período de entre 24 o 48 horas por siete días para captar los latidos del corazón y conocer el tipo y frecuencia de la arritmia.



PREVENCIÓN

Es importante llevar un estilo de vida saludable para el corazón para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, y esto incluye: seguir una dieta balanceada, aumentar la actividad física, no fumar, mantener un peso saludable, no consumir o limitar el consumo de cafeína y alcohol, reducir el estrés y administrar medicamentos de venta libre con precaución.



FUENTES:

<https://bit.ly/2UN3UgG>
<https://bit.ly/2WN2JZW>
<https://bit.ly/2UN3UgG>
<https://mayed.in/2JDV41x>
<https://bit.ly/2HX92x6>

VÍNETAS:

Luis Gibrán Macías González

ILUSTRACIÓN:

Shutterstock



ES LA VELOCIDAD DE DESCARGA DE LA 5G, que a diferencia de la 4G, se requieren aproximadamente 30 minutos para descargar un archivo de calidad 8k.

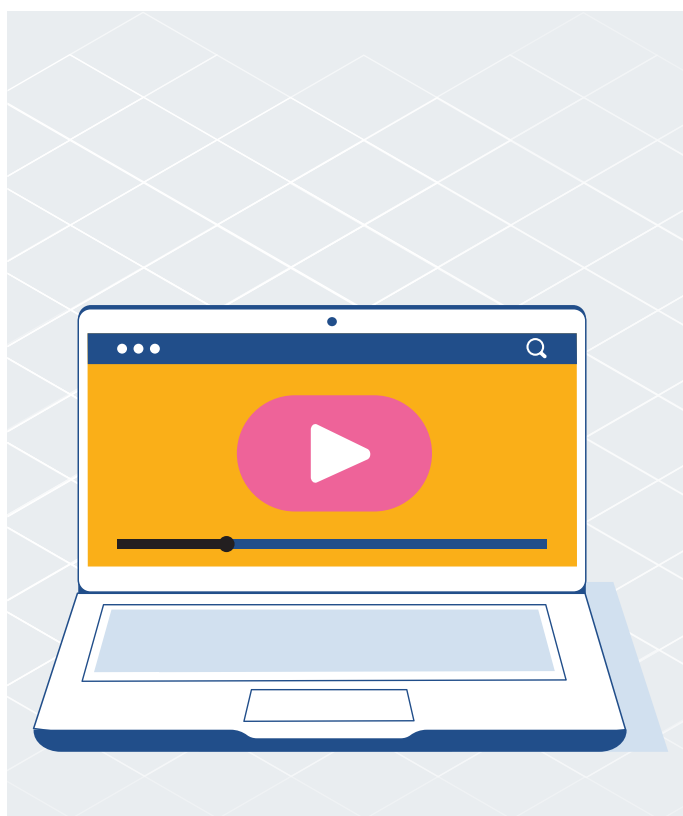
Próximamente en México

TECNOLOGÍA 5G

Seguramente has escuchado de ella, te explicamos de qué se trata y cuáles serán los principales beneficios de esta red que probablemente llegue en 2020 a nuestro país.

LA TECNOLOGÍA 5G es un tipo de red inalámbrica de última generación con la que los teléfonos inteligentes tendrán conexión 10 veces más rápida que con la 4G. Gracias a ella, se podrán transmitir y descargar archivos de video en calidad 8K, es decir, tendrás imágenes con mejor resolución, mayor definición y calidad. La velocidad de descarga es de aproximadamente 30 segundos a diferencia de la 4G, en la que se requieren 30 minutos aproximadamente para descargar un archivo en esa calidad. Esta tecnología no sólo está enfocada a los teléfonos inteligentes,

sino a cualquier dispositivo electrónico que tenga acceso a la misma. Esto es posible gracias a que tiene el ancho de banda suficiente para transmitir grandes cantidades de datos. La tecnología 5G no reemplazará completamente a la 4G sino que viene a complementarla, ya que como en generaciones anteriores, pueden haber distintos factores que afecten la conexión, por ejemplo, la cobertura, dejándonos como opción una de las tecnologías anteriores para conectarnos, al menos hasta que se tenga una mejor recepción.



Gracias a ella, se podrán transmitir y descargar archivos de video en calidad 8K

PRINCIPALES BENEFICIOS:



• **Es 10 veces más rápida** que las redes 4 y 4.5G ya que considera una velocidad de hasta 5Gbps, permitiéndonos descargar archivos, videos, música y más, en menor cantidad de tiempo.

• Latencia de un milisegundo.

Se refiere al tiempo que tarda en transmitirse información dentro de una red y puede variar dependiendo de la calidad de tu conexión a la red; con esta tecnología sólo tardaría un milisegundo, lo que significa que podrás enviar y recibir información casi inmediatamente.



• **Banda ancha 1,000 veces más rápida.** Podrás enviar y recibir mayor cantidad de información, permitiendo conectar una mayor cantidad de dispositivos a la vez.



Fuentes:

<https://bit.ly/2GcD6mD>
<https://bit.ly/2gXZ7ic>
<https://cnet.co/2Ri-118W>



• **Permitirá hasta 100 dispositivos** conectados a la vez, por lo que favorecerá al "IoT" (Internet of Things - Internet de las Cosas).

Internet de las cosas

De acuerdo a la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), el Internet de las Cosas (IoT por sus siglas en inglés), se define como los dispositivos, desde computadoras y teléfonos inteligentes a simples sensores, que están conectados a internet y pueden comunicarse con otros dispositivos, a menudo sin necesidad de intervención humana. Todos, generan una gran cantidad de datos, brindando a los fabricantes valiosa información acerca de su uso, problemas y necesidades de los consumidores. Ello, permite conocer sus hábitos e incluso, adelantarse a sus demandas, ofreciendo productos y servicios desarrollados a medida de cada usuario.

• Ofrecerá una mayor y mejor cobertura

de hasta un 100% con base en lo planeado por las empresas que ofrecen servicios de telecomunicaciones.

• Consumo de energía menor.

La conexión entre los dispositivos será más eficiente, de manera que el consumo de energía será mucho menor, lo que prolongará la vida útil de las baterías.

Los proveedores de servicios de telefonía celular están desarrollando este tipo de tecnología; por su parte, los fabricantes de equipos celulares están considerando tener equipos con acceso al 5G dado que aún no hay en el mercado algún equipo compatible con este tipo de red.



Un resultado, acción colectiva

Juntos **contra** el abuso

Protege y defiende tus derechos e intereses ante un prestador de servicios, es fácil y gratuito; el interés colectivo suma resultados, te decimos cómo obtener beneficio conjunto.

En más de una ocasión has contratado o adquirido un bien, producto o servicio y, seguramente, alguna vez éste no cumplió con tus expectativas o no fue lo que el proveedor te prometió.

En un caso así, puedes ejercer tu derecho a la denuncia por medio de una acción colectiva y conseguir que el daño sea resarcido.

30
PERSONAS,
como mínimo,
conforman una
acción colectiva
y deberán tener
una causa común
en contra
de un mismo
proveedor por
incumplimiento.

¿QUÉ ES UNA ACCIÓN COLECTIVA?



TRABAJO EN CONJUNTO, RESULTADOS JUSTOS

La Acción Colectiva es una demanda presentada por la **Profeco** en representación de un grupo de consumidores ante un juez federal que determinará si un proveedor ocasionó daños y perjuicios, de ser así, una sentencia condenará el pago de éstos en forma individual a cada afectado.

Esta herramienta de empoderamiento jurídico nace con la necesidad de restaurar en la salud y en el patrimonio de los consumidores lo debido y lo justo, máxime cuando un proveedor ha infringido la ley y ha incumplido con sus ofrecimientos contractuales y publicitarios.

¿Qué la conforma?

- 30 personas como mínimo.
- Una causa común.
- Incumplimiento de un mismo proveedor.
- Congruencia entre lo reclamado y la conducta dañosa del proveedor.
- Que no hayan transcurrido más de 3 años y medio desde que se conoció el daño, o demostrar que es un daño continuo.
- Que sea comprobable el perjuicio.
- Otorgar consentimiento, mediante firma, de representación legal a la **Profeco** ante los órganos jurisdiccionales.

Beneficios:

- **Justicia restaurativa.** Tiene como propósito resarcir en dinero por los daños y perjuicios ocasionados por el proveedor y de ser procedente, una indemnización no menor del 20% adicional.
- **Economía procesal.** Un solo juicio para substanciar las reclamaciones de decenas, cientos, miles y hasta millones de usuarios, sin necesidad de ejercer un juicio por cada queja.
- **Reducción de gastos litigiosos.** Los gastos que se generan en un juicio colectivo son mucho menores de los que resultarían si cada consumidor demandara al proveedor.
- **Efectos generales.** El beneficio es para todos los consumidores que hayan resentido el mismo daño por parte del proveedor con independencia de que hayan presentado o no queja ante las diversas Delegaciones, Subdelegaciones y Unidades de Servicios de la **Profeco**.
- **Cosa juzgada.** Una vez que se emita un fallo favorable para los consumidores, éste queda firme y ninguna otra autoridad podrá revocar la decisión, por tanto, si existe una declaratoria o una condena de pago a cargo del proveedor o prestador del servicio, debe cumplirse.
- **Gratuito.** Los servicios que proporciona la **Profeco** no representan ningún costo.

En México, Profeco es la única institución social de gobierno que ejerce este tipo de juicios colectivos.

CASOS DE ÉXITO

La Profeco ha obtenido resarcimientos tangibles, materializados en favor de los consumidores representados.

Algunas de las empresas más importantes del país, incluso representadas por los despachos jurídicos más prestigiosos, han tenido que resarcir el daño reclamado en favor de los consumidores, previo a que haya una sentencia condenatoria o propiamente en la audiencia de conciliación.

ASUNTO	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
Grupo Urbi (Admisión de demanda)	En 2015 se demandó por incumplimiento generalizado ante la falta de entrega de viviendas, reembolsos y al no hacer efectivas las garantías de los inmuebles.	En 2018 se resarcó a 293 consumidores por un monto total de \$63,451,467.78
Grupo Homex (Admisión de demanda)	En 2014 se demandó por incumplimiento generalizado ante la falta de entrega de viviendas, reembolsos y al no hacer efectivas las garantías de los inmuebles.	En 2018 se reparó el daño a 161 consumidores por un monto total de \$35,756,008.01
Volaris (Etapas conciliatoria)	En 2017 se demandó por incumplimiento, cancelación y cambio de itinerario en vuelos programados.	En 2018 se compensó a 240 consumidores por un monto total de \$166,017.00
Nokia México (Ejecución de sentencia)	En 2009 se demandó por defectos en la fabricación de sus teléfonos móviles.	En 2015 y 2018 se logró la recuperación de \$113,852.78 en beneficio de 26 consumidores a quienes se les expidieron billetes de depósito y en otros casos, la entrega de aparatos móviles nuevos.

ASUNTO CASAS ARA

Frente al Consorcio de Ingeniería Integral, S. A. de C. V.
sentencia favorable a los consumidores.



Marca propiedad de Casas Ara, se utiliza en esta publicación con fines informativos.

DESCRIPCIÓN

En 2010 se empezaron a presentar ante la **Profeco** diversas quejas por incumplimiento a la entrega del inmueble en el plazo pactado, en otros casos, las viviendas no cumplieron con las características, condiciones y calidades pactadas. Fue entonces que en 2012 se demandó a la proveedora, representando a 43 clientes iniciales, con el objeto de que pagara daños y perjuicios ocasionados a todos los consumidores, que hayan resentido las mismas afectaciones.

RESULTADOS

Después de años de litigio colectivo, el Segundo Tribunal Unitario en Materias Civil y Administrativa del Primer Circuito, condenó generalizadamente a CASAS ARA a pagar los daños y perjuicios en la vía incidental, más un 20% como indemnización, beneficiando a todos aquellos consumidores que hayan o no presentado queja ante **Profeco** y que fueron afectados en su patrimonio por las mismas conductas abusivas de la proveedora. Sentencia que actualmente se encuentra firme. Actualmente, los consumidores pueden unirse a los beneficios de la sentencia por afectación de 2010 a la fecha. Pueden consultar los requisitos en el Portal de Acciones Colectivas <http://acolectivas.profeco.gob.mx/>

No dudes, te asesoramos

Recuerda, una acción colectiva otorga a los consumidores la oportunidad de **empoderarse**, de igualarse en lo posible en la lucha por sus intereses frente a los grandes proveedores y prestadores de servicios.

Es una herramienta eficaz en la que se hace patente la frase: **"La unión hace la fuerza"**.

➤ Para mayor información respecto del derecho que tienes para el ejercicio de una acción colectiva, ponte en contacto con la Profeco a través de la Dirección General Adjunta de Acciones de Grupo, mediante el correo institucional acolectivas@profeco.gob.mx, en el Portal de Acciones Colectivas: <http://acolectivas.profeco.gob.mx/> o bien, marca al **5625 6700** extensiones **11292, 11773, 11357, 11180, 11176 y 11948**.

10

PASOS DE LA ACCIÓN COLECTIVA

1 Reunir a **30 afectados** con una misma causa.



2 Que acudan a la Profeco para llenar y firmar el **Formato de Consentimiento** publicado en el **portal de Acciones Colectivas** <http://acolectivas.profeco.gob.mx/>
Dicho formato podrá entregarse a Profeco personalmente o por otras vías.



