Revista del
Consumidor

Diciembre
#586
ISSN 0185-8874

ESTUDIO DE CALIDAD
REGULADORES Y NO-BREAKS
Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor



REGULA TU CONSUMO

ESTUDIO DE CALIDAD
Queso manchego

BRÚJULA DE COMPRA
Bicicletas y patines

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
Pan integral de caja

ISSN 0185-8874
9 770185 887000

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Zonas de cobertura

01. Caribe Mexicano (Cancún, Quintana Roo)
02. Metropolitana de Mérida (Mérida, Yucatán)
03. Golfo-Sureste (Campeche, Campeche)
04. Golfo-Sur (Villahermosa, Tabasco)
05. Suroeste (Tuxtla Gutiérrez, Chiapas)
06. Benito Juárez (Oaxaca de Juárez, Oaxaca)
07. Golfo-Centro (Veracruz, Veracruz)
08. General Ignacio Zaragoza (Puebla de Zaragoza, Puebla)
09. General Emiliano Zapata (Cuernavaca, Morelos)
10. Leona Vicario (Cuauhtémoc, CDMX)
11. Metropolitana de CDMX-Oriente (Iztapalapa)
12. Metropolitana de CDMX-Poniente (Álvaro Obregón)
13. Metropolitana de Toluca (Toluca de Lerdo, EDOMEX)
14. Metropolitana de Nezahualcóyotl (Nezahualcóyotl, EDOMEX)
15. Metropolitana de Tlalnepantla (Tlalnepantla de Baz, EDOMEX)
16. Metropolitana de Pachuca (Pachuca de Soto, Hidalgo)
17. Acapulco-Lázaro Cárdenas (Acapulco, Guerrero)
18. Metropolitana de Morelia (Morelia, Michoacán)
19. Corregidora Josefa Ortiz (Santiago de Querétaro, Querétaro)
20. Del Bajío (León de los Aldama, Guanajuato)
21. Miguel Hidalgo (Irapuato, Guanajuato)
22. Metropolitana de Guadalajara (Guadalajara, Jalisco)
23. Tlaquepaque-Colima (Tlaquepaque, Jalisco)
24. José Guadalupe Posada (Aguascalientes, Aguascalientes)
25. Bahía de Banderas (Bahía de Banderas, Nayarit)
26. Altiplano (San Luis Potosí, San Luis Potosí)
27. General Luis Moya (Guadalupe, Zacatecas)
28. General Francisco Villa (Durango, Durango)
29. Golfo-Norte (Tampico, Tamaulipas)
30. Nororiente (Reynosa, Tamaulipas)
31. Metropolitana de Monterrey (Monterrey, Nuevo León)
32. Metropolitana de Torreón (Torreón, Coahuila)
33. Pacífico (Culiacán, Sinaloa)
34. General Felipe Ángeles (Chihuahua, Chihuahua)
35. Metropolitana de Ciudad Juárez (Ciudad Juárez, Chihuahua)
36. Metropolitana de Hermosillo (Hermosillo, Sonora)
37. Metropolitana de Tijuana (Tijuana, Baja California)
38. La Paz (La Paz, Baja California Sur)



Escanea el código QR y ubica la **Oficina de Defensa del Consumidor** más cercana.

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CONTENIDO

3
Cuida tu dinero
Rompe la piñata, no tus finanzas

5
Finanzas Personales
Gasta menos y disfruta más

9
Entorno Digital
Del carrito de súper al carrito digital

13
Nuestra Voz
Grupos de personas consumidoras

16
Platillo Sabio
Caldo mixe



17
Guía de Consumo
Uva, más que buenos deseos

24
Tecnología Doméstica
Pan integral de caja



27
Para Saber
En un lugar de la Mancha

31
Estudio de Calidad
Queso manchego

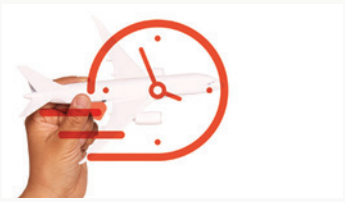


44
Para Saber
Entre voltajes:
no-break o regulador

47
Estudio de Calidad
Reguladores y *no-breaks*



64
Qué Hacer Si...
Vuela, vuela



67
Brújula de Compra
Bicicletas y patines del diablo



73
Consuminis
Dona tus juguetes y haz feliz
a alguien más

77
A Libro Abierto
El profesor Zíper y las palabras perdidas
de Juan Villoro

78
Alertas y Llamados
a Revisión
Steren, Honda, Renault
y Techtronic Industries

80
En Resumen

César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Claudia Naomi Fuentes Fragoso
Directora General de Difusión y Encargada de Despacho de la Coordinación General de Educación y Divulgación

Aura Perroni Hernández
Directora Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas
Jocelyn Ramírez
Redactoras

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Clarisa Moura
Lili Elizabeth Montealegre Díaz
María Teresa Domínguez Domínguez
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Yesenia Salado Olivarez
Servicio Social

Junta Editorial
Ana Karen Basurto Scott
Andrea González Hernández
Carlos Manuel Orozco Ruiz
Gabriela Limón García
Idris Rodríguez Zapata
Jaime Ovando Rodríguez
Juanita del Rocío Rubio Hermosillo
Maricela Juárez Herrera
Rebeca Olivia Sánchez Sandín
Vanessa Monserrat Romero Zavala

@Profeco
@RdelConsumidor
/ProfecoOficial
/RevistaDelConsumidorMX
@profecooficial
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV
@profeco
rconsumidor@profeco.gob.mx

www.gob.mx/profeco

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

EDITORIAL

Termina un año y nos enorgullece haberte acompañado a tomar decisiones informadas sobre tus compras y a ejercer tus derechos como persona consumidora, promoviendo siempre un consumo responsable.

En esta edición encontrarás una guía para planificar tus gastos, cuidar tu aguinaldo y disfrutar las fiestas sin gastar de más, además de consejos para proteger tus datos al comprar en línea.

Descubrirás también curiosidades sobre la uva, fruta que llegó con los misioneros españoles y que brilla cada diciembre en las mesas mexicanas.

Y, como siempre, el laboratorio de la Profeco realizó estudios de calidad: en esta ocasión, sobre marcas de queso manchego y de reguladores y *no-breaks*, para que sepas cuál elegir para proteger tus equipos de variaciones de voltaje.

Esta temporada también es una gran oportunidad para que las y los consuminis donen los juguetes que ya no usan. Les invitamos a seleccionar aquellos que estén en buen estado y darles una segunda vida, fomentando así la cultura de la donación.

Además, te compartimos las mejores opciones para adquirir una bicicleta o patín del diablo, regalos clásicos de estas fechas que, además de divertir, promueven una vida más activa y saludable.

No olvides que cada decisión de compra tiene impacto en nuestra economía, en la del país y en el medioambiente. ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Desde la Mesa de Redacción

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Bruno Francisco Ferraro Hernández
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Daniel Arturo Gómez Rosas
Eduardo Rodríguez Nospango
Gabriela López Aparicio
Jesi Areli Pulido Betancourt
Mariana Guadarrama Domínguez
María Luisa Vivas Hernández
Monica Mannion
Nidia Karen Murrieta Roque
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa
Stephany Abigail Samaniego Soria

Monero Rapé

Karla Neri
Fondo de Cultura Económica

Estefanía López Ávila
Condusef

ROMPE LA PIÑATA NO TUS FINANZAS

En colaboración con la CONDUSEF
COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS

Disfrutar las fiestas de fin de año sin afectar tu bolsillo es posible.



Diciembre tiene un efecto especial, ya sea por las luces, los aromas, las melodías o por los recuerdos que despiertan emociones profundas. Es una época en la que damos y recibimos, lo que a menudo implica gastar más de lo que podemos.

De estos gastos, ¿cuántos están realmente planificados?, ¿cuántos surgen de la emoción, del impulso, de la presión social o del deseo de compensar aquello que sentimos que nos faltó durante el año?

En este momento, la clave es reflexionar sobre nuestra educación financiera con perspectiva humana. Debemos reconocer que no siempre tomamos decisiones racionales con el dinero, especialmente cuando están de por medio el amor, la nostalgia o el deseo de dar lo mejor.

Por estas razones, te invitamos a ver tus finanzas como una piñata decembrina llena de emoción y sorpresas, pero que también requiere estructura y cuidado para que no sea un caos.

Este mes, no confundas festejar con endeudarte.

Recomendaciones

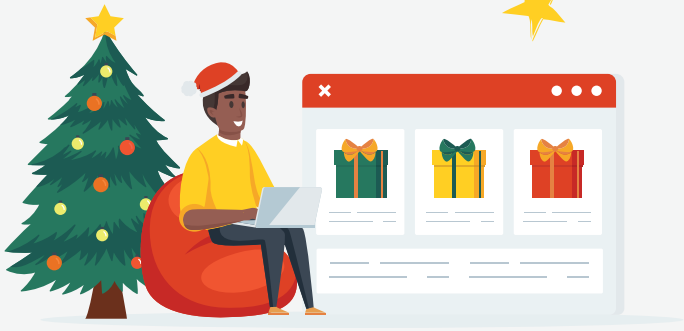


Dale un propósito a tu aguinaldo

Antes de gastarlo, pregúntate: ¿qué te dará más paz en enero, un regalo costoso o una deuda menos? Distribuye tu aguinaldo en diferentes sobres, por ejemplo, uno para celebrar, otro para pagar deudas y otro, aunque sea pequeño, para ahorrar.

Haz un plan de compras

Escribe un listado de los productos y regalos que vas a comprar. De esta manera, entrenarás a tu cerebro para evitar compras impulsivas. Si no está en la lista, no se compra, así de simple.



Habla de dinero con tus familiares

Acordar límites de gasto en familia no es falta de amor, sino que también es un acto de cuidado mutuo. Determinar presupuestos claros para cenas, intercambios o viajes evita frustraciones y fortalece lazos afectivos.

Celebra con sentido, no con exceso

No solo puedes expresar tu afecto con regalos materiales. El cariño también se refleja con atenciones, tiempo, gestos de cuidado, entre otras acciones. Recuerda que el amor no se mide por el tamaño del regalo, pues está presente en el tiempo que se le dedica a las personas que nos importan.

Evita las compras por impulso

¿Recuerdas la emoción de romper la piñata y lanzarte a recoger lo que fuera? Así funcionan muchas compras en diciembre; a esta acción se le conoce como efecto piñata porque suceden por impulso. Por lo tanto, antes de comprar, reflexiona si realmente lo necesitas, compara precios y mantente alerta ante las falsas ofertas.



Este mes se vale romper la piñata de las compras, pero sin impulsos para que tu economía no se vea afectada. Planea con intención, actúa con conciencia y celebra con el corazón.

¿Quieres más *tips* para cuidar tu dinero? Consulta la revista *Proteja su Dinero* de la Condusef y prepárate para iniciar el 2026 con finanzas más sanas y emociones en equilibrio.

/Condusefoficial

Síguenos en redes sociales.

¡Condusef cerca de ti!

GASTA MENOS Y **DISFRUTA MÁS**

Evita deudas; no te dejes llevar por la emoción de las compras.



Diciembre llega de la mano de gratificaciones como el aguinaldo, cajas de ahorro o bonos, una inyección de dinero que puede llevarte a gastar más en celebraciones, intercambios o salidas que pueden desestabilizar tus finanzas.

Esta temporada es la oportunidad perfecta para que te replantees algunas tradiciones financieras y hacerlas más saludables. Cuidar tu bolsillo no significa privarse de algo, sino darle un nuevo enfoque a la forma en que disfrutas estas fiestas.

Tu mejor regalo: planificar

La planificación de tus finanzas te permitirá vivir estas fiestas con calma y sin gastar de más. Mediante un presupuesto realista, podrás disfrutar del espíritu navideño sin desequilibrar tus cuentas, lo que te ayudará a empezar el 2026 sin números rojos en tu economía ni varias cuentas por pagar.



Poner en orden tus finanzas en temporada de alto consumo sí es posible; para ello es necesario que pienses antes de gastar. La clave está en la planeación de tu presupuesto, así podrás decidir con calma cuáles son los gastos prioritarios y cuáles son aquellos que se pueden posponer.

Elaborar un presupuesto detallado te indicará hasta dónde es posible gastar sin salirte de tu meta. Puedes usar herramientas o aplicaciones para hacerlo más práctico. Una vez cubiertos los gastos fijos como renta, servicios, etcétera, destina un monto específico para los pequeños gustos de la temporada.

A continuación, te presentamos un esquema de presupuesto que podrás ajustar a la cantidad de dinero que recibirás. A partir del resultado, podrás identificar tres posibles escenarios que te ayudarán a evaluar tus hábitos de gasto. El ejercicio te dará herramientas para tomar decisiones más conscientes.

PRESUPUESTO ASIGNADO

CATEGORÍA	GASTO PLANEADO	GASTO REAL
Regalos	$	$
Comidas (cenas y reuniones)	$	$
Juguetes	$	$
Ropa	$	$
Decoraciones	$	$
Entretenimiento	$	$
Otros	$	$
Gasto total	$	$

Resultado: Gasto total planeado - Gasto total real = $

Escenario 1
¡Cuidado!
Si el resultado del presupuesto es menos de $0, significa que gastaste más de los fondos disponibles.

Escenario 2
¡Felicidades!
Si el resultado del presupuesto es $0, ¡lograste equilibrar tus ingresos con tus gastos!

Escenario 3
¡Enhorabuena!
Si el resultado del presupuesto es superior a $0, ¡te sobra dinero! Puedes darte un gusto o ahorrarlo.

Recomendaciones

Haz una lista organizada
Programar tus compras por orden de importancia ayuda a evitar gastos impulsivos de los cuales te arrepientas.

Compara antes de decidir
Tómate un tiempo para revisar precios y características, así podrás elegir lo que te convenga realmente.

Apuesta por la calidad de los productos
Invertir en productos duraderos es una estrategia que rinde a largo plazo. Compra menos, pero mejor.



Ten precaución con las tarjetas
Recuerda que no son dinero extra, sino un préstamo que genera intereses. Úsalas con medida.

Pide y guarda los comprobantes de compra
El artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor te respalda. Pide factura, recibo o comprobante; es tu derecho y tu protección.

Solicita la garantía
En electrodomésticos, electrónicos y eléctricos exige la garantía por escrito y pide que te la sellen.

Reserva para emergencias
Aparta una pequeña cantidad para imprevistos. Te dará un respiro si algo inesperado surge.

Ahorra para tu futuro
Considera ingresar una cantidad a tu afore u otro plan que te ayude a construir seguridad financiera.

Acude a la Profeco
Si te cobran indebidamente o no respetan o te niegan lo acordado, presenta tu queja.

Si tienes alguna inconformidad con tu tarjeta de crédito o débito bancaria, llama a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros:

55 5340 0999 asesoria@condusef.gob.mx

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuente:
• Amador, Octavio. 2024. "Kantar-Estudio Navidad 2024-Final". Scribd. https://es.scribd.com/document/808776816/Kantar-Estudio-Navidad-2024-FINAL


AGUINALDO$
DEUDAS
REPARACIONES DEL HOGAR
CUESTA DE ENERO

DEL CARRITO DE SÚPER **AL CARRITO DIGITAL**

En estas fechas administra tus compras en las tiendas virtuales.

Antes, durante las temporadas navideñas, tenías que salir a buscar regalos en las tiendas, lo que se volvía un caos porque las filas eran interminables, los locales estaban llenos y trasladarte te quitaba tiempo debido al tráfico. Así, comprar requería tiempo, paciencia y buena suerte.