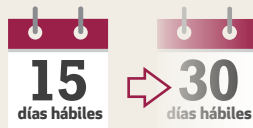
3 Se presenta la demanda al **Juez de Distrito del domicilio del demandado**, quien resuelve sobre el trámite de la misma.



6 Una vez **contestada la demanda**, se cita a las partes para la **audiencia de conciliación**.



5 Se otorgan **15 días hábiles al proveedor para contestar la demanda**; el plazo puede ampliarse al doble.



4 El **Juez de Distrito** **certifica procedencia**, provee sobre admisión de demanda y **emplaza al proveedor para contestarla**.



7 **SI SE LLEGA A UN CONVENIO:**

Concluye la acción.

El juez revisa que los intereses de la colectividad queden protegidos y **se eleva a cosa juzgada el convenio**.



8 **NO SE LLEGA A UN CONVENIO:**

Continúa el juicio con un periodo probatorio de 60 días hábiles. Concluido dicho plazo, se cita a las partes para Audiencia de Alegatos. Dentro de los 30 días hábiles posteriores a esa audiencia, **el Juez dictará sentencia y**

podrá condenar a la reparación del daño causado a la colectividad.

La **Sentencia tendrá Efectos Generales o Ultrapartes** que beneficia a todos los que **hayan resentido el mismo daño**, aunque no hayan participado inicialmente en la demanda.



10 **RESARCIMIENTO DEL DAÑO.**

Como afectado debes presentar tus documentos ante Profeco, que serán entregados al **Juez**, quien con base en estas pruebas, **determinará las cantidades que el proveedor deberá pagar a cada afectado de forma individual, como reparación del daño.**



9 **ADHESIÓN VOLUNTARIA A LA ACCIÓN COLECTIVA.**

En cualquier momento del procedimiento y hasta 18 meses posteriores a la sentencia firme, cualquier otro afectado puede unirse a la Acción Colectiva, a través de un comunicado que así lo exprese o con el formato de consentimiento llenado y firmado.*



*El formato de consentimiento lo encuentras en el Portal de Acciones Colectivas: <http://acolectivas.profeco.gob.mx/>

VIAJAR NO TIENE LÍMITES

Tienes muchas maneras para pasear como persona mayor. Elige la opción que más se adapte a ti y no al revés.



EL SECTOR DE LA TERCERA EDAD cada día cobra mayor fuerza dentro del turismo. El hecho de que te mantengas activo, está haciendo que cada vez sean más los destinos que se adecuen para recibirte.

Jubilado o no, aprovecha esta etapa y las opciones que tienes, ya sea que viajes en solitario, con tu pareja o con amigos, considera nuestras recomendaciones.

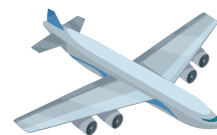
PARA PERSONAS MAYORES



• **Balnearios.** Para relajarte, liberar el estrés y mejorar la circulación de tu cuerpo. Una opción reconfortante que rejuvenece cuerpo y alma.



• **Cruceros.** Si te gusta el mar, la tranquilidad de tener todo organizado y la posibilidad de visitar diferentes destinos de manera cómoda, ésta es sin duda una alternativa recomendable.



• **Viajar por tu cuenta.** Si eres de espíritu aventurero y quieres decidir en cada momento el rumbo, hacerlo por tu cuenta será una experiencia inolvidable.

Te damos algunas opciones de

AGENCIAS DE VIAJES Y LUGARES

a los que puedes acudir

• **TURISSSTE.** La agencia de viajes del **Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)**, tiene amplia oferta de turismo para sus beneficiarios. Además, podrás gozar de los recorridos turísticos en diversos estados como: Chiapas, Tabasco, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Morelos, entre otros. Con precios preferenciales. Para más detalles acércate a tu agencia Turissste más cercana.

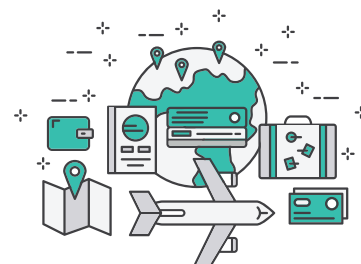
Para más información consulta:
<https://bit.ly/2CSvykM>

• **El Instituto para la Atención de los Adultos Mayores** organiza recorridos grupales dentro y fuera de la Ciudad de México. Para tener acceso a los recorridos debes ser derechohabiente de la **Pensión Alimentaria** para personas adultas mayores de 68 años. El precio depende del destino y la cantidad de personas que se inscriban. En el caso de la CDMX todos son gratuitos y forman parte del programa **"Sonrisas por tu Ciudad"**.

Para conocer todos los detalles visita:
<https://bit.ly/2wsNFvw>

• **La Secretaría de Turismo de San Luis Potosí** promueve paquetes turísticos que comercializan agencias de viajes potosinas que participan en el programa **"Turismo para Todos"**, diseñados especialmente para cumplir con las expectativas de los adultos mayores, como el transporte, alojamiento cómodo, actividades socio-culturales, y un ritmo tranquilo en los recorridos, a precios accesibles.

Puedes obtener mayor información en:
<https://bit.ly/2DgT26m>



• **50 Plus Tours.** Es una agencia exclusivamente dedicada a tours culturales y vacacionales para adultos a partir de los 50 años de edad. Su oferta va desde paseos peatonales para visitas en zonas arqueológicas como Teotihuacán, hasta recorridos internacionales.

Entra a su página de facebook:
<https://www.facebook.com/50PlusTours/>



BENEFICIOS DE VIAJAR EN LA TERCERA EDAD

- CONOCERÁS ALGO NUEVO CADA DÍA.
- MEJORARÁ TU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.
- SOCIALIZARÁS CON OTRAS PERSONAS.
- ROMPERÁS CON LA RUTINA.
- GANARÁS AGILIDAD MENTAL YA QUE HARÁS FRENTE A PEQUEÑOS RETOS COMO SON EL CAMBIO DE CIUDAD O TRANSPORTE.





ALGUNOS TIPS

• **Deja una copia de tus itinerarios** de vuelo y nombre del hotel a tus familiares, y cuando te asignen habitación, pásales el número de cuarto.

• **No viajes con joyas**, relojes ni accesorios llamativos que después tengas que andar cuidando.

• **Viaja ligero** y guarda todos los objetos de valor en tu equipaje de mano. Pon en tu cartera o bolsa una tarjeta vistosa con los datos de qué hacer y a quién contactar en caso de emergencias.

• **Procura llevar diferentes formas de pago**: dinero en efectivo, tarjetas de débito y crédito.

• **Lleva bien organizadas tus medicinas** y si hay alguna que requiera receta, no olvides también llevarla.

• **Ojo con la comida**. Aprovecha los buffets y alimentos de los hoteles todo incluido, con moderación. Evita beber alcohol o cocteles con ingredientes a los que tu cuerpo no esté acostumbrado.

• **Si tienes algún padecimiento** pregunta a tu doctor si estás en condiciones de viajar en avión y hazte un chequeo de la presión antes de volar.

• **Si tienes seguro médico**, revisa su vigencia antes del viaje y lleva los datos importantes a la mano.

• **Asegúrate de llevar calzado cómodo y seguro**, es esencial para evitar resbalones y caídas, especialmente cuando vas a la playa.



SI EL VUELO ES LARGO



Procura caminar cada dos horas por los pasillos del avión o camión, así reactivarás la circulación de las extremidades y evitarás la aparición de coágulos en las piernas o posibles contracturas musculares.



Utiliza medias de compresión para mayor comodidad y para limitar los problemas de circulación.



Para el caso de los **viajeros** con algún tipo de **discapacidad** que requiera atención especial, es importante contactar con anticipación a la aerolínea para verificar cuáles son los servicios y facilidades que pueden brindarte.

FUENTES:
Ellos quieren que los 'abuelitos' sean los nuevos viajeros, en <https://bit.ly/25aZUJ2>
Más de 60 y de viaje, en <https://bit.ly/2GzP14p>
El ABC de los viajes de la tercera edad, en <https://bit.ly/2COT1gg>
Turismo de la tercera edad, la apuesta de estas agencias de viaje, en <https://bit.ly/2cPLqFZ>
El adulto mayor que viaja, en <https://bit.ly/2RT1b29>

Materia prima transformada

RECICLA, GANAMOS TODOS

Consumir responsablemente va de la mano con cuestionarte el destino final de los productos que adquieres y de qué manera impactan al medio ambiente. Conoce los beneficios de un acto que no te cuesta trabajo desempeñar: **reciclar.**

QUE TU ESTILO DE VIDA SEA RECICLAR,

con ello se evitarían grandes volúmenes de residuos. Restos de alimentos, papel, vidrio, plástico, latas, electrónicos y más, representan un grave problema ambiental. El reciclaje, es la transformación de esos desechos a través de diferentes procesos industriales para obtener nueva

materia prima, con nuevo valor económico que deriva en ahorro de energía y recursos naturales. Ante este panorama, es necesario sumar esfuerzos y ejercer un consumo responsable, respetuoso del ecosistema para beneficio del medio ambiente y de tu economía familiar. De acuerdo con la **Secretaría de**

Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat),

revalorizar los residuos implica apreciarlos, no como una mezcla de suciedades y desperdicios inútiles, sino como materias que pueden tener otro uso, o formar parte de un nuevo proceso de producción.

¿Qué logras al hacerlo?



Permite a la industria hacerse de materia prima secundaria a bajo precio y aumentar su competitividad.



Disminuye la cantidad de los desechos que se disponen en los botaderos o rellenos sanitarios, reduciendo costos e impactos ambientales.



Disminuye la contaminación ambiental, se recuperan materiales y se puede economizar materia prima, energía y agua, necesarias para la producción de nuevos productos.



Se crean fuentes de trabajo para mano de obra no calificada.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

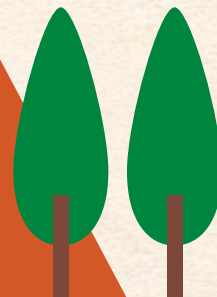


BENEFICIOS DEL RECICLADO



PAPEL

- Por cada tonelada de papel recuperado se ahorran aproximadamente **3 toneladas de petróleo**.
- Por cada tonelada de papel reciclado se logran 45% menos de DBO (Demanda Bioquímica de Oxígeno).
- Menor consumo de agua, aproximadamente 62% de reducción por cada tonelada de papel recuperado.
- Por cada tonelada de papel reciclado se ahorran de 17 a 20 **árboles** (aproximadamente 3 m³ de madera).



PLÁSTICO

- Reciclar una tonelada supone un ahorro de dos toneladas de petróleo.



- Se reduce el consumo de **agua** y se generan menos sustancias tóxicas.

TETRABRIK

- Reutilizar una tonelada deriva en el ahorro equivalente de una tonelada de petróleo o 3 mil watts de energía eléctrica.



HOJALATA

- Tiene bajo costo y es rentable económicamente.

- Reciclar una tonelada supone un ahorro de 1.5 toneladas de mineral de hierro, 0.5 toneladas de carbón y 70% de energía.

- Cada tonelada recuperada permite una reducción de 30% de emisiones al aire.

- Cada tonelada de acero tiene 734 kg de material reciclable (casi 75%).



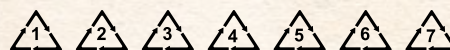
ALUMINIO

- Producir aluminio a partir de la chatarra, supone un ahorro de 95% de energía.

- Reciclar una tonelada supone un ahorro de 5 toneladas de bauxita (mineral donde se obtiene el aluminio).

- El proceso de reciclado se puede repetir indefinidamente con la misma calidad.

- El proceso de reciclado de latas de aluminio tiene un rendimiento del 88%.



¿QUÉ RECICLAR?

Los símbolos de reciclado y las reglas aplicables al etiquetado sirven para saber si un producto o envase está fabricado con materiales

reciclados. Los productos o materiales que pueden iniciar un nuevo proceso de vida útil son: el papel, cartón, plásticos, vidrio, aluminio, **tetrabrik**, entre otros.

Fuente: Estrategias Ambientales de las 3R a las 10R. Escrito por Walter Pardavé Livia, Adriana Gutiérrez.

RECICLA Y GANA

Si bien la acción de reciclar significa aportar mejoras al medio ambiente, también puede aportar algo a tu bolsillo. Existen establecimientos dedicados a la recopilación de residuos cuyo fin es iniciar un proceso

de reciclaje, sólo debes acudir con los residuos separados, lo pesan y te pagan de acuerdo al tipo de residuo y gramaje. Te damos algunos ejemplos de precios de productos de los que puedes obtener remuneración dependiendo de la

cantidad que juntes. Los precios pueden variar entre las empresas recicladoras; considera que no todos los establecimientos reciben los mismos productos para reciclar, algunos se especializan en un solo tipo.