Actualmente, el panorama es distinto gracias al internet, al crecimiento de las telecomunicaciones y al auge de las aplicaciones y las plataformas digitales. Ahora podemos adquirir productos desde la comodidad de nuestras casas y de manera rápida.

Sin embargo, esa facilidad también implica riesgos: descuentos engañosos, promociones falsas, uso inadecuado de tus datos personales, entregas incompletas o con productos defectuosos y cargos no autorizados a tu tarjeta, entre otros riesgos.

Analiza antes de comprar, a menudo las estafas se disfrazan de publicidad engañosa.





Presta atención a los detalles

En diciembre, la emoción de buscar el regalo perfecto nos hace más vulnerables a los ciberdelitos. Mientras buscamos sorprender a nuestros seres queridos, hay quienes intentan aprovecharse.

Por ello, es crucial identificar prácticas engañosas que se realizan mediante aplicaciones y sitios web, donde la ciberdelincuencia imita nombres, logotipos o diseños de marcas legítimas; incluso, añade reseñas, comentarios y valoraciones falsas en los productos.

Checklist de compras en línea seguras

Antes de cualquier compra, asegúrate de verificar lo siguiente:

1

Revisa las direcciones electrónicas y los logos

Desconfía de direcciones con errores ortográficos o extensiones extrañas (.xyz, .store). Confirma siempre los enlaces en las redes sociales oficiales de la marca.

2

Compra solo en tiendas oficiales

Verifica que la aplicación provenga de App Store o Google Play. Revisa la reputación, número de descargas y las reseñas de la aplicación antes de instalarla.



3

Cuidado con las plataformas nuevas

Comprueba el tiempo de actividad de la aplicación. Si la plataforma es muy nueva o poco conocida, no te arriesgues.

4

Evita el wifi público

No hagas compras o pagos usando redes wifi abiertas o públicas. Utiliza tus datos móviles o una red privada segura.

Seguridad en pagos y datos

Minimiza el riesgo de cargos indebidos y el robo de tu información personal.

1

Usa tarjetas digitales y evita el autoguardado
Utiliza plataformas de pago seguras como tarjetas digitales. Nunca permitas que tu tarjeta quede guardada automáticamente en el sitio web.

2

Protege tus datos personales y permisos
No proporciones documentos oficiales (INE o pasaporte). Además, no permitas que la aplicación acceda a tu ubicación permanente, micrófono o lista de contactos.



3

Activa alertas bancarias
Monitorea tus movimientos en tiempo real. Desconfía de las ofertas que parecen demasiado buenas para ser verdad, especialmente en tecnología.

4

Guarda tus comprobantes y capturas
Consérvalos para tenerlos a la mano en caso de realizar alguna reclamación o aclaración.

Las aplicaciones y plataformas digitales de compra son grandes aliadas si las usas con precaución y responsabilidad. Recuerda que una experiencia de compra positiva no depende solo de la tecnología, sino también de la forma en la que cada persona consumidora interactúa con ella.

Artículo escrito por la Dirección de Análisis de Prácticas de Consumo de Telecomunicaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor.

DISTINTIVO DIGITAL PROFECO

Se otorga a aquellos proveedores de bienes, productos o servicios de telecomunicaciones que se destacan por **respetar los derechos de las personas consumidoras**, al promover y favorecer información clara, completa y veraz, así como por **garantizar transparencia, confidencialidad, confiabilidad** y **certeza jurídica en el comercio electrónico.**

distintivodigital.profeco.gob.mx



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

GRUPOS DE **PERSONAS CONSUMIDORAS**

Espacios de aprendizaje y bienestar que empoderan a la población.



En la apresurada cotidianidad, quienes integran los grupos de personas consumidoras se desplazan cada mes a diferentes puntos de encuentro para recibir asesoría y orientación sobre sus derechos en las relaciones de consumo y realizar las actividades impartidas por el personal promotor de las Oficinas de Defensa del Consumidor (Odeco) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Estos espacios son una fuente de empoderamiento en el consumo. Además, representan oportunidades de aprendizaje, redes de apoyo y lugares de autocuidado económico y de bienestar.

Educación para un consumo responsable

El objetivo principal es incentivar hábitos y patrones de consumo que permitan a la población optimizar presupuestos, aprovechar al máximo los bienes y contar con los conocimientos para fortalecer su rol en el ámbito del consumo y compartirlos.

Para lograrlo, la Dirección de Educación para el Consumo desarrolla un paquete didáctico mensual que aborda temas clave como los derechos de las personas consumidoras, el consumo responsable relacionado con el cuidado de las finanzas personales y el medioambiente, así como formas de detectar publicidad engañosa.

Como actividad complementaria, se imparte un taller práctico donde las personas elaboran alguna de las tecnologías domésticas o recetas del Platillo Sabio que se publican en la **Revista del Consumidor**. El valor de este aprendizaje es claro, así lo indica una integrante de uno de los 1 395 grupos registrados a nivel nacional: "Siempre me voy [de la sesión] con la satisfacción de saber cómo se preparan los productos que normalmente compramos en los supermercados y utilizamos en nuestro día a día".

Orígenes

Aunque la educación es la prioridad actual, la iniciativa tiene raíces en la organización histórica. En 1983, las personas se organizaban en Uniones de Consumidores y en Grupos de Compras en Común. A través de los cuales, además de recibir conferencias periódicas por parte del personal del entonces Instituto Nacional del Consumidor, adquirían de manera colectiva productos de primera necesidad con el fin de ver reflejado un ahorro por su comercialización al mayoreo. Estas eran conocidas popularmente como "compras en común para estirar el salario".

Conformación de los grupos

Estos grupos son un reflejo de la sociedad y están integrados por un total de 29 141 personas a nivel nacional. Si bien su presencia es predominante en las zonas urbanas, su composición demográfica muestra una rica diversidad en edad y género:

- **10 %** habita en zonas rurales
- **90 %** reside en zonas urbanas
- **18 921** son mujeres
- **10 220** son hombres



- **31 %** representa a la población infantil de 6 a 12 años
- **18 %** equivale a jóvenes entre 13 y 21 años
- **34 %** representa a personas adultas mayores de 22 a 59 años
- **17 %** constituye a personas adultas mayores de 60 años



Características de los grupos

Aunque el único requisito para integrar un grupo es tener interés en desarrollar una cultura de consumo responsable con la salud, economía y medioambiente, las personas que los componen también llegan a compartir estilo de vida, condición social, económica o de salud y características o afinidades particulares.

Así lo demuestran algunos grupos en la Ciudad de México, compuestos voluntariamente por personas adultas mayores, mujeres embarazadas y madres que viven con el virus de la inmunodeficiencia humana, mujeres que tienen o tuvieron cáncer de mama y personas con discapacidad visual.

Los grupos están integrados por un total de 29 141 personas a nivel nacional.

Mecanismos de defensa para las personas consumidoras

Una vez reunidos, el bullicio en los alrededores de cada sede designada, con voces graves y agudas, masculinas y femeninas, indica la diversidad de sus participantes.

Durante un año, interactúan, exponen sus experiencias comerciales y se habitúan a hacer valer sus derechos conforme a la Ley Federal de Protección al Consumidor, así como a conocer y utilizar los mecanismos de defensa y herramientas con que dispone la Profeco.

Emprendimientos locales

El control de las compras impulsivas y la elaboración de productos de primera necesidad para el cuidado de la economía personal y familiar son parte de las enseñanzas que las y los promotores de la Profeco han dejado a quienes integran los grupos, ya que muchas veces resulta menos costoso elaborarlos en conjunto que adquirirlos de forma individual.

Además, la comercialización de estos productos ha impulsado el emprendimiento entre muchos de sus integrantes, quienes, de boca a boca, benefician sus finanzas, impulsan el consumo local y reducen la generación de residuos a través de la reutilización de envases.

Capacitación constante

Por su parte, las personas promotoras se preparan y actualizan continuamente en coordinación con las Odeco y la Dirección de Educación para el Consumo para siempre tener una respuesta clara, veraz y de calidad ante las dudas que surjan durante las sesiones de los grupos de personas consumidoras.

Motivación y crecimiento son palabras clave que identifican a los grupos de personas consumidoras. Además de ser autogestivos, fungen como agentes multiplicadores de conocimientos y técnicas en sus comunidades para su beneficio integral, pues siempre hay cosas por aprender y nunca es demasiado tarde para adoptar hábitos de consumo responsable.



Fotografía: José Luis Sandoval

CALDO MIXE

La chef Mariana Guadarrama nos introduce a este platillo de la región mixe: un caldo donde la hoja santa perfuma, el chile guajillo aporta color y la tradición ancestral se mantiene viva y cálida.

La hoja santa y el chile guajillo son ingredientes esenciales que aportan al caldo un aroma, color y sabor fuera de lo común, conectando directamente con las raíces indígenas. Originario del pueblo Ayuuk (al noroeste de Oaxaca), este es un platillo ancestral que se prepara en ceremonias para agradecer la cosecha de verduras y hierbas. Antiguamente, se ofrecía a Condoy, rey de los mixes, para pedir abundancia y fortalecer el bienestar y la salud de la comunidad ante fuerzas negativas.

Este caldo es nutritivo y reconfortante. Gracias al pollo, las especias tradicionales y las verduras, aporta proteína, fibra y la energía necesaria para cualquier momento del día.

Te invitamos a disfrutar de este caldo calientito. Es una receta nutritiva, tradicional y económica, perfecta para combatir el frío.

Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de YouTube Profeco TV

Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx

CALDO MIXE

Ingredientes

- 1 kg de pechuga de pollo con hueso
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo grandes
- ½ kg de jitomate
- 5 chiles guajillos
- 1 hoja santa fresca
- 2 papas blancas
- 2 chayotes
- ½ kg de col blanca
- 2 calabazas
- Sal al gusto
- Cilantro
- Chile serrano
- Limón al gusto

Procedimiento

1. Cuece el pollo con media cebolla, dos dientes de ajo y la hoja santa en una olla con agua hirviendo y sal. Tapa y cocina a fuego bajo.

2. En otra olla hierve los chiles guajillos hasta que se suavicen. Retírales las semillas y las venas. Luego, licúa con los jitomates, ¼ de cebolla, el ajo y una cucharada del caldo de pollo.

3. Cuela la salsa y viértela en la olla con el caldo y el pollo. Tapa y continúa cocinando.

4. A la mitad de la cocción, pica las verduras en cubos y agrégalas al caldo. Tapa y deja que se siga cocinando.

5. Rectifica la sazón y, una vez que el pollo esté cocido, retíralo del caldo y deshébralo. Mientras tanto, continúa cocinando el caldo, pero ya sin tapar la cacerola.

6. Cuando el pollo esté deshebrado, incorpóralo al caldo con las verduras y continúa cocinando hasta que espese.

Fotografía: José Luis Sandoval



Para emplatar, sirve el caldo con cilantro, chile y cebolla picados, limón y acompaña con tortillas de maíz.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
por porción de 495 gramos	
kcal	**359.4**
Lípidos	**3 g**
Proteína	**30 g**
Carbohidratos	**53.9 g**
Fibra	**5.8 g**
Colesterol	**57.5 mg**

Quién es Quién en los precios

Precios levantados del 6 al 7 de noviembre de 2025 en la Ciudad de México y el área metropolitana.

Costo promedio: $243

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

Desde niña, la chef Mariana Guadarrama descubrió su amor por la cocina. Se subía a un banquito junto a su nana para ayudarle a preparar la comida. Desde entonces, tuvo claro que quería dedicarse a cocinar. Aunque sus primeras creaciones fueron los postres, hoy su pasión se enfoca en la cocina mexicana que tanto le encanta.



La admiración y el respeto por las culturas y comunidades de México son su mayor fuente de inspiración. Para Mariana, cocinar es una forma de honrar esas tradiciones; por ello, busca transmitirlas siempre de manera auténtica y cercana para evitar que se pierdan con el tiempo.



UVA, MÁS QUE BUENOS DESEOS

Conoce las variedades y los beneficios presentes en esta pequeña fruta.

Este alimento se caracteriza por su sabor dulce y su disposición en racimos compactos que lo hacen inconfundible.

Su historia en México se remonta a la llegada de los misioneros españoles, quienes introdujeron y fomentaron el cultivo de la vid, sentando las bases de la viticultura en el país. Desde entonces, la uva se ha convertido en un producto fundamental, tanto para su consumo fresco como para la elaboración de vinos, destilados y una amplia gama de derivados: jugos, conservas y vinagres.

Características

Cáscara: delgada pero resistente
Color: verde, rojo, azul oscuro o negro, según la variedad
Pulpa: dulce, aromática y jugosa
Semillas: fuente de aceite de pepita, usado en la cocina y cosmética



Pequeña en tamaño, grande en beneficios

- Su contenido de fibra la convierte en un laxante suave
- Es un poderoso antioxidante
- Contiene taninos y ácido cafeico (compuesto orgánico antioxidante) que son potentes bactericidas
- Tiene hidratos de carbono de rápida asimilación





Clasificación

Tipo	Características y uso	Principales productores	% de la producción con respecto del total	Toneladas
Uva fruta	Se consume fresca, es más carnosa y suele ser con y sin semilla.	Sonora, Zacatecas y Jalisco	79.6 %	397 407
Uva pasa	Se obtiene mediante un proceso de deshidratación, lo cual resulta en una textura más seca y concentrada.	Sonora y Baja California	3.9 %	19 277
Uva industrial	Es más ácida y generalmente menos dulce. Se utiliza para elaborar vino, jugos y jaleas.	Zacatecas y Baja California	16.5 %	82 392
Uva sin clasificar	—	Puebla	0.01 %	63



Composición nutricional

Ya sean blancas u oscuras, en ambas destacan:



Azúcares naturales

- Glucosa y fructosa: energía rápida
- La fructosa es más abundante en las uvas blancas

Vitaminas

- Ácido fólico: favorece la formación de glóbulos rojos y blancos
- Vitamina B6: mantiene la función cerebral

Minerales

- Potasio: abunda en las uvas oscuras, es esencial para la función de los impulsos nerviosos y los músculos
- Magnesio y calcio: con mayor presencia en las variedades blancas, apoyan la contracción muscular y la función cardiaca



Consumo

- Por su concentración de azúcares, tiene muchas calorías, así que consúmela con moderación
- Ideal para comerla fresca en jugos, postres o acompañando carnes, quesos y pescados





Las uvas contienen antioxidantes, los cuales ayudan a combatir los radicales libres, que son los responsables del envejecimiento de la piel.

¿Sabías que...?

- En 2024, el consumo por habitante en nuestro país fue de 2.1 kg.
- Ese mismo año, México produjo 499 140 toneladas de uva. De esta cifra, la uva fruta representó el 79.6 % de la producción nacional.
- Los principales estados productores fueron:
  - Sonora
  - Zacatecas
  - Jalisco



- México es el 26.° productor a escala mundial.
- Su participación mundial representa el 0.6 % del volumen generado de entre las 94 naciones que cultivan la vid.
- Nueve de cada diez toneladas exportadas por México tienen por destino Estados Unidos.





La uva es de rápida asimilación y proporciona mucha energía.

Doce uvas, doce deseos, una dulce tradición

En nuestro país, una de las tradiciones de Año Nuevo consiste en comer doce uvas al sonar las campanadas, cada una simboliza un deseo o propósito para el año que está por comenzar.

Según una versión, esta tradición llegó desde España en 1909, cuando se produjo un excedente de uvas que se comercializaron como "uvas de la suerte".



Otra fuente indica que comenzó en Madrid, cuando algunas personas imitaron, en tono de burla, a la alta sociedad que celebraba con champán y uvas. En cualquier caso, hoy es un ritual para despedir el año y atraer buena suerte.