CENTROS DE RECICLAJE

Estado	Nombre	Dirección
Quintana Roo	Centro de Acopio de Materiales Reciclables	Av. Andrés Q. Roo, #135, Avenida Sur, Juan Bautista de La Vega, C. P. 77645, San Miguel de Cozumel, Q. Roo.
	La Chatarra	Av. Machuxac Manzana #376, Lote 3, Proterritorio, C. P. 77086 Chetumal, Q. Roo.
	Transformetal Cancún	Calle 118, Mz 4, #227, C. P. 77516, Cancún, Q. Roo.
Nayarit	Vannova Reciclaje S. A. de C. V.	Niño Obrero, Sin Referencia, C. P. 63173, Tepic, Nay.
	Chatarra	Prolongación Lamedo #25, Valle de Nayarit, C. P. 63000 Tepic, Nay.
	Recicladora	Nayaritas #307, Cd. Industrial, C. P. 63173, Industrial, Tepic, Nay.
Baja California Sur	Recicladora Mazatlán	Av. Leona Vicario 2937, Col. Lagunitas, C. P. 23462, Cabo San Lucas, B.C.S.
	Punto Verde	Cabo San Lucas - Todos los Santos 89, Lomas de Chapultepec, Todos Santos, B.C.S.
	Cabo Fuel Recycling	Chametla, 8 de Octubre Primera Sección, Chametla, B.C.S.
Ciudad de México	Centro de reciclaje Recupera San Pedro de los Pinos	Av. 1º de mayo 145, esq. Calle 4, San Pedro de los Pinos, CDMX.
	Recycle Repacsa, sucursal Vallejo	Poniente 128 #788-E, Col. Industrial Vallejo, Azcapotzalco, CDMX.
	EcoAzteca Recicladora	Calle Avena # 216, Col. Granjas México, C. P. 08400, Iztacalco, CDMX.
Nuevo León	Supraciclaje	9na Avenida #385 Col. Las Cumbres 1er Sector, Monterrey, Nuevo León, México, C. P. 64610.
	Comercial Recicladora, S.a. de .c.v	Av. San Nicolás 835, C. P. 66450, San Nicolás de los Garza, Arboledas de San Jorge.
	Comercializadora de reciclados Renso	Av. Pedro Ramírez Vázquez #200-11, Col. Valle Oriente, C. P. 66269, Piso 1, San Pedro Garza García, N.L.
Jalisco	Recicladora Zapopan	Calle Ejido # 564, Col. San Isidro Ejidal, C. P. 45147, Zapopan, Jalisco, México.
	Recolectora y Reciclados de Guadalajara.	Privada de la Capilla #178, Colonia Tetlán, Guadalajara, Jalisco.
	Ecovia	Av. Chapultepec #376, Col. Americana Int. A 44140 Guadalajara, Jalisco.

PRECIOS DE RESIDUOS RECICLABLES POR KILOGRAMO

TIPO DE RESIDUO	PRECIO KG (\$)	
	DESDE	HASTA
Periódico	2.00	2.80
Papel blanco	2.00	5.00
Revista	2.00	3.00
Libros	2.00	2.50
Cuadernos	2.00	
Folletos	2.00	
Carpetas	2.00	
Hojas de color	2.00	
Directorios	1.00	
Radiografías	30.00	
Tomografías	10.00	
Negativos	95.00	
PET	3.00	4.50
Cartón	1.6	2.00
Aluminio	17.00	22.00
Latas de aluminio	21.00	
Metal	1.5	2.00
Cobre	80.00	97.00
Acero inoxidable	9.00	

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA CON PRECIOS RECABADOS EN DICIEMBRE DE 2018, POR LO QUE A LA FECHA DE PUBLICACIÓN DE ESTE ARTÍCULO PUDIERON HABER CAMBIADO.

LINEAMIENTOS DE SEPARACIÓN DE RESIDUOS DE LA SEMARNAT

- **ORGÁNICO (VERDE)**
- **INORGÁNICO (GRIS)**
- **PAPEL (AMARILLO)**
- **PLÁSTICO (AZUL OSCURO)**
- **METAL (AZUL CLARO)**
- **VIDRIO (VERDE AGUA)**
- **MADERA (CAFÉ)**
- **TELA (ROSA)**

REGLA DE LAS TRES "R"

REDUCE

Antes de comprar pregúntate: ¿Es realmente necesario lo que estoy a punto de comprar? ¿Este producto fue elaborado de manera que no contamine o de manera sustentable? ¿Durará mucho tiempo? ¿Contaminará al ser desechado? ¿Fueron usados los materiales para hacerlos reusables o reciclables?



La idea es que cada persona haga un consumo razonado, no comprar por comprar sin mirar a quién o a qué dañas. Se trata de reducir la producción de objetos capaces de ser residuos para a su vez, disminuir el impacto ambiental.



RECICLA

Es posible reciclar: papel, cartón, vidrio, metales, aluminio, madera, plásticos de los números 1, 2 y 4 (en la parte inferior o posterior del producto viene un número dentro de un triángulo hecho con flechas). Los demás plásticos no se reciclan y mucho menos el número 3 que es PVC o vinil que es altamente tóxico.

“Cuando tiras algo a la BASURA, ésta debe terminar en algún lado”.



Annie Leonard, experta estadounidense en materia de responsabilidad social y salud ambiental.

REUSA

Constantemente se compran artículos “nuevos” o “mejorados” aun cuando el actual puede ser reusado o reparado. Es preferible que compres artículos durables y repararlos cuando sea necesario.

Así, los bienes de uso durarán mucho tiempo y podrán pasar de generación en generación. Si algo no es usable para su propósito original, trata de ser creativo y piensa de qué otra forma emplearlo. Si ya no lo necesitas, piensa si alguien más puede utilizarlo.



Averigua qué materiales pueden ser reciclados en tu localidad. Limpia y clasifica los materiales antes de ponerlos en diferentes cestos. La basura orgánica (cáscaras de frutas, restos de comida, etc.) se puede utilizar para hacer composta o abono. Los recolectores de basura separan la basura y la revenden para reciclaje. Nosotros podemos simplificar esta labor haciendo una buena separación de residuos.

No existe una varita mágica para desaparecer la basura; sin embargo, con pequeñas acciones contribuirás en mucho a la administración eficiente de los desechos finales.

- **Adquiere** productos reutilizables, producirás menos desechos.
- **Ve de compras** y usa tu propio bolso, no utilices las bolsas de plástico de los supermercados.
- **Lava las bolsas** de plástico y reutilízalas.
- **No adquieras** productos con envases de PVC ni de unicel.
- **Deposita** las pilas usadas y cartuchos de tinta de impresora en puntos autorizados.
- **Usa papel reciclado** y una vez usado, llévalo a reciclar.

REDUCE LA HUELLA ECOLÓGICA:



- **Comprueba** que el papel haya sido utilizado por ambas caras antes de echarlo al contenedor de reciclaje.
- **Utiliza** y lee más las publicaciones electrónicas en internet, ahorrarás papel.
- **Solicita** a los establecimientos comerciales y

bancos que te envíen de manera electrónica tus estados de cuenta.

- **No tires** productos tóxicos, pintura o aceite de cocinar al desagüe. Vierte el aceite en un recipiente pequeño con tapa irrompible y tíralo en la basura normal de desechos no reciclables.



En nuestro país se generan más de 104,000 toneladas de residuos promedio al día.

PANORAMA ACTUAL

Las entidades en las que se recolecta mayor cantidad de toneladas de desechos son:

1
Ciudad de México
14,033
tons.

2
Estado de México
12,409
tons.

3
Jalisco
7,451
tons.

4
Veracruz
6,102
tons.

Una familia mexicana genera mensualmente un metro cúbico de residuos sólidos.



FUENTES:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Residuos sólidos. Consultado el 26 de diciembre de 2018 en: <https://bit.ly/2EYRh50>
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). Clasificación, reciclaje y valoración de los RSU. Consultado el 27 de diciembre de 2018 en: <https://bit.ly/2u5nUPQ>
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). "Cómo se clasifican los residuos". Consultado el 4 de enero de 2019 en: <https://bit.ly/2zaKa05>
- Greenpeace México. "Las tres r: reduce-reusa-recicla". Consultado el 26 de diciembre de 2018 en: <https://bit.ly/2HidFe9>
- Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA). El reciclaje. Consultado el 27 de diciembre de 2018 en: <https://bit.ly/2DLOHse>
- Línea verde Ceuta. Importancia y beneficios del reciclaje. Consultado el 3 de enero de 2019 en: <https://bit.ly/2zUNFq0>
- Residuos sólidos urbanos. Consultado el 31 de enero de 2019 en: <https://bit.ly/2eDEb1b>

- **Ciudad de México, Quintana Roo, Nayarit y Baja California Sur** son las entidades que generan más desperdicios por habitante con **1.6** para los primeros dos casos y **1.5** y **1.4 kg** por habitante, respectivamente.

ESCÁPATE EN DÍA FESTIVO

Vamos a la caza de estos días por la añoranza de tiempo para salir de la cotidianidad; para este año quedan cinco días festivos. Te damos algunas opciones para que conozcas tu ciudad y visites con tu familia lugares emblemáticos y museos interesantes.

SALIR DE LA Rutina SIN GASTAR DE MÁS

Justo en días festivos tu ciudad te recibe para que la disfrutes sin la cantidad de gente que acostumbra tener pues en estos días la mayoría sale y los que se quedan, en verdad la disfrutan. Descubre el abanico

de opciones para visitar y alimentar el conocimiento, no por nada México es el segundo país del mundo con más espacios museográficos. No hay pretexto, disfruta de los días de asueto y sé parte de las múltiples actividades que puedes

aprovechar. Organiza tus salidas, infórmate y aprovecha las fechas y horarios que más te convengan y que te brinden entradas gratuitas en determinados días de la semana o con tarifas más económicas.



TIEMPO LIBRE

En días festivos el descanso del trabajo y la escuela es obligado, la intención es disfrutar lo que más te gusta hacer pero, ¿cómo aprovechas tu tiempo libre? Responde el siguiente cuestionario y averigua cuáles son tus hábitos.



	PREGUNTA	MUCHO	POCO	NUNCA
ACTIVO	• ¿Hago actividades físico-deportivas?			
	• ¿Me gusta planear actividades en mi tiempo libre?			
	• ¿Tengo un pasatiempo que me satisface?			
	• ¿Propongo a mi familia qué hacer?			
	• ¿Disfruto actividades que me representen retos?			
	• ¿Me falta tiempo para hacer cosas que me gustan?			
	• ¿Me gusta visitar museos, parques o sitios interesantes?			
SEDENTARIO	• ¿Prefiero que otros decidan sobre lo que haremos?			
	• ¿Mi actividad favorita son los videojuegos?			
	• ¿Puedo estar con la familia mañanas y tardes enteras viendo televisión?			
	• Regularmente en mi tiempo libre, ¿me aburro?			
	• ¿Dejo que mis hijos utilicen los dispositivos electrónicos por mucho tiempo?			
	• ¿Paso mucho tiempo hablando por teléfono o en redes sociales?			
	• ¿Descanso o duermo tanto que me llego a hartar?			

SI EN LA SECCIÓN DE ACTIVO PREDOMINARON LOS "MUCHO" Y EN SEDENTARISMO LOS "NUNCA", FELICIDADES, ADMINISTRAS MUY BIEN TU TIEMPO LIBRE, EN CASO CONTRARIO, ESTÁS DESPERDICIANDO LA OPORTUNIDAD DE SACARLE PROVECHO.

Algunos

LUGARES EMBLEMÁTICOS

para visitar

En la
Ciudad de México
hay más de
180
MUSEOS
muchos de
ellos **gratuitos**



MÉRIDA

- Parque de Santa Lucía.
- Paseo Montejo.
- Tour del henequén.
- Catedral de San Idelfonso.
- Mercado de Santa Ana.
- Talleres de Arte popular.
- Cenotes de Cuzamá.



PUEBLA

- Catedral de Puebla.
- Centro Histórico.
- Planetario de Puebla.
- Centro de los dulces.
- Mercado Melchor Ocampo.
- Plaza de los Sapos.
- Zona arqueológica de Cholula.
- Africam Safari.



GUADALAJARA

- Instituto Cultural Cabañas.
- Teatro Degollado.
- Catedral de Guadalajara.
- Zoológico Guadalajara.
- Tlaquepaque.
- Plaza de los mariachis.
- Catedral Metropolitana.
- Bosque Colomos.
- Lago de Chapala.



MONTERREY

- Parque Fundidora.
- Parque Ecológico Chipinque.
- Paseo de Santa Lucía.
- Grutas de García.
- Villa de Santiago.
- Gran Plaza o Macro plaza.
- Cañón de Matacanes.
- Cañón de la Huasteca.
- Bioparque Estrella.
- Cascada Cola de caballo.

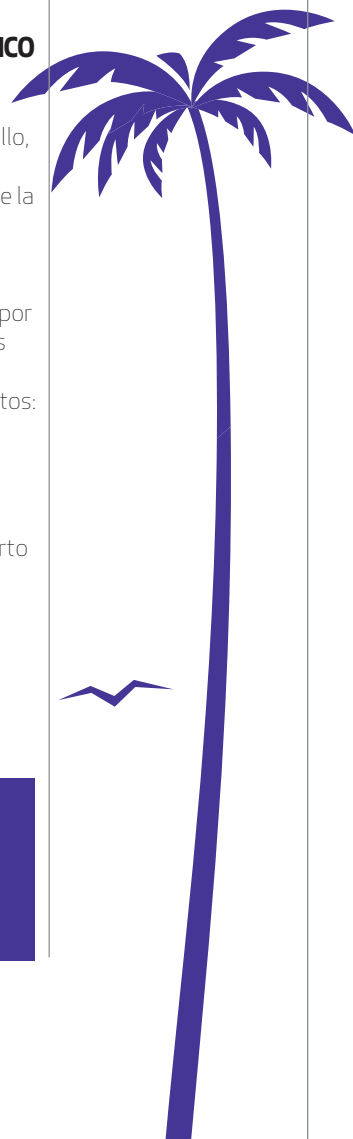
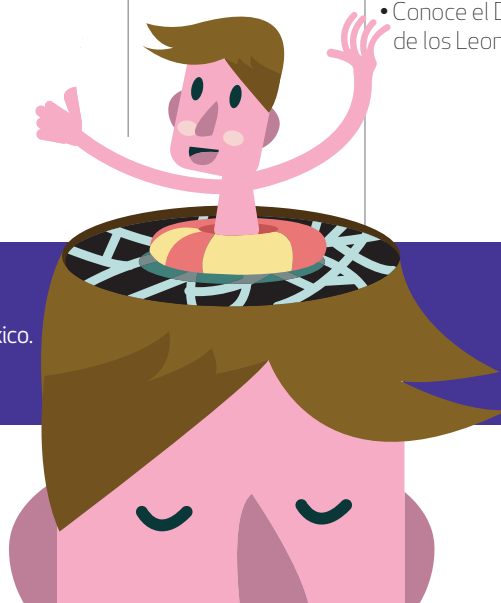


CIUDAD DE MÉXICO

- Bosque de Chapultepec (zoológico, castillo, lago).
- Zócalo o Plaza de la Constitución.
- Coyoacán.
- Xochimilco.
- Viaja en Turibus por calles y avenidas importantes.
- Visita monumentos: Ángel de la Independencia, Monumento a la Revolución.
- Conoce el Desierto de los Leones.

¡QUEDAN CINCO DÍAS FESTIVOS!

- Lun **18 de marzo** - Natalicio de Benito Juárez.
- Miér **1 de mayo** - Día del Trabajo.
- Lun **16 de septiembre** - Día de la Independencia de México.
- Lun **18 de noviembre** - Día de la Revolución Mexicana.
- Miér **25 de diciembre** - Navidad.



OPCIONES DE MUSEOS PARA VISITAR

34

Marzo 2019 Revista del CONSUMIDOR

F

GUANAJUATO

Guanajuato

Casa Museo José Alfredo Jiménez

- Martes a domingo: 10 a 17 hrs.
- Entrada general: \$40
- Niños de 7 a 12 años, estudiantes, personas de la 3ª edad y pensionados: \$20

Museo Casa Diego Rivera

- Martes a sábado: 10 a 18:30 hrs.
- Domingo: 10 a 14:30 hrs.
- Entrada general: \$25
- Maestros, estudiantes e INAPAM: \$10

Museo Regional de Guanajuato (Alhóndiga de Granaditas)

- Martes a sábado: 10 a 17:30 hrs.
Entrada general: \$65
- Domingo: 10 a 14:30 hrs.
Entrada libre.
- Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e INAPAM: entrada libre.
- Atención a grupos escolares con previa cita.

E

CIUDAD DE MÉXICO

Coyoacán

Museo Frida Kahlo

- Martes: 10 a 17:30 hrs. / miércoles: 11 a 17:30 hrs. / jueves a domingo: 10 a 17:30 hrs.

Martes a viernes:

- Entrada general: \$200
- Nacionales con identificación oficial: \$80
- Maestros y estudiantes: \$40
- Adultos mayores y estudiantes de nivel primaria y secundaria de escuelas públicas: \$15

Sábado y Domingo:

- Entrada general: \$220
- Nacionales con identificación oficial: \$90
- Maestros y estudiantes: \$40
- Adultos mayores y estudiantes de nivel primaria y secundaria de escuelas públicas: \$15

G

JALISCO

Guadalajara

Museo de Cera de Guadalajara

- Lunes a domingo: 11 a 20 hrs.
- Entrada general: \$75
- INAPAM, niños, estudiantes y profesores: \$65

Tlaquepaque

Museo Regional de la Cerámica de Tlaquepaque

- Martes a sábado: 10 a 18 hrs.
- Domingo: 9 a 16 hrs.

Zapopan

Museo de Arte de Zapopan

- Martes a domingo: 10 a 18 hrs.
- Jueves: 10 a 22 hrs.
- Entrada gratuita.

Miguel Hidalgo

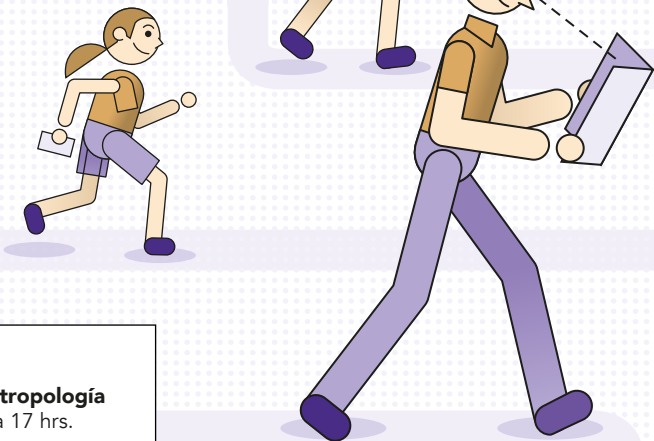
Museo Nacional de Antropología

- Martes a domingo: 9 a 17 hrs.
- Entrada general: \$70
- Domingo: entrada gratuita a público nacional y extranjeros residentes en México (documento FM vigente).
- INAPAM, menores de 13 años, personas con discapacidad, profesores y estudiantes: entrada gratuita.

Coyoacán

Museo Nacional de las Intervenciones

- Martes a domingo: 9 a 18 hrs.
- Entrada general: \$70
- Domingo: entrada libre.
- INAPAM, menores de 13 años, profesores y estudiantes: entrada libre.



A

COAHUILA

Saltillo

Museo del Desierto

- Martes a domingo: 10 a 17 hrs.
- Entrada general: \$160
- Niños de 6 a 12 años: \$100
- INAPAM y personas con discapacidad: \$70
- Paquete familiar (2 adultos y 2 niños): \$420
- Menores de 5 años: entrada gratuita.

B

NUEVO LEÓN

Monterrey

Museo de Sitio de Arqueología Industrial Parque Fundidora

- Lunes a domingo: 6 a 22 hrs.
- Entrada libre.
- Estacionamiento: \$20

Museo La Casa de los Títeres

- Lunes a viernes:
 - 9 a 13 y de 14 a 18 hrs.
 - Entrada general (incluye museo, función y taller): \$40
- Domingo: 15 a 19 hrs.
 - Adultos: \$60
 - Niños: \$50
- Función de títeres dominical:
 - Adultos: \$80
 - Niños: \$50

Museo de Historia Mexicana

- Martes a domingo: 10 a 18 hrs.
- Entrada general: \$40 (incluye acceso al Museo del Noreste "MUNE" durante el mismo día).
- Martes y domingos: entrada libre.
- INAPAM, ICOM y menores de 12 años: entrada libre.

C

YUCATÁN

Mérida

Museo de Historia Natural

- Martes a domingo: 9 a 15 hrs.

Museo de Arte Popular de Yucatán

- Martes a sábado: 9:30 a 18:30 hrs.
- Entrada general: \$20
- Domingo:
 - 9 a 14 hrs.
 - Entrada libre.
- INAPAM, niños, profesores y estudiantes: entrada libre.

Museo del Pueblo Maya de Dzibilchaltún

- Martes a domingo: 8 a 16 hrs.
- Entrada general: \$65
- Domingo: entrada libre.
- INAPAM, menores de 13 años, profesores y estudiantes: entrada libre.
- El Gobierno del Estado aplica un cobro adicional de \$20 para el acceso al parador turístico.

D

PUEBLA

Puebla

Museo Internacional del Barroco

- Martes a domingo: 10 a 19 hrs.
- Entrada general: \$80
- Miércoles: entrada libre.
- INAPAM, menores de 12 años, personas con discapacidad, profesores y estudiantes: entrada libre.
- Visita guiada: \$200.

Puebla

Biblioteca Palafoxiana

- Martes a domingo: 10 a 18 hrs.
- Entrada general: \$40
- INAPAM, menores de 12 años y personas con discapacidad: \$20

INFOGRAFÍA: LUIS FLORES

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.

Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

Fuente: Sistema de Información Cultural, SIC, México. Museos. Información recabada el 28 de enero de 2019, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Gato por

atún

La verdad que jamás quisiste escuchar

Por Pedro Saltamontes

Sí, es viernes de cuaresma, ¿les parece si comemos unos sándwiches de atún?, sonaba así la voz de mi madre cuando se despedía de Carlos, mi hermano, y de mí a la puerta del colegio.

Pasaron los años y al igual que a la mayoría de las familias en México, el atún para nosotros, era lo mismo que comida fácil, económica, versátil, y sobre todo....sana...nada más sana que un buen y natural atún. Recuerdo el comercial que promocionaba el Gobierno Federal para promover su consumo: - ¡chuntatún, tatún, tatún...vamos a comer atún! ”.

¿Se la quebraron para diseñar ese comercial en el que tres atunes bailaban sobre sus aletas anteriores mientras hacían sonar un tenedor en contra de un cuchillo!

En estos tiempos de Facebook, así como buscaba comerciales ochenteros como el de las papitas o los de la sección amarilla, también llegué a buscar algún video perdido entre las nubes de YouTube donde pudiera estar aquella pobre parodia del baile de los peces.

Este es el momento en el que me confieso. Y tuve que hacerlo enfrente de mi compañera del trabajo, Laura, sí, la prima de la actriz esa que está guapa: - *Oye Laura, neta, ¿por qué el atún sabe tan raro?... Siempre te quedas con la sensación de que las encías están escaldadas y tienes que combinarlo con mayonesa, que me encanta, o mostaza, que me fascina, incluso con verduras y hasta con chipotle* ”.

- *A ver, espérate: no te azotes. ¿Para ti qué es atún?* ” - Sí, claro, me puse nervioso, pero separemos: una cosa es que esa morena con dos maestrías y que viaja al extranjero, abuse descubriendo mi ignorancia culinaria y otra que no sepa qué es el atún.

Y voy más profundo hasta preguntar a mi interior, o lo que es lo mismo, a mí mismo: “¿De

qué me perdí o qué tontería estoy diciendo? ¿No se supone que el atún es lo que viene en esas típicas y comunes latas redondas que ya hasta las encuentras con mayonesa mentirosa...o sea, light?”

- *A ver* (¡Cómo le encanta usar esa frase mientras da una palmada en la mesa y aprieta los labios agitando la mano como diciendo que va a decir algo que ni un ministro de Tremenda Corte puede contrariar): *tú has comido atún en medallón, ¿o no?* ”.

Le digo que sí, me cacha que no tengo ni idea; le digo que no, y quizá consiga que me siga mirando con esos ojos negros que me recuerdan a su prima, la actriz.

- *Mejor pruébalo y luego platicamos* ”, dijo mientras se para levantando los ojos como si hubiera algo a miles de millas más arriba del techo del lugar donde estábamos y quisiera enfocarlos para pedirle consejo divino sobre cómo tratar con un ignorante gastronómico. Pero no importa, al fin y al cabo, yo seguía pensando que le caía bien. Al menos mucho mejor que el resto de compañeros de la oficina con los que no se sentaba a comer, aunque ellos tuvieran un horario diferente para hacerlo...en fin.

Acostumbrado a ver uno encima del otro decenas de pescados en los anaqueles saturados de hielo de las pescaderías no me imaginaba que, en algún lugar entre el mostrador y no sé dónde, se guardaban varios trozos de lomo de atún, que por cierto no tiene nada de pez pequeño o delicado: por el contrario es tan hermoso su tono de piel y tan contraído en su constitución que me llevó a hacerme la primera pregunta: ¿por qué el atún es tan, cómo decirlo, desmenuzable, suave, caldoso y sobre todo, relajado?, no parecía corresponder al trozo de carne que ahora tenía en mis manos. ¿Qué estaba pasando?...



¿Por qué el atún es tan, cómo decirlo, desmenuzable, suave, caldoso y sobre todo, relajado?, no parecía corresponder al trozo de carne que ahora tenía en mis manos.

Como consumidor ya estaba, digamos, resignado, a hacerme a la idea de que las cosas en lata sabían un poco diferente a lo que correspondía a su estado original: ¿o hay alguien que quiera apostarme a que le adivino cuáles frijoles son de lata y cuáles de la olla de mi abuela Francisca?



ILUSTRACIÓN VICTOR GUTIERREZ

Lo cociné, ¡que sé hacerlo! Vertí aceite de olivo en el sartén y, como siempre, ajusté la flama lo más baja posible; nada, sólo albahaca como condimento y la siempre e indispensable sal de mar. Cierro: jamás volví a pensar en atún enlatado cuando probé aquél medallón. Pero, ¿qué estaba pasando?, ¿qué había comido durante todos esos años creyendo que era atún? ¿Por qué razón lo que había en las latas no podía saber tan bien cómo aquella cena que, claro, me hubiera encantado hacerla con Laura, pero no fue así? Investigué. Ahora ya no necesitaba a Laura. Busqué a mi amigo Enrique, sí, el experto en metrología de la Universidad de Sinaloa.