Precios de la uva

A continuación, te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de tres variedades de uva: globo o red globo, Thompson blanca sin semilla y red o uva roja sin semilla en 29 ciudades del país.

La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) de la Profeco del 3 al 13 de noviembre de 2025; por lo tanto, a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Ciudad	Precio promedio: $96.56 — Thompson blanca sin semilla			Precio promedio: $81.01 — Red o Roja sin semilla		
	Mínimo o único	Máximo	Promedio	Mínimo o único	Máximo	Promedio
Acapulco	$78.50	$120.00	$99.33	$54.80	$99.90	$79.81
Aguascalientes	$78.50	$88.90	$83.70	$89.80	producto no disponible	producto no disponible
Campeche	$78.50	$120.00	$98.83	$77.90	$100.00	$85.90
Cancún	$78.50	$149.00	$88.67	$54.80	$78.50	$73.57
Chihuahua	$89.80	$109.99	$98.80	producto no disponible	producto no disponible	producto no disponible
Ciudad de México	$75.00	$129.00	$98.26	$50.00	$129.00	$86.25
Ciudad Juárez	$49.90	$109.99	$77.84	$44.99	$109.99	$69.26
Cuernavaca	$78.50	$140.00	$109.64	$60.00	$119.00	$84.50
Culiacán	$68.90	$94.80	$78.13	$49.90	$89.80	$71.48
Durango	$79.00	$100.00	$91.56	$49.80	producto no disponible	producto no disponible
Guadalajara	$78.50	$130.00	$102.48	$54.80	$100.00	$83.28
La Paz	$79.90	producto no disponible	producto no disponible	$87.90	producto no disponible	producto no disponible
León	$68.90	$105.00	$93.33	$54.80	$105.00	$88.82
Monterrey	$70.00	$100.00	$91.10	$50.00	$100.00	$79.19
Morelia	$78.50	$129.00	$96.37	$54.80	$77.90	$64.81
Mérida	$78.50	$139.00	$102.29	$74.50	$127.00	$106.30
Oaxaca	$80.90	$143.00	$112.08	$77.90	$80.00	$78.60
Playa del Carmen	$78.50	$107.00	$85.63	$54.80	$74.90	$64.85
Puebla	$78.50	$129.00	$103.88	$54.80	$129.00	$84.05
Querétaro	$78.50	$120.00	$92.33	$77.90	$120.00	$98.95
Saltillo	$69.90	$149.00	$107.65	$36.90	$84.00	$72.66
San Luis Potosí	$89.00	$159.00	$118.33	$54.80	$149.00	$110.65
Tampico	$78.50	$100.00	$83.88	$74.50	producto no disponible	producto no disponible
Tijuana	$49.90	$84.00	$70.70	$54.80	$78.50	$70.72
Tlaxcala	$94.80	$140.00	$118.27	$54.80	$120.00	$87.40
Tuxtla Gutiérrez	$78.50	$160.00	$109.17	$74.50	$77.90	$76.34
Veracruz	$78.50	$120.00	$92.33	$54.80	$99.80	$82.83
Villahermosa	$78.50	$88.90	$80.58	$54.80	$89.80	$74.78
Zacatecas	$94.80	$105.00	$97.35	$52.80	$89.80	$66.80

Precio promedio nacional de uva globo: $85.47

Región	Precio promedio
Centro	$91.76
Centro norte	$85.88
Norte	$69.78
Sur	$98.51

Las regiones se encuentran integradas de la siguiente manera:

Norte: Baja California, Chihuahua, Coahuila de Zaragoza, Nuevo León, Sonora y Tamaulipas.

Centro Norte: Aguascalientes, Baja California Sur, Colima, Durango, Jalisco, Michoacán de Ocampo, Nayarit, San Luis Potosí, Sinaloa y Zacatecas.

Centro: Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala.

Sur: Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán.



Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 3 al 13 de noviembre, por lo que a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Recomendaciones de compra y de conservación



Sacude el racimo suavemente

Las uvas deben permanecer firmes en su lugar. Si algunas se desprenden con facilidad, podría ser señal de que están demasiado maduras.



Observa la calidad del racimo completo

Debe tener tallos verdes y resistentes, con frutos firmes, carnosos y de piel lisa. El color y el tamaño deben ser uniformes. En el caso de las variedades negras o rojas, no deben presentar zonas verdes.

Si planeas consumirlas pronto, no te preocupes si presentan algunas manchas. Esto indica que están maduras y probablemente más dulces.



Si huelen a vinagre, no las compres

Cuando tienen un olor fuerte, similar al vinagre, es señal de que están comenzando a descomponerse.



Evita lavarlas si no las vas a consumir de inmediato

El contacto con el agua podría acelerar su deterioro.



Aléjalas de alimentos con olor intenso

Mantén las uvas separadas de frutas, verduras o comida con aromas fuertes, ya que pueden absorberlos fácilmente.



Almacénalas en lugares húmedos y fríos

La zona más fría del refrigerador es ideal. Guárdalas en recipientes herméticos y, lo más importante, no las separes del racimo.



Mantén su frescura

No las guardes por más de dos semanas.

Haz un consumo informado

Con la herramienta Quién es Quién en los Precios puedes comparar precios para tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:

qqp.profeco.gob.mx

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. "No todas las uvas son para vino". https://www.gob.mx/agricultura/articulos/no-todas-las-uvas-son-para-vino
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. "Producción agrícola". https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Panorama Agroalimentario 2018-2024. Documento PDF. https://nube.agricultura.gob.mx/panorama_siap/



Al comprar un árbol mexicano, apoyas a productores rurales e impulsas el desarrollo forestal sustentable.

En México se cultivan árboles de Navidad desde hace más de 40 años.

Actividad con alto potencial económico en el sector forestal.

Elige un árbol de RAÍCES MEXICANAS

Impulsada por la CONAFOR mediante apoyos a Plantaciones Forestales Comerciales.

Beneficios ambientales, sociales y económicos

- Capturan carbono
- Mejoran el suelo y el agua
- Generan empleos en comunidades rurales
- Involucran a familias en actividades sustentables
- Generan ingresos directos a productores



Acceda al QR

Consulta el directorio de puntos de venta de árboles de Navidad



Gobierno de México | Medio Ambiente. Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales | CONAFOR. Comisión Nacional Forestal

PAN INTEGRAL DE CAJA

En colaboración con Monica Mannion



- Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos
- Caducidad: 5 días
- Costo promedio: $52

Ingredientes

Para la masa

- 300 g de harina de trigo
- 200 g de harina integral de trigo
- 2 cucharaditas de sal
- 95 ml de leche
- 100 g de mantequilla sin sal

Para la levadura

- 1 sobre de levadura de 11 g
- 200 ml de agua tibia
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar

Para decorar el pan

- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 5 ml de leche

Para el molde

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina de trigo

Utensilios

- Tazón grande de vidrio
- Tazón pequeño de vidrio
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera
- Espátula para repostería
- Brocha para repostería
- Colador grande
- Molde rectangular
- Trapo de cocina
- Batidor de globo

Quién es Quién en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y el área metropolitana del 4 al 5 de noviembre de 2025.

Procedimiento

1

En el tazón pequeño añade el agua, las dos cucharadas de harina, el azúcar y la levadura. Mezcla hasta disolver.

2

Cierne las harinas y forma una fuente. Añade la sal, la leche, la mantequilla y la mezcla del paso 1. Amasa durante 10 minutos.

3

Dale forma redonda a la masa y mete la parte de abajo hacia dentro y colócala en el tazón.

4

Tapa el tazón con el trapo húmedo y deja reposar en un lugar tibio de la cocina de 45 minutos a una hora.

5

Coloca un poco de harina sobre la superficie y aplana con tus manos. Golpea la masa contra la mesa para quitarle el aire.

6

Reparte un poco de ajonjolí y linaza sobre la masa. Enróllala, divídela en dos partes y dale forma de bola a cada una.