¿Por qué a él?, sencillo: su esposa Fanny era oceanóloga. Cuando escuchó mi pregunta y pudo ver mi cara en la pantalla, tuve la impresión de que pasaban dos cosas por su cabeza: si no tenía algo mejor que hacer o si él estaba a punto de develarme una de las más rudas verdades de la mitología alimenticia de México. Y eso fue lo que finalmente ocurrió.

Él estaba a punto de develarme una de las más rudas verdades de la mitología alimenticia de México.

“Mira, te voy a decir algo: lo que hay en muchas de las latas de atún que compras en el súper o en la tiendita de la esquina, pues en realidad es atún con.....soya-”

“¿Qué...?”

Otra vez la soya, esa planta maravillosa que podía convertirse en leche, yogur, jugo, fruta y hasta en carne, pues ahora resulta que también puede convertirse en atún. Sí, en atún, en ése pez maravilloso orgullo de los mares mexicanos, que las madres compran con la ilusión de estar cumpliendo con la cuota recomendada en el chat de “Moms” de “Omega Tres” para que sus hijos reciban las “grasas sanas” que su desarrollo necesita, pues no, no es atún. Al menos no de forma íntegra, completa, mayoritaria....o al menos....proporcional a lo que la mente del consumidor cree que está recibiendo. No: soya, y sólo eso.

Pero, ¿por qué? Enrique fue, dígame así, muy claro: la Norma Oficial Mexicana lo permite.

“A ver... ¿cómo?...-”

“Sí. Se encuentra dentro de la norma el que una lata de atún, que contenga mayor cantidad de soya, se siga vendiendo como atún-”

“Mira, te paso a Fanny para que te explique mejor-”. Por cierto, nadie sabe cuál es el verdadero nombre de Fanny: ni siquiera si es un apodo o un diminutivo de su nombre real que en ese caso debería ser Fannyela o Estefanía... aunque pudiera también llamarse como mi abuela Francisca, la de los frijoles.

“Es correcto- me dijo Fanny, -la Norma Oficial lo permite. Y sí, tienes razón: la lata dice atún, pero pues atún, atún, lo que se dice atún y sólo atún pues si somos exigentes, y si lo quieres ver así como se ve, no es atún...-”

¿Explica claro la Fanny, verdad?

La lata dice atún, pero pues atún, atún, lo que se dice atún y sólo atún pues si somos exigentes, y si lo quieres ver así como se ve, no es atún...-”.

Al día siguiente Laura encontró nuevos amigos con quienes ir a desayunar. Aunque a mí me sigue impactando su prima, la actriz. La cafetería hoy ofrece ensalada César con atún y zanahoria. Claro, ¿cómo explicarlo de otra forma? Pero por lo pronto, ¿qué otra cosa podré comer en lugar de esa ensalada mentirosa?...

Fin

Soya escondida en productos

No te dejes engañar

Algunos productos alimenticios contienen soya en grandes cantidades, como ciertas marcas de atún.

En el mercado hay productos que no informan que contienen soya y es importante que sepas cuáles son pues consumirla involuntariamente y en exceso, podría provocarte reacciones, especialmente si eres alérgico.

Una reacción alérgica consiste en que el organismo percibe como algo nocivo una sustancia, normalmente una proteína que denominamos alérgeno. El contacto con éste pone en marcha una respuesta inmunológica que se manifiesta en diversos órganos del cuerpo.

A menudo, la alergia a esta leguminosa comienza en los primeros años de vida con una reacción a la leche maternizada de soya. Si bien la mayoría de los niños supera la alergia, algunos la padecen hasta la adultez.

Los signos y síntomas leves de la alergia son urticaria o picazón en la boca o alrededor de ella. En casos poco frecuentes, la alergia a la soya puede causar una reacción más potente, al grado de poner en riesgo la vida (anafilaxis).

Otros síntomas pueden incluir:

- Ronchas y picazón en la piel.
- Hinchazón en cara, labios, lengua y garganta, o en otras partes del cuerpo.
- Goteo nasal o dificultad para respirar.
- Dolor en el abdomen, náuseas y/o vómitos.

Si tú o tu hijo tienen una reacción a la soya, habla con el médico. Los análisis pueden ayudar a confirmar la alergia a la soya.

Ser alérgico a este alimento significa que tienes que evitar los productos que contengan este ingrediente, lo cual puede ser difícil. Productos como la carne de res, el pan, el chocolate y los cereales, pueden contenerla.

Estos son algunos ingredientes derivados de la soya:

- Edamame.
- Harina de kinako.
- Kyodofu (tofu liofilizado).
- Lecitina (a veces en aerosoles de cocina).
- Miso.
- Natto.
- Okara (pulpa de soya).
- Shoyu.
- Frijol de soya.
- Salsa de soya.
- Tempeh.
- Salsa teriyaki.
- Harina de soya texturizada.
- Proteína de soya texturizada.
- Proteína vegetal texturizada.
- Tofu.

La Food and Drug Administration (FDA), no considera que el aceite de soya altamente refinado (que se encuentra en muchos alimentos procesados) sea un alérgeno. Además, la lecitina de soya puede ser segura para que la consuman las personas con alergias a este alimento. Consulta con tu médico si debes evitarlo o no.

La soya también está presente en otros alimentos y productos:

- Productos horneados que pueden utilizar harina de soya.
- Aceite vegetal.
- Productos cárnicos, como salchichas y hamburguesas.
- Sustitutos de la carne.
- Barritas de proteínas.
- Salsa inglesa.
- Salsa tamari.
- Trozos de tocino de imitación.
- Alimentos para bebés.
- Cereales.
- Comida congelada.
- Helado.
- Caldos y sopas enlatados.
- Atún enlatado.
- Aderezos para ensaladas, mayonesa, salsa y salsas.

Fuentes:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/soy-allergy/symptoms-causes/syc-20377802>

<https://www.uwhealth.org/healthfacts/spanish/388.pdf>



CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SEGUROS

Lee las etiquetas cada vez que compres un producto. Los fabricantes de alimentos a menudo cambian los ingredientes y es posible que el empaque carezca de la información completa, es decir, que no indique su contenido real.

Antes de comprar, lee cuidadosamente la etiqueta con los ingredientes, ten en cuenta la lista que te acabamos de compartir porque, como puedes observar, existen muchas maneras en las que puedes encontrar soya escondida en varios productos.

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

40

Marzo 2019 Revista del Consumidor

Atún ***envasado***

Su consumo es recomendado por su elevado valor proteico; sin embargo, no siempre proviene del atún, le adicionan otros ingredientes como la soya. Entérate qué encontré en ellos el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** en la evaluación que les aplicó.



EN MÉXICO YA NO ES
GATO POR LIEBRE,
— SINO —
¡SOYA POR ATÚN!



El atún enlatado es uno de los principales productos de conserva con importancia económica comercial. Estos son alimentos sometidos a un proceso de esterilización en el que se someten a temperaturas superiores a los 100°C para aumentar su conservación. Se envasan con cierre hermético con o sin líquidos de cobertura como aceites y caldos vegetales, por lo que no es necesario refrigerarlos.

En el mercado existe una amplia variedad de marcas de atún envasados en diferentes presentaciones: compacto, en trozos, hojuelas o desmenuzados.

Además de pescado, algunas marcas adicionan caldo de soya y/o soya texturizada, ésta última sustituye una proporción del atún, principalmente en las presentaciones de hojuelas y desmenuzado.



Si bien la soya es un ingrediente con alto contenido de proteína, esto no debería de eximir a los fabricantes de informar en su etiqueta lo que contienen, así como el porcentaje adicionado.

En este estudio, dependiendo de la marca, los contenidos de **soya van de 1 al 62%** del contenido del producto una vez escurrido, esto representa una competencia desleal entre fabricantes, además de ser confuso y engañoso para la población consumidora.

NORMATIVIDAD

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

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

■ **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

■ **NOM-084-SCFI-1994.** Información comercial- Especificaciones de información comercial y sanitaria para productos de atún y bonita preenvasados.

■ **NMX-F-220-SCFI-2011.** Productos de la pesca – Productos alimenticios para consumo humano – Atunes y pescados similares enlatados en aceite – Especificaciones.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO

5 de octubre al 14 de diciembre de 2018

PERIODO DEL MUESTREO

5 de octubre al 20 de noviembre de 2018

PRODUCTOS ANALIZADOS

57

PRUEBAS REALIZADAS

3021

Antes de comprar **lee cuidadosamente la etiqueta**, incluso las letras pequeñas pues varias marcas contienen imágenes que no corresponden a su presentación.

El estudio



Se analizaron

57

productos de atún,
de los cuales

17 son de presentación **compacto o sólido**,
15 en **trozo**,
14 en **hojuela**,
10 **desmenuzados** y
1 marca **no indica la presentación**.

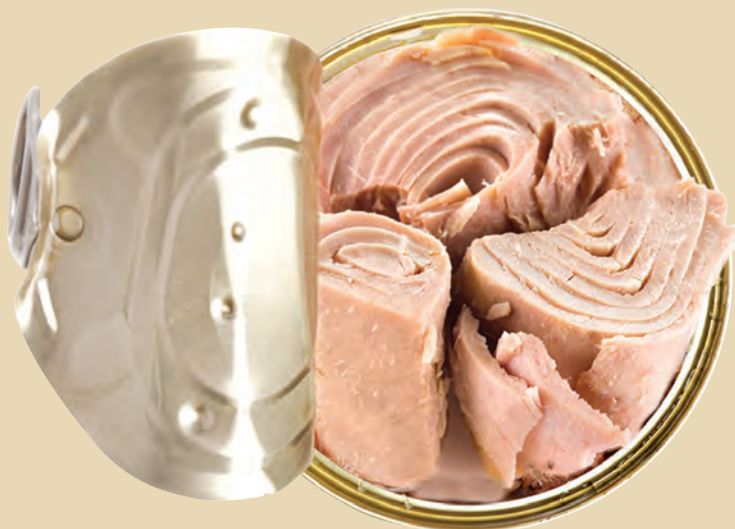
Para evaluar su calidad, se determinó lo siguiente:



■ **Información comercial.** Se revisó que las etiquetas de los productos cumplieran con los requisitos marcados en las **NOM-084-SC-FI-1994**, Información comercial-Especificaciones de información comercial y sanitaria para productos de atún y bonita preenvasados, y de la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Se evaluó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición, y que se incluyeran los requisitos marcados por la normatividad.

PRESENTACIÓN

Se comprobó la forma en que estaba el atún, es decir, trozos regulares de producto, envasados de acuerdo a especificaciones.



► COMPACTO O SÓLIDO (CON O SIN PIEL)

El pescado estará cortado en segmentos transversales. La proporción de hojuelas o trozos sueltos no rebasará el 18% de la masa drenada del envase.



► EN TROZOS O TRONCHOS

Pedazos con longitud mínima de 1.2 cm en cada lado que mantienen la estructura original del músculo. La proporción de hojuelas o trozos inferiores a esta medida no rebasará el 30% de la masa drenada.

Conserva el atún en lugares exentos de humedad y alejados de altas temperaturas. Si no consumes por completo el producto, guárdalo en un recipiente limpio y refrigera.

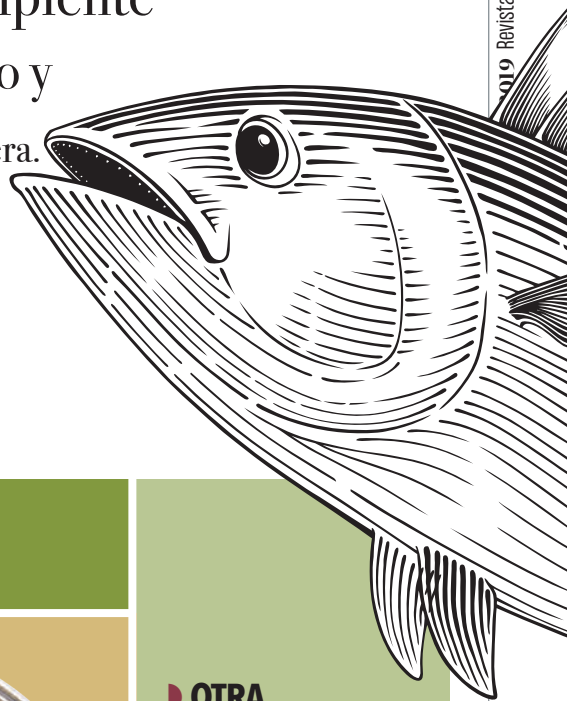
■ **Contenido neto:** Se verificó la cantidad de producto dentro del envase.

■ **Masa drenada:** Se constató que cumpliera con lo declarado en la etiqueta y que tuviera la cantidad de atún sólido o semisólido que presenta el contenido de un envase después de que el líquido ha sido removido.

■ **Contenido de soya:** Se comprobó su presencia en cada producto ya que, aunque las marcas lo mencionan en el listado de sus ingredientes, no indican el porcentaje adicionado.

■ **Medio de cobertura:** Se midió su contenido presente en el envase, el cual puede ser agua o aceite.

■ **Proteína:** Se cuantificó su contenido, las cuales tienen un papel fundamental en el organismo. El contenido se determinó en el atún después de escurrido.



■ EN HOJUELAS

Presentación en que la proporción de pescado con dimensiones inferiores a 1.2 cm rebasa el 30% de la masa drenada.

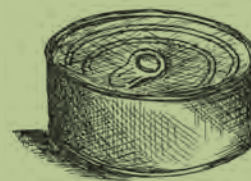


■ TRITURADO O DESMENUZADO

Presentación de pescado en partículas reducidas a dimensiones uniformes, separadas y no forman una pasta.

■ OTRA PRESENTACIÓN

Se permitirá cualquier otra siempre y cuando sea suficientemente distinta de las presentaciones estipuladas en la **NOM-084-SC-FI-1994**, satisfaga todos los requisitos de la norma y se describa adecuadamente en la información comercial, de tal manera que no induzca al consumidor a errores ni engaños.



ATÚN ALETA AMARILLA COMPACTO O SÓLIDO

No presentan porcentaje de soya en masa drenada / Información al consumidor completa / Cumplen con la presentación, el contenido neto y la masa drenada.



Marca Denominación / Tipo de envase / País de origen		Palacio de Oriente Atún aleta amarilla claro en Aceite de Oliva / lata / España	⁴ Dolores Premium Lomo sólido de atún aleta amarilla en aceite / lata / México	⁴ Tuny Lomo de atún aleta amarilla Sólido en Aceite / lata / México	⁴ VALLEY FOODS Lomo de atún aleta amarilla en aceite Sólido / lata / México	CABO DE PEÑAS Atún Blanco Compacto en aceite de Oliva / lata / España	⁴ CABO DE PEÑAS Atún aleta amarilla Compacto en aceite de Girasol / lata / España	Dolores Premium Lomo Sólido de atún aleta amarilla en Agua / lata / México
Presentación	Contenido neto	111 g	140 g	140 g	140 g	111 g	111 g	140 g
	Contenido sólido (masa drenada)	77 g	108 g	100 g	100 g	72.5 g	72.5 g	108 g
Proteína % en masa drenada		27.1	26.1	23.4	24.3	24.2	25.4	24.3
Costo por 100 g de masa drenada		\$64.94	\$21.20	\$27.30	\$19.10	\$75.86	\$48.28	\$23.15

ATÚN ALETA AMARILLA EN TROZO

No presentan porcentaje de soya en masa drenada / Información al consumidor completa / Cumplen con la presentación, el contenido neto y la masa drenada.



Marca Denominación / Tipo de envase / País de origen		Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla Bajo en Sodio / sobre / México	Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / sobre / México	atún Dolores Lomo de Atún en Agua aleta amarilla / sobre / México	Tuny Lomo de Atún Aleta Amarilla en Aceite / sobre / México	Tuny Light Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua / sobre / México	² Tuny SPORT Lomo de atún aleta amarilla en agua enriquecido con vitaminas y minerales / sobre / México	Dolores Premium Lomo de atún aleta amarilla en Aceite de Oliva / sobre / México
Presentación	Contenido neto	74 g	74 g	78 g	75 g	75 g	75 g	78 g
	Contenido sólido (masa drenada)	70 g	70 g	74 g	70 g	70 g	70 g	74 g
Proteína % en masa drenada		21.81	19.87	23.28	26.38	24.54	27.10	25.81
Costo por 100 g de masa drenada		\$26.43	\$23.14	\$18.92	\$23.57	\$23.57	\$28.43	\$23.65



⁴ Dolores Premium Bocados de VENTRESCA de atún aleta amarilla en Aceite de Oliva / lata / México	⁴ CALMEX Lomo Sólido de Atún aleta amarilla en Aceite de Oliva extra virgen / lata / México	El Velero ORTIZ Atún Blanco en Aceite de Oliva Sólido/ vidrio / España	El Velero ORTIZ Atún Blanco en Aceite de Oliva Sólido / lata / España	EL TERUEL Atún Claro Aleta Amarilla en Aceite / lata / España	PESKERA Atún aleta amarilla Claro en aceite de oliva- Sólido / lata / España	Tuny Lomo de Atún Claro aleta amarilla en Aceite de Oliva / vidrio / España
110 g	140 g	270 g	112 g	111 g	111 g	190 g
95 g	105 g	200 g	82 g	72 g	73 g	140 g
23.7	26.2	30.5	24.4	26.1	24.9	24.0
\$44.50	\$23.81	\$107.50	\$100.00	\$51.39	\$65.75	\$106.43

NOTAS

¹Masa drenada: se encontró producto que tuvo hasta 2.45% menos de la cantidad declarada. Se declara en trozos pero tuvo hasta 56.07% de hojuela.

²Contenido neto: se encontró producto que tuvo hasta 7.32% menos de la cantidad declarada. • Masa drenada: se encontró producto que tuvo hasta 3.55% menos de la cantidad declarada.

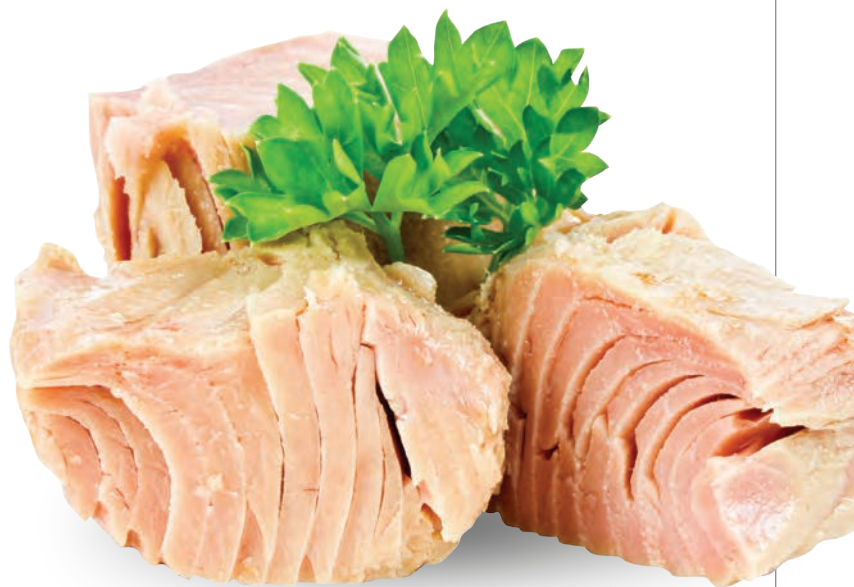
³Contenido neto: se encontró producto que tuvo hasta 10% menos de la cantidad declarada. • Masa drenada: Se encontró producto que tuvo hasta 9.18% menos de la cantidad declarada.

⁴Medio de cobertura aceite y agua.

Los envases que presenten cualquier alteración como abombamiento, deformaciones, olor, color y textura desagradable, no deben consumirse en ningún caso.



³ atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / sobre / México	Marina Azul Lomo de Atún aleta amarilla en Aceite de Oliva Extra Virgen / sobre / México	atún Dolores Lomo de Atún aleta amarilla en Agua fortificado / sobre / México	LES BELLES DE MARSEILLE Atún en Aceite de Oliva Extra Virgen en trozos barrilete / lata /Francia
78 g	74 g	74 g	115 g
74 g	70 g	70 g	75 g
23.47	24.86	20.47	28.36
\$21.49	\$28.14	\$21.43	\$169.33



ATÚN ALETA AMARILLA EN HOJUELA

Verifica la
fecha de
caducidad.

Información al consumidor completa / Cumplen con la presentación, el contenido neto y la masa drenada.

	Marca Denominación / Tipo de envase / País de origen	Presentación		Soya % en masa drenada	Proteína % en masa drenada	Costo por 100 g de masa drenada
		Contenido neto	Contenido sólido (masa drenada)			
	^{1,2} Great value Atún aleta amarilla en Agua y Aceite / lata / México	140 g	100 g	No presenta	23.22	\$14.50
	HERDEZ* Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	130 g	90 g	No presenta	25.64	\$17.78
	HERDEZ** Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / lata / México	130 g	90 g	No presenta	21.86	\$17.78
	HERDEZ Lomo de Atún aleta amarilla en Agua / sobre / México	85 g	No declara	No presenta	19.97	\$17.65
	² Altea Atún Aleta Amarilla en aceite / lata / México	140 g	100 g	No presenta	23.11	\$15.00
	² HERDEZ Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / lata / México	130 g	90 g	No presenta	22.00	\$17.78
	² atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Aceite / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 2%	18.75	\$15.90
	CALMEX*** Atún aleta amarilla en Agua en Hojuelas / lata / México	140 g	90 g	De 1 a 2%	22.33	\$16.23
	atún Dolores Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 3%	18.50	\$15.90
	Tuny Light Lomo de atún aleta amarilla en Agua / lata / México	140 g	100 g	De 1 a 4%	23.89	\$16.50

NOTAS

¹ Información al consumidor: No demuestra la leyenda "Mejorado", con hojuela más grande.

² Medio de cobertura aceite y agua.

OBSERVACIONES

* En una unidad presentó piel.

** En una unidad presentó 1 escama.

*** En una unidad presentó 1 escama.

**** En una unidad presentó 2 escamas y otra unidad presentó piel y 1 espina.

***** En una unidad presentó 1 escama.

LOS QUE CONTIENEN SOYA

■ ATÚN ALETA AMARILLA EN HOJUELA ■ ATÚN ALETA AMARILLA DESMENUZADO

Información al consumidor completa / Cumple con el contenido neto y la masa drenada.



■ ³Great value

Atún aleta amarilla en Agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 22.44

Soya % en masa drenada de
6 a 16%

Costo por 100 g de masa drenada \$14.50



■ ²CALMEX****

Atún Aleta Amarilla en Aceite en Hojuelas / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 22.58

Soya % en masa drenada de
7 a 15%

Costo por 100 g de masa drenada \$16.23



■ ²ANCLA

Atún aleta amarilla en aceite / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 17.79

Soya % en masa drenada de
10 a 14%

Costo por 100 g de masa drenada \$9.90



■ ²KE! PRECIO

Atún Aleta Amarilla en agua con Aceite / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 20.18

Soya % en masa drenada de
11 a 25%

Costo por 100 g de masa drenada \$10.89



■ ¹PRECISIMO

Atún en agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 18.23

Soya % en masa drenada de
11 a 26%

Costo por 100 g de masa drenada \$10.56



■ EL DORADO****

Atún Aleta Amarilla en Agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 18.60

Soya % en masa drenada de
13 a 22%

Costo por 100 g de masa drenada \$10.90



■ KE! PRECIO

Atún Aleta Amarilla en Agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Proteína % en masa drenada: 17.68

Soya % en masa drenada de
15 a 23%

Costo por 100 g de masa drenada \$10.89

NOTAS

¹ Contenido neto: Se encontró producto que tuvo hasta 5.96% menos de la cantidad declarada.

² Medio de cobertura aceite y agua.

³ Información al consumidor: No demuestra la leyenda: "Mejorado con hojuela más grande".

OBSERVACIONES

* En una unidad presentó 1 espina.

** En una unidad presentó 1 escama y 1 espina.

*** En 2 unidades presentó 1 escama.

**** En una unidad presentó 1 escama y 1 espina.

Revisa los ingredientes para que identifiques si el producto contiene soya, sobre todo si eres alérgico a ésta.

Los que contienen

48

Marzo 2019 Revista del CONSUMIDOR



■ ATÚN ALETA AMARILLA EN HOJUELA Y ■ DESMENUZADO

Información al consumidor completa / Cumplen con el contenido neto y la masa drenada.

Soya % en masa drenada de

17 a 26%



Soya % en masa drenada de

17 a 26%



Soya % en masa drenada de

21 a 27%



Soya % en masa drenada de

21 a 44%



■ ANCLA***

Atún aleta amarilla en agua / México /
Contenido neto: 140 g / Contenido sólido
(masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata /
Proteína % en masa drenada: 19.81

Soya % en masa drenada de
17 a 26%

Costo por 100 g de
masa drenada

\$11.45

■ 1º PRECISIMO***

Atún en aceite / México / Contenido neto:
140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g /
Tipo de envase: lata / Proteína % en masa
drenada: 18.23

Soya % en masa drenada de
17 a 26%

Costo por 100 g de
masa drenada

\$10.56

■ CHEDRAUI

Atún aleta amarilla en agua / México /
Contenido neto: 140 g / Contenido sólido
(masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata /
Medio de cobertura agua / Proteína % en
masa drenada: 19.46

Soya % en masa drenada de
21 a 27%

Costo por 100 g de
masa drenada

\$10.22

■ EL DORADO

Atún Aleta Amarilla en Aceite / México /
Contenido neto: 140 g / Contenido sólido
(masa drenada) 100 g / Tipo de envase:
lata / Medio de cobertura agua y aceite /
Proteína % en masa drenada: 22.52

Soya % en masa drenada de
21 a 44%

Costo por 100 g de
masa drenada

\$10.90

más soya

Soya % en masa drenada de

23 a 38%



CHEDRAUI**

Atún aleta amarilla en aceite / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua y aceite / Proteína % en masa drenada: 17.24

Soya % en masa drenada de
23 a 38%

Costo por 100 g de masa drenada

\$10.22

Soya % en masa drenada de

24 a 36%



Aurrera

Atún Aleta Amarilla con proteína de soya en agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 90 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua / Proteína % en masa drenada: 16.96

Soya % en masa drenada de
24 a 36%

Costo por 100 g de masa drenada

\$10.22

Soya % en masa drenada de

30 a 62%



Aurrera *

Atún Aleta Amarilla con proteína de soya en agua y aceite / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua y aceite / Proteína % en masa drenada: 13.00

Soya % en masa drenada de
30 a 62%

Costo por 100 g de masa drenada

\$9.20

NOTAS

¹Medio de cobertura aceite y agua.