7

Engrasa el molde con la mantequilla y enharínalo. Coloca las dos bolas de masa en el molde.

8

Tapa el molde con el trapo húmedo y deja reposar en un lugar tibio hasta que la masa duplique su tamaño.

9

Barniza con un poco de leche y espárcele encima ajonjolí y linaza al gusto.

10

Precalienta el horno a 220 °C por 15 minutos y hornea a esa temperatura por 15 minutos. Baja a 190 °C y hornea 30 minutos más.

11

Una vez cocido, saca el pan del horno. Espera 5 minutos antes de desmoldarlo. Déjalo enfriar por completo antes de rebanarlo para que no se apelmace.

Hazla en tu casa y etiquétanos en Instagram #TecnologíaDomésticaProfeco y @revistadelconsumidormx

Puedes ver esta y más tecnologías domésticas en nuestro canal de YouTube Profeco TV

LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR

Es un laboratorio de pruebas acreditado que ofrece análisis en distintas áreas, como alimentos, productos químicos, eléctricos, mecánicos, textiles y del vestido.

Estos estudios están disponibles para empresas, instituciones públicas y cualquier persona que quiera saber más sobre la calidad, seguridad, composición o características de los productos que usa o consume.



Contáctanos: laboratorio@profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

EN UN LUGAR DE LA MANCHA



Antes de hincarle el diente, ¿sabes qué contiene ese delicioso trozo de queso?

El queso manchego es muy versátil: puede acompañar ensaladas, darle un toque especial a un sándwich o disfrutarse gratinado sobre una pasta. Además, tiene un aspecto apetitoso, es sabroso y nutritivo.

En el mercado nacional, existe una gran variedad de productos que usan la palabra manchego, desde los denominados queso manchego o tipo manchego, como los quesos procesados o fundidos, las imitaciones, así como los productos de importación españoles con denominación de origen.

Tras dos años de negociaciones en la modernización del Tratado de Libre Comercio entre México y la Unión Europea (TLCUEM) uno de los principales puntos en disputa fue, precisamente, la denominación "queso manchego".[1]

Anteriormente, los fabricantes de quesos en México utilizaban la denominación de "queso tipo manchego" para referirse al producto elaborado a partir de leche pasteurizada entera de vaca.[2]

A raíz del TLCUEM, el término se ajustó, y ahora se utiliza la denominación "queso manchego" para indicar que se trata del queso elaborado con leche de vaca. Es importante mencionar que el producto mexicano no debe usar ningún tipo de símbolo o bandera que pueda sugerir un origen español.



[1] Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). 2020. "Estudio de Calidad de Queso Manchego". *Revista del Consumidor*. https://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx/documento/67ec3a7dc57b9c95a60f0267

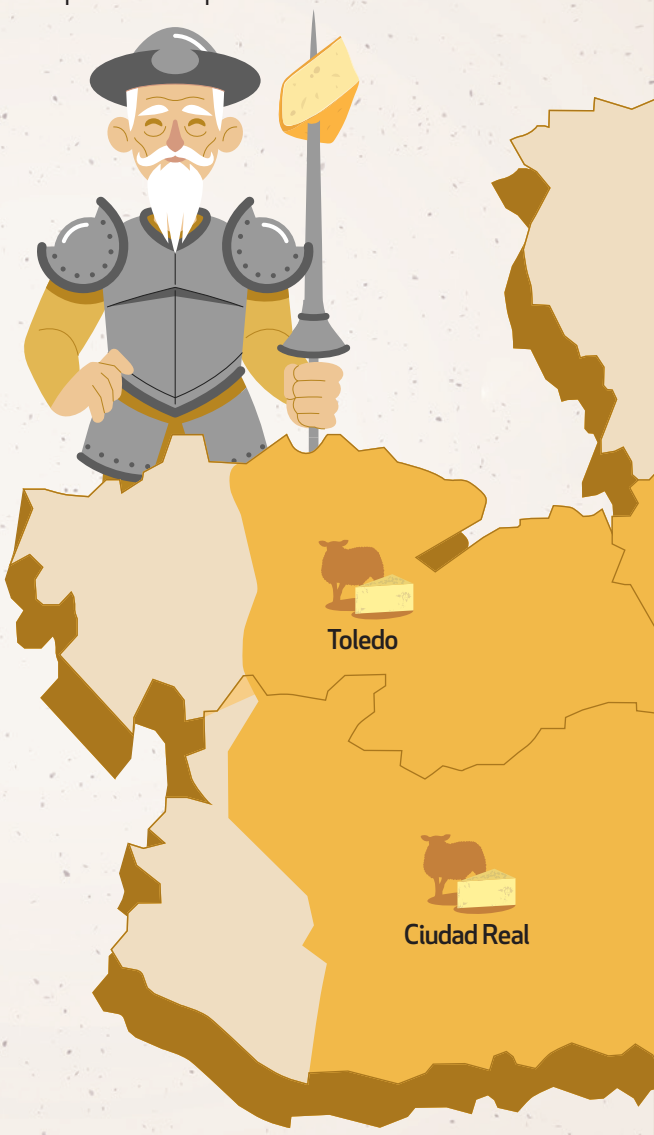
[2] La leche de vaca se somete a procesos de coagulación, cortado, desuerado, fermentado, salado, prensado y madurado durante un periodo mínimo de siete días a temperatura y humedad controladas.

Manchego español[3]

En España se denomina oficialmente queso manchego al elaborado en la comarca natural de La Mancha. Este queso se elabora a base de leche de ovejas de raza manchega (procedentes de ganaderías registradas en la denominación de origen) con un periodo de maduración mínimo de 60 días.

En la etiqueta comercial debe figurar que se ha elaborado íntegramente con leche de oveja manchega y debe llevar la palabra "manchego". Solo puede producirse dentro de la zona amparada por la denominación de origen, que abarca parte de las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.

También, adherida a la etiqueta comercial, se encontrará una contraetiqueta distintiva numerada y seriada del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Queso Manchego con su logotipo. Esto garantiza que la pieza ha superado los controles de calidad.



¿Qué contienen?

Ingredientes del queso manchego mexicano



- Leche de vaca
- Sal común
- Aditivos (en algunos casos colorantes)
- Cuajo y enzimas

Ingredientes del queso manchego español



- Leche entera de ovejas manchegas que pastan exclusivamente en la región de La Mancha
- Sal común
- Cuajo y fermentos lácticos

El queso manchego mexicano difiere del español por su origen e ingredientes.

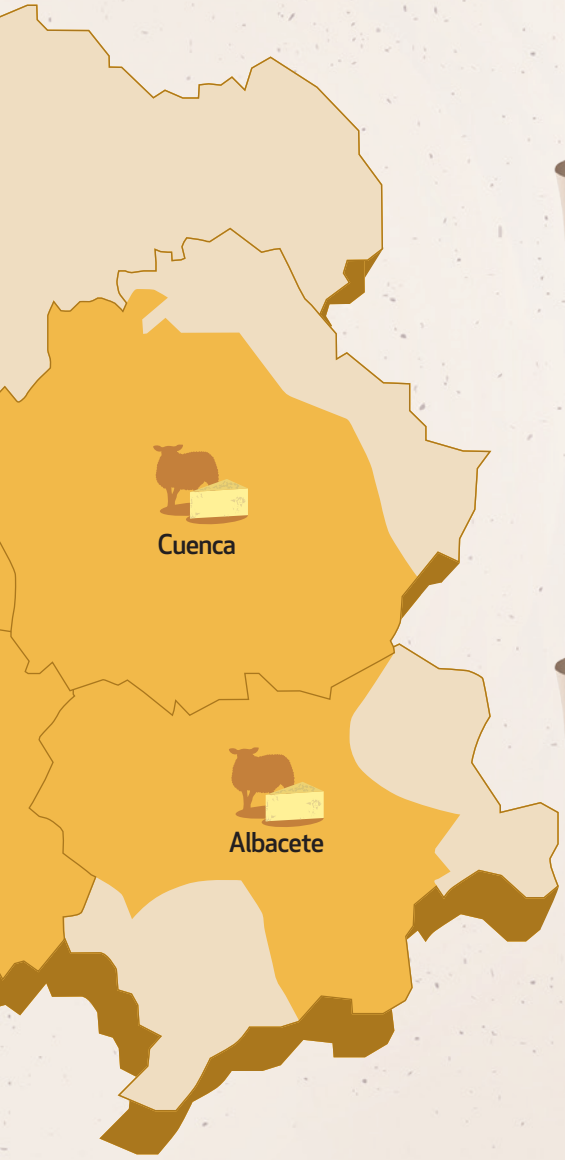
[3] Infoagro. "Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas protegidas". https://www.infoagro.com/denominaciones/denominacion_origen.asp?id=211&idp=34&p=13&_Queso%20Manchego_Quesos

Sodio en los alimentos

Los quesos contienen altos niveles de sodio. Por ello, es importante que observemos los sellos de advertencia, pues nos permiten identificar las calorías y nutrimentos críticos.