OBSERVACIONES

* En una unidad presentó 1 espina.

** En una unidad presentó 1 escama y 1 espina.

*** En 2 unidades presentó 1 escama.

**** En una unidad presentó 1 escama y 1 espina.

Productos que NO CUMPLIERON en su presentación

■ ATÚN ALETA AMARILLA COMPACTO O SÓLIDO Y ■ EN TROZO

No presentan porcentaje de soya en masa drenada / Información al consumidor completa / Cumplen con el contenido neto y la masa drenada.



■ La Gitana

Atún Aleta Amarilla Compacto en aceite de girasol / España / Contenido neto: 111 g / Contenido sólido (masa drenada) 72.5 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura aceite / Proteína % en masa drenada: 27.0

Se declara compacto pero
tuvo hasta
24%
de hojuela y trozo

Costo por 100 g de
masa drenada **\$71.72**

■ VIGILANTE

Atún Aleta Amarilla Claro en Aceite de Oliva / España / Contenido neto: 115 g / Contenido sólido (masa drenada) 76 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura aceite / Proteína % en masa drenada: 24.0

Se declara compacto pero
tuvo hasta
24%
de hojuela y trozo

Costo por 100 g de
masa drenada **\$81.50**

■ Tuny Light

Lomo de atún aleta amarilla Sólido en Agua / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua / Proteína % en masa drenada: 23.4

Se declara sólido, pero
tuvo hasta
26%
de hojuela y trozo

Costo por 100 g de
masa drenada **\$25.00**



NOTAS

¹ Masa drenada: se encontró producto que tuvo hasta 2.45% menos de la cantidad declarada.



GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua bajo en grasa en trozo / México / Contenido neto: 74 g / Contenido sólido (masa drenada) 70 g / Tipo de envase: sobre / Medio de cobertura agua / Proteína % en masa drenada: 21.68

Se declara en trozos, pero
tuvo hasta
32.86 %
de hojuela

Costo por 100 g de
masa drenada **\$21.29**

GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua con Aceite Premium / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua y aceite / Proteína % en masa drenada: 19.22

Se declara sólido, pero
tuvo hasta
39.99 %
de hojuela

Costo por 100 g de
masa drenada **\$15.90**

Great value

Atún aleta amarilla en Agua Lomo de atún en trozos / México / Contenido neto: 74 g / Contenido sólido (masa drenada) 70 g / Tipo de envase: sobre / Medio de cobertura agua / Proteína % en masa drenada: 19.18

Se declara sólido, pero
tuvo hasta
40.63 %
de hojuela

Costo por 100 g de
masa drenada **\$19.29**

¹GOLDEN HILLS

Lomo de atún aleta amarilla en agua Premium / México / Contenido neto: 140 g / Contenido sólido (masa drenada) 100 g / Tipo de envase: lata / Medio de cobertura agua / Proteína % en masa drenada: 21.36

Se declara en trozos, pero
tuvo hasta
56.07 %
de hojuela

Costo por 100 g de
masa drenada **\$15.90**

Resultados y

NO INDICA PRESENTACIÓN



Selecto BRAND

Cumple con el contenido neto y la masa drenada.

Marca Denominación /

País de origen

- Selecto BRAND Atún aleta amarilla / México

Contenido neto

74 g

Contenido sólido (Masa drenada)

70 g

Tipo de envase

Sobre

Información al consumidor

No indica presentación

Presentación

No indica

Medio de cobertura

Agua

Soya % en masa drenada

No presenta

Proteína % en masa drenada

24.25

Costo por 100 g de masa drenada

\$19.29

La marca

Great Value,

en sus presentaciones atún aleta amarilla en agua de 140 g y Atún aleta amarilla en agua y aceite, **presentan una leyenda que no comprueban: "Mejorado, con hojuela más grande".**



■ **Contenido neto:** Tres marcas no cumplieron con el contenido neto declarado:



precissimo

Atún en agua de 140 g.



Tuny SPORT

Lomo de atún aleta amarilla en agua, enriquecido con vitaminas y minerales de 75 g.



atún Dolores,

Lomo de Atún aleta amarilla en Aceite de 78 g.

■ **Presentación del producto,** encontramos que:

a) Atún en trozos: Cuatro marcas no cumplieron con esta presentación y tuvieron altos porcentajes de hojuela:



GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua bajo en grasa en trozo de 74 g.



GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua, Premium de 140 g.



GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua con Aceite, Premium de 140 g.



Great Value

Atún aleta amarilla en Agua, Lomo de atún en trozos de 74 g.

b) Atún compacto o sólido: Tres marcas rebasaron el 18% de la proporción de hojuela y trozo que establece la norma:



La Gitana,

Atún Aleta Amarilla Compacto en aceite de girasol de 111 g.



Tuny Light,

Lomo de Atún Aleta Amarilla Sólido en Agua de 140 g.



VIGILANTE,

Atún aleta amarilla claro en aceite de Oliva de 115 g.

conclusiones

Aurrera / Atún Aleta Amarilla con proteína de soya, en agua y aceite / México

Contenido de soya en masa drenada de **30 a 62%**



La marca **Aurrera** es la que más soya contiene al grado que debería llamarse **soya con atún** pues tiene hasta **62%**

DE LAS 27 MARCAS DE ATÚN ANALIZADAS, 14 PRESENTACIONES CONTIENEN SOYA.

■ **Contenido sólido (masa drenada):** Tres marcas no cumplieron con lo que declaran en etiqueta:



GOLDEN HILLS

Lomo de Atún Aleta Amarilla en Agua Premium de 140 g.

2.45% menos de atún



Tuny SPORT

Lomo de atún aleta amarilla en agua enriquecido con vitaminas y minerales de 75 g.

3.55% menos de atún



atún Dolores,
Lomo de Atún Aleta Amarilla en Aceite de 78 g.

9.18% menos de atún



JABÓN DE AVENA, MIEL Y LECHE DE CABRA

Tiempo de preparación: 1 hora • **Caducidad:** 3 a 4 meses en un lugar seco y fresco • **Rendimiento:** 1kg (10 barras de 100 mg)

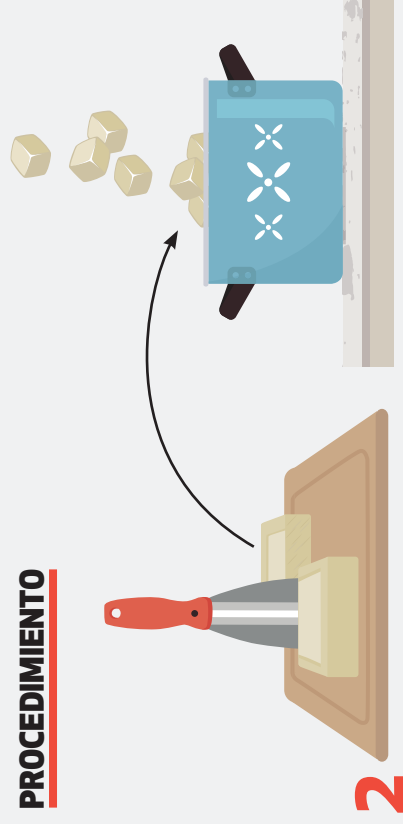
INGREDIENTES

- Base: Jabón blanco de glicerina, 1kg
- Avena molida 40g
- Miel de abeja 20 g
- Leche de cabra, 20ml
- Perfume de miel o cera de abeja, 5 ml
- Aceite mineral, 2 ml
- Alcohol 96 grados, 100ml

UTENSILIOS

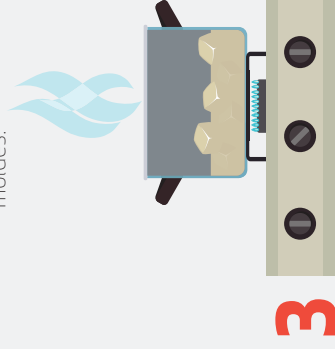
- Moldes para jabón de 100 g por pieza
- Estufa o parrilla
- Cacerola de 2 lts
- Aspensor
- Tijeras
- Palita de madera
- Papel estraza blanco
- Rollo de papel film transparente
- Pínel pequeño
- Espátula
- Báscula
- Jeringa de 5ml

PROCEDIMIENTO



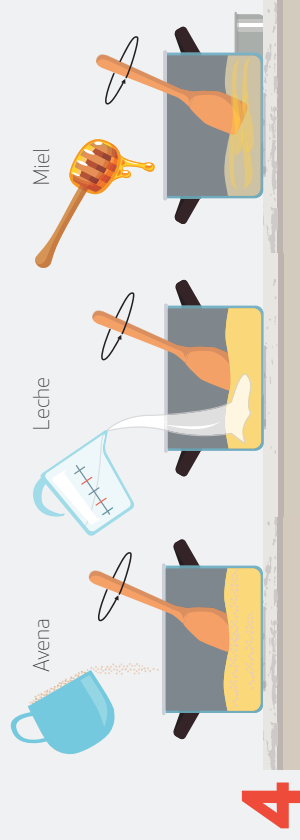
1

Moja el píncl con aceite mineral para engrasar levemente los moldes.



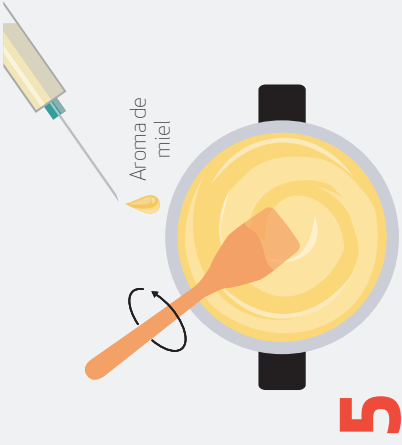
2

Coloca la cacerola sobre la parrilla hasta que el jabón se derrita.

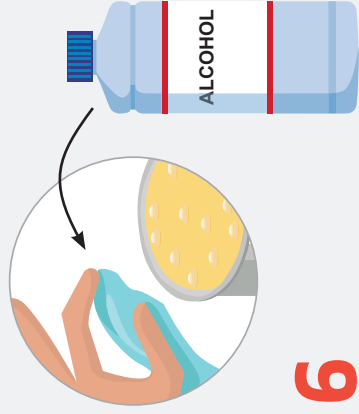


3

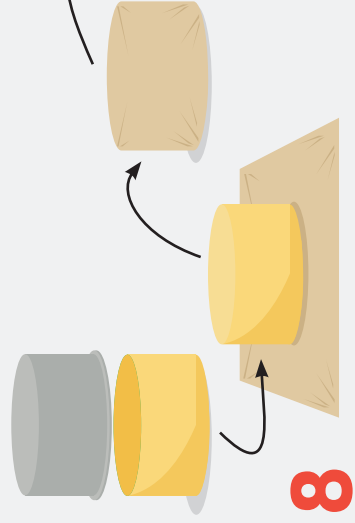
Una vez fundido, retira del fuego. Agrega los ingredientes, uno por uno, la avena, la leche y la miel hasta disolverlos completamente.



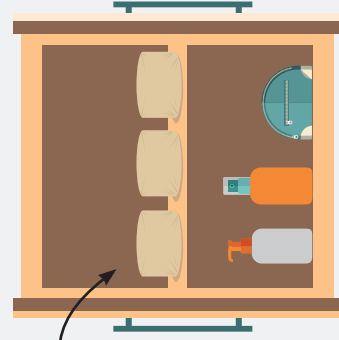
5 Con una jeringa, agrega el aroma de miel o cera disolviéndolo en el jabón fundido con los demás ingredientes.