En México, la compra de alimentos procesados y ultraprocesados ha aumentado durante los últimos años. Estos productos contribuyen a la ingesta total de sodio con un 39 a 49 %, una cifra que supera incluso al consumo de sal que se usa en la preparación de los alimentos. Por lo tanto, es indispensable medir tu consumo de sodio.[4]



Ingredientes de los quesos procesados manchego

- Mezcla de quesos
- Aditivos alimentarios (conservadores, fosfato de sodio, citrato de sodio, ácido cítrico, saborizantes y colorantes)
- Agua
- Sal común
- Proteína láctea o caseinatos o sólidos de leche
- Almidón



Ingredientes de las IMITACIONES de quesos manchego

- Grasa vegetal
- Aditivos alimentarios (conservadores, fosfato de sodio, citrato carragenina, betacaroteno, ácido cítrico, saborizantes y colorantes)
- Agua
- Sal común
- Proteína láctea y sólidos de leche
- Almidón y almidón modificado



[4] Munguía, Ana; Cruz-Casarrubias, Carlos; Nieto, Claudia; Tolentino-Mayo, Lizbeth; Rodríguez, Estefanía; Barquera, Simón. 2021. "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles". *Síntesis sobre políticas de salud del Instituto Nacional de Salud Pública*. https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf

Reconoce qué compras[5]

Queso manchego (denominación de origen)	Queso manchego mexicano o queso tipo manchego	Queso procesado	Imitación de manchego
Etiqueta obligatoria: debe incluir la denominación de origen "Queso manchego". **Tipo de leche**: oveja. Si se elabora con leche cruda, debe indicar que es artesano. **Autenticidad garantizada**: debe llevar el logotipo europeo distintivo oficial, que la Unión Europea utiliza para identificar las denominaciones de origen protegidas.	En el mercado encontrarás productos llamados "queso manchego" o "queso tipo manchego". No hay diferencia entre ambos, si el producto fue producido en México. La razón: en ambos casos, la grasa y las proteínas provienen de la leche de vaca.	Se elabora mezclando distintos quesos, que luego se fusionan y emulsionan con sales fundentes. Puede incluir aditivos alimentarios e ingredientes opcionales.	Utiliza ingredientes o procesos distintos a los del queso manchego original. Incluso puede variar en su apariencia, sabor y textura.



[5] Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). 2020. "Estudio de Calidad de Queso Manchego". *Revista del Consumidor*. https://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx/documento/67ec3a7dc57b9c95a60f0267

QUESO MANCHEGO

Ya sea como botana o en quesadillas, entérate de qué contiene y haz una elección informada.

Este estudio fue realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.**

El término manchego se presenta en una variedad de productos en el mercado, como los quesos manchego o tipo manchego, los quesos procesados o fundidos manchegos, las imitaciones y los productos de importación españoles con denominación de origen.

En el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizamos varias marcas de este producto para ayudarte a elegir mejor y la próxima vez que te hagas unas quesadillas te queden muy ricas.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **29** productos:

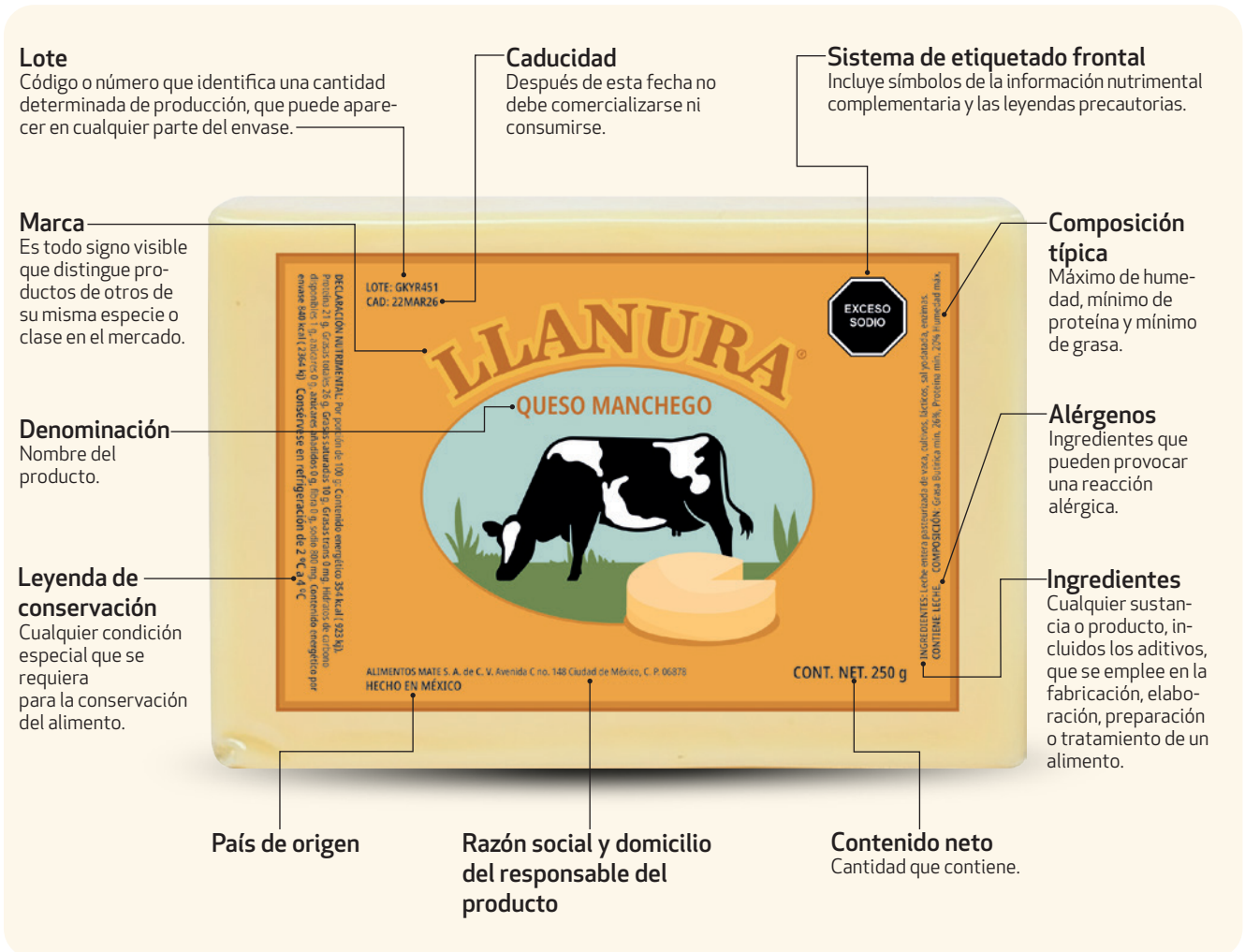
- 17 quesos manchegos
- 1 queso manchego español con denominación de origen
- 1 queso manchego reducido en grasa
- 1 queso manchego deslactosado
- 5 quesos procesados que usan manchego
- 4 imitaciones de queso manchego

LAS PRUEBAS

En todos los casos, se evaluó lo siguiente:

Información comercial

La NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*, establece los requisitos que deben cumplir las etiquetas de los productos. Esta norma oficial no aplica a quesos manchegos a granel. Por ello, se verificó que todas las muestras a las que les aplica presentaran la información requerida.