6 Vacía la mezcla en los moldes y quita lo áspero al jabón con alcohol para eliminar las burbujas que se forman.

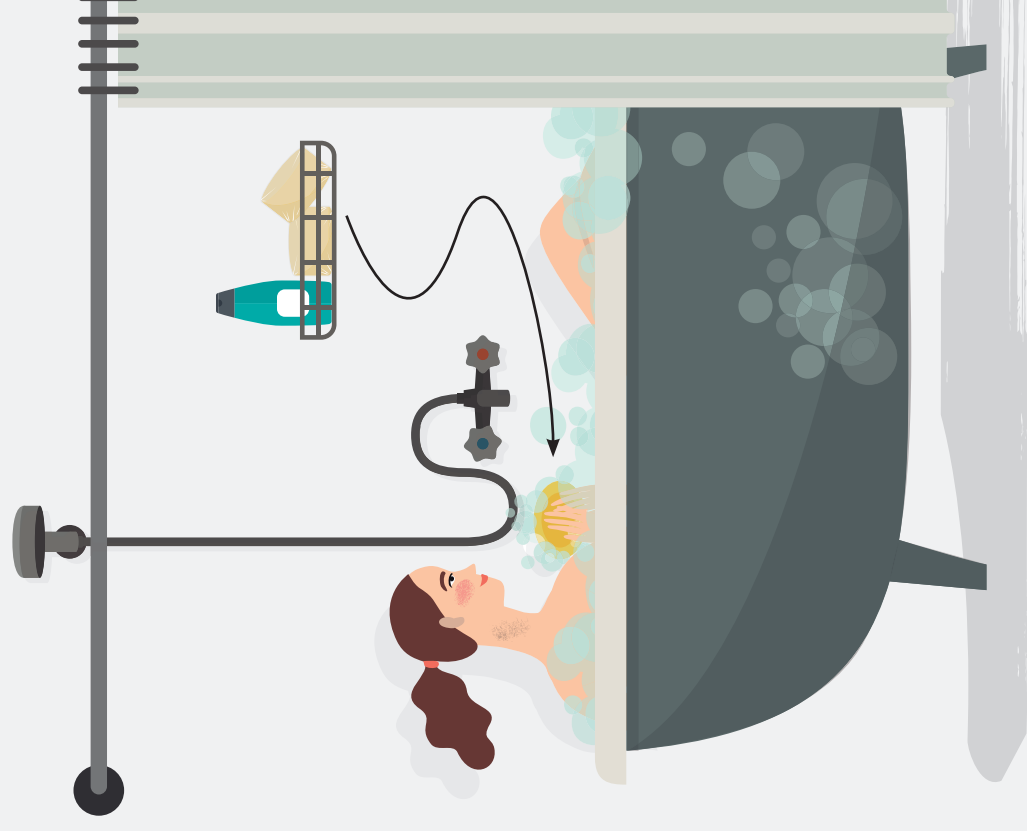


Luego de este tiempo, sácalos y desmolda sobre el papel estraza, usa este mismo papel para envolverlos y déjalos así por una semana.

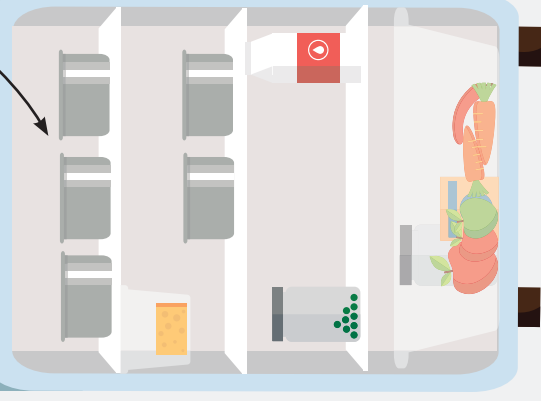


Envuélvelos con papel film transparente para su venta.

Fuente:
MVZ, Angel López
Ramírez, Depto de
Medicina y Zootecnia
de Abejas, Conejos
y Organismos Acuá-
ticos, Universidad
Nacional Autónoma
de México.



7 Mete los moldes al refrigerador durante media hora para que solidifiquen.



CONSUMO A LA MEXICANA



VIAJES y BOLETOS

son los **servicios más buscados** por los mexicanos para comprar en línea.



96%
de los mexicanos
escucha música en
medios digitales.



El **40%** de las
personas **comen**
fuera de casa.



5 de cada **10**
consumidores
pagan con tarjeta
de crédito o débito.



8 de cada **10**
compró galletas por
antojo en la tiendita de
la esquina.



\$43 de cada
\$100
se gastan en
el consumo de
agua, café y
refresco.



bit.ly/BrújulaDeCompra



CONSULTA

COMPARA



Brújula de compra
Orientamos tus decisiones de compra.

CUIDA TU ECONOMÍA



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SE
SECRETARÍA
DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

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

ALERIAS



Alerta 01/2019:

Dueños de camionetas RAM 1500, 2500 y 4000, modelos 2013-2018

Empresa:

FCA México, S. A. de C. V.

Producto: 45,376 unidades afectadas.

Riesgo y/o desperfecto: El Módulo de Protección de Ocupantes pudiera requerir una actualización en el software para mejorar el proceso de despliegue de la bolsa de aire lateral de cortina.

Solución: Visita la página: www.llamados.mopar.com.mx, en la que podrás verificar si tu unidad está involucrada en este llamado a revisión. Comunícate al Centro de Atención a clientes de FCA México al 01-800-505-1300 o escribe al correo: atencionalcliente@fcagroup.com, el llamado de revisión es el U53 y no tiene costo alguno.



Alerta 03/2019:

Usuarios de vehículos Jeep Grand Cherokee SRT y Jeep Grand Cherokee Trackhawk modelos 2018-2019.

Empresa:

FCA México, S. A. de C. V.

Producto: 162 autos dañados.

Riesgo y/o desperfecto: Los vehículos pueden presentar la condición de que en algunos casos el tapete del conductor se atore con el pedal del acelerador generando interferencia.

Solución: Reemplazar el tapete del conductor sin costo alguno.



Alerta 04/2019:

Propietarios de motocicletas Yamaha, modelos YZF-R3 2016-2017 y MTN-320 2017.

Empresa:

Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 2,360 unidades dañadas en México.

Riesgo y/o desperfecto: En algunas unidades puede ser difícil realizar la posición de los cambios. En el peor de los casos, es imposible cambiar debido a la ruptura del resorte de torsión. El proceso insuficiente de granallado del resorte de torsión da como resultado una resistencia insuficiente contra la carga de uso.

Solución: Para corregir el defecto, se deberá reemplazar el resorte de torsión por uno nuevo de contramedida, sin costo alguno. Para cualquier duda o aclaración comunícate al 01 800 24 92 62 42.

Recetario de bebidas

Limonada de fresa



Recetario de bebidas

Limonada de fresa

INGREDIENTES

- 250 g de fresas
- 4 o 5 limones (para obtener media taza de jugo)
- 1 rodaja de limón (para decorar)
- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 l de agua mineral
- Fresas enteras para decorar
- Hielo

PREPARACIÓN

- 1 Desinfecta y licua las fresas hasta que queden casi líquidas. Luego, pon a calentar el agua y el azúcar por unos cinco minutos a fuego medio. Cuando el azúcar se haya disuelto bien, deja enfriar.
- 2 Pon el puré de fresas en una jarra e integra el jarabe que hiciste. Exprime los limones y añade el jugo a la jarra. Agrega el agua mineral y el hielo y revuelve bien.

Recetario de bebidas

Mojito frappé de blueberry



Mojito frappé de blueberry

INGREDIENTES

- ¼ de taza de blueberry congeladas
- 2 fresas congeladas
- 1 oz de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 8 hojas de hierbabuena
- 2 oz de ron blanco
- 2 oz de agua mineral
- Hielo
- 1 rodaja de limón para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Licua la fruta, el jugo de limón, el azúcar, la hierbabuena y el hielo.
- 2 Agrega el ron, el agua mineral, sirve y decora con una rodaja de limón.

Nota: Puedes sustituir el agua mineral por refresco de toronja o limón.

FUENTES:

- Mojito frappe de blueberry, en <https://bit.ly/2KmBUdZ>
- Limonada de fresa, en <https://bit.ly/2CG95aG>

Platillo Sabio

PROFECO

Tal vez no es endémico de estos lares, pero se ha vuelto indispensable. Con sólo un diente de ajo nuestras salsas y guisos son más ricos además, con él "curas" tus cazuelas y ollas de barro nuevas.

AJO

El *Allium Sativum*, ajo, pertenece a la familia de las liliáceas. Proviene de Asia occidental desde donde se propagó al mediterráneo y ahí al resto del mundo. En México, los principales estados productores de ajo son Veracruz, Michoacán, Colima y Oaxaca.

Además de su uso como condimento, contiene antioxidantes, aumenta la absorción de hierro y zinc, y mantiene en buen estado las articulaciones.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Los de mejor calidad son los que mantienen las cabezas firmes, sin brotes o retoños verdes y con una envoltura seca.
- Escoge los de cabezas pequeñas, compactas y pesadas, y rechaza los amarillentos y huecos, ya que esto es indicio de que están viejos.
- Los ajos blancos se conservan menos tiempo que los de color, que por lo general pueden almacenarse hasta un año.
- Guárdalos en un lugar fresco, seco y ventilado para evitar que se enmohezcan y comiencen a germinar.

VARIEDADES

Blanco o común. Es la variedad que prevalece en todos los países. De mayor tamaño que el morado, usualmente se consume seco y se caracteriza por su marcado sabor y aroma persistente.

Rosado. Conocido también como ajo de bruja o de culebra, es de sabor fuerte y se come crudo, en ensalada, hervido con aceite y limón o frito.

Violeta. El color de su cubierta le da el nombre. Se caracteriza por tener un sabor fuerte como el rosado. De esta familia son los ajos violetas franceses.

FUENTES

El Ajo un producto sazonnador y medicinal, en <https://bit.ly/2UvnuK4>
¿Cuántos tipos de ajos conoces?, en <https://bit.ly/2DNp6gL>
El ajo, en <https://bit.ly/2S0IKi3>

- Si optas por separar los dientes, consérvales sin pelar en un recipiente con agujeros, o bien pelados en un frasco de cristal en el refrigerador y cubiertos de aceite, que además de conservarlos bien, aromatiza el aceite que puedes usar para condimentar diversos platos.

UN MARIDAJE INESPERADO

Los **chocolateros** y los maestros **cerveceros** artesanales viven un camino paralelo en cuanto a la lucha por el rescate de la calidad en las materias primas y procesos. Además, cuando se unen, sus productos brindan más placer que por separado. Aquí una guía para poner sabor a las palabras

LOS INGREDIENTES DE UN BUEN CHOCOLATE:

- **Pasta** y manteca de cacao, azúcar, vainilla, lecitina de soya (emulsificante) y polvo de leche.
- **Los diferentes** tonos se deben al porcentaje, tipo y origen de virutas (*nibs*) de cacao que se mezclen.
- **El chocolate** se conserva en un lugar fresco y seco entre 18 a 21°C. Pero nunca en refrigeración, ya que esto provoca que las moléculas de la grasa migren al exterior (*fat bloom*), con lo cual la experiencia en paladar se vuelve empalagosa y mantecosa.

El cacao llega a Europa gracias a los regalos que **Hernán Cortes** hizo al rey **Carlos V** de España.

LOS INGREDIENTES DE UNA CERVEZA ARTESANAL

- **Agua blanca**, malta, levadura y lúpulo.
- **Los estilos** corresponden al tostado de la malta y origen de levaduras y lúpulos, así como a la temperatura de fermentación y a las diferencias en el proceso.
- **La cerveza** debe refrigerarse a una temperatura de entre 4 y 8°C, en posición vertical. El estilo determina la temperatura para servirse, pero la mayoría oscilará entre estas temperaturas.



Chef Chocolatiere, Gabriela Valdez, LUVA CHOCOLAT
Víctor "Kilo" Armendáriz, EL GALLITO INGLÉS Gastropub
Germán Orrantía, juez certificado BJCP (Beer Judge Certification Program)

Para recetas e ideas escríbeme a: julie@cocinadelatierra.com
Facebook: Cocina de la Tierra

CONSEJOS

1. Comienza con un estilo de cerveza y 2 chocolates con ella
2. Empieza de un estilo claro a oscuro en ambos (cerveza y chocolate)
3. Cerveza con mucha carbonatación (efervescencia) se acompaña bien con chocolates de texturas suaves y cremosas
4. Busca fabricantes artesanales, para lograr una mejor experiencia





MERO EN PAPILLOTE AL CILANTRO

(6 raciones)

INGREDIENTES

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

PROCEDIMIENTO

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

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



Fotografía: José Luis Sandoval



Chef Marisquero
Ricardo Rendón Soto

AGUACHILE ESTILO SINALOA

INGREDIENTES

- 36 camarones pacífico (¾ de kilo)
- El jugo de 18 limones
- 1 pepino grande (o dos medianos), en medias lunas
- 1 cebolla picada, en medias lunas
- Tostadas para acompañar
- Para la salsa
- Chile chiltepín seco (de 2 a 6 piezas, depende del grado de picor que desees en tu platillo)
- 2 pizcas de pimienta gorda
- El jugo de 12 limones
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Pela y limpia los camarones. Comienza con la cola, presiónala y jálala y quita el resto del caparazón. Para limpiarlos, con ayuda de un cuchillo, córtalos por la parte de abajo en forma de mariposa, lávalos bien y escúrrelos.
- 2 Una vez que estén pelados, limpios y abiertos en mariposa, maríalos con el jugo de limón. Refrigerar y reserva
- 3 Mientras, pela el pepino, córtalo a lo largo, con una cuchara quítale las semillas y córtalo en medias lunas. Haz lo mismo con la cebolla. Reserva.

Para la salsa

- 1 En un molcajete muele el chile, sal y pimienta.

Agrega un chorrito de jugo de limón para hacer una pasta.

- 2 Vacía la pasta en un recipiente, añádele el jugo de limón y revuelve.

Arma tu platillo

- 1 En un plato grande, esparce los pepinos que picaste, coloca los camarones con la parte abierta hacia arriba y agrega la cebolla.
- 2 Baña tu platillo con el aguachile de tal manera que cubra todo el plato. Al terminar, si crees que le faltó salsa, o que no se roció bien, exprime un limón o dos por donde haga falta.
- 3 Acompaña el aguachile con tostadas.