Además, deben cumplir con lo establecido en la NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018, *Queso-Denominación, especificaciones, información comercial y métodos de prueba*, donde indica que se debe colocar en la etiqueta el porcentaje (%) mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad. También se comprobó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera sobre su composición.



Productos a granel

Se constató que cumplieran con los requerimientos que se señalan en el artículo 25 del *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios* que indica que para el etiquetado se debe considerar lo siguiente:

- Denominación genérica o específica
- Ingredientes
- Identificación y domicilio del fabricante, importador, envasador, maquilador o distribuidor
- Instrucciones de conservación, uso, preparación y consumo
- Alérgenos
- Etiquetado nutrimental
- Fecha de caducidad
- Lote
- Leyendas precautorias y de advertencia

Asimismo, la información contenida en la etiqueta debe ser veraz y describirse con claridad para que no induzca a error con respecto a su naturaleza.

Contenido neto

Se verificó que la cantidad de producto exhibida coincidiera con lo ostentado en la etiqueta.

Sodio

Se determinó la cantidad de sodio presente en los productos.

Aporte nutrimental

Se determinó la cantidad de proteínas, grasa y carbohidratos por 100 gramos de producto. Para calcular el contenido de carbohidratos, se determinaron también la humedad y las cenizas.

Tipo de grasa

Se identificó el tipo de grasa contenida en los productos, ya sea de oveja, butírica o vegetal.

Contenido energético

Se calculó el aporte calórico por 100 gramos de producto, considerando que cada gramo de proteína y carbohidratos aportan 4 kilocalorías y cada gramo de grasa, 9 kilocalorías.

Veracidad de la información

Se comprobó la veracidad de las leyendas mediante la revisión de evidencia documental técnica y la declaración nutrimental a través de análisis.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, *Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.*
NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.*
NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018, *Queso-Denominación, especificaciones, información comercial y métodos de prueba.*
NOM-086-SSA1-1994, *Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.*
Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 17 de septiembre al 13 de octubre de 2025
Periodo de adquisición del producto: del 17 al 18 de septiembre de 2025
Productos analizados: 29
Pruebas realizadas: 2 203

Queso manchego

ALPURA

Queso manchego rebanado, EUA, 350 g

$78 PRECIO POR ENVASE

$22 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **607**
- Grasa (%): **30.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **39**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **24.25**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.7**
- Contenido energético (kcal/100 g): **380**

BAFAR

Queso manchego, Alemania o Uruguay o EUA, a granel

$260 PRECIO POR ENVASE

$26 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **510**
- Grasa (%): **31.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **38.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **23.99**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.7**
- Contenido energético (kcal/100 g): **392**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

BLUE BELL

Queso manchego, México, a granel

$193* PRECIO POR ENVASE

$19 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **386**
- Grasa (%): **29.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **41.8**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **22.13**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **3.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **366**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

BOVÉ

Queso manchego orgánico, México, 400 g

$141 PRECIO POR ENVASE

$35 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **502**
- Grasa (%): **26**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **43.8**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.59**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **4.2**
- Contenido energético (kcal/100 g): **341**

CAPERUCITA

Queso manchego, México, a granel

$346 PRECIO POR ENVASE

$35 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **677**
- Grasa (%): **27.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **44.4**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **21.80**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.2**
- Contenido energético (kcal/100 g): **342**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

CARRANCO

Queso manchego, México, 400 g

$142 PRECIO POR ENVASE

$35 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **480**
- Grasa (%): **28**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **45.2**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.45**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **0.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **344**

Productos ordenados alfabéticamente.
*Precio promedio considera precio en tienda física y en línea.

Queso manchego

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de queso manchego en la Ciudad de México, el área metropolitana, Mérida, Oaxaca, Puebla, Saltillo y Tijuana, levantados del 28 de octubre al 12 de noviembre de 2025.

CHARRÚA

Queso manchego,
No indica país, a granel

$145 PRECIO POR ENVASE

$15 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **515**
- Grasa (%): **31.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **39.8**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: –
- Proteína %: **22.39**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **3**
- Contenido energético (kcal/100 g): **384**

- El producto no ostenta domicilio del fabricante, importador, envasador, maquilador o distribuidor nacional o extranjero.
- No presenta las instrucciones para su conservación ni etiquetado nutrimental, incumpliendo el *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios*.

ESMERALDA

Queso manchego,
México, 400 g

$115 PRECIO POR ENVASE

$29 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **521**
- Grasa (%): **28**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **43**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.62**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **3**
- Contenido energético (kcal/100 g): **354**

FUD

Queso manchego rebanadas redondas,
EUA, 190 g

$54 PRECIO POR ENVASE

$29 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **616**
- Grasa (%): **33.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **40.2**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **21.62**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **1.5**
- Contenido energético (kcal/100 g): **391**

FLOR DE ALFALFA

Queso manchego,
México, 400 g

$132 PRECIO POR ENVASE

$33 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **266**
- Grasa (%): **22.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **50.2**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.07**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.4**
- Contenido energético (kcal/100 g): **298**

- Contiene menos grasa de la que declara. Indica 27 g/100 g, pero en realidad tiene 22.2 g.

GOLDEN HILLS

Queso manchego rebanado,
Alemania, 400 g

$95* PRECIO POR ENVASE

$24 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **648**
- Grasa (%): **22.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **47.8**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **23.68**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **305**

- Contiene menos grasa de la que declara. Indica 29 g/100 g, pero en realidad tiene 22.2 g.

GREAT VALUE

Queso tipo manchego,
México, 485 g

$92 PRECIO POR ENVASE

$19 PRECIO POR 100 g

- Sodio mg/100 g: **607**
- Grasa (%): **33.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **37.5**



EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **23.01**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **401**

*Precio promedio considera precio en tienda física y en sistema.

Queso manchego

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de queso manchego en la Ciudad de México, el área metropolitana, Mérida, Oaxaca, Puebla, Saltillo y Tijuana, levantados del 28 de octubre al 12 de noviembre de 2025.

LA VILLITA

Queso manchego rebanado, EUA, 400 g

$101 PRECIO POR ENVASE

$25 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **606**
- Grasa (%): **33.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **36.4**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **24.27**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.7**
- Contenido energético (kcal/100 g): **407**

NOCHEBUENA

Queso manchego, México, a granel

$295 PRECIO POR ENVASE

$30 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **427**
- Grasa (%): **29.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **42.2**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **22.16**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **366**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

NUTRI

Queso manchego rebanado, EUA, 350 g

$78 PRECIO POR ENVASE

$22 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **598**
- Grasa (%): **30.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **40.5**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.49**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **3.1**
- Contenido energético (kcal/100 g): **374**

PARMA SABORI

Queso manchego, México, a granel

$321 PRECIO POR ENVASE

$32 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **485**
- Grasa (%): **29.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **40.9**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **23.32**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.8**
- Contenido energético (kcal/100 g): **369**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

TRIBUS DE FUEGO CHIMEX

Queso manchego en rebanadas, México, 380 g

$93 PRECIO POR ENVASE

$24 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **619**
- Grasa (%): **32.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **39.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.25**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.5**
- Contenido energético (kcal/100 g): **390**

Productos ordenados alfabéticamente.

Queso manchego español

CASA DEL CAMPO

Queso manchego semicurado, España, 250 g

$344* PRECIO POR ENVASE

$138 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **753**
- Grasa (%): **36.7**
- Tipo de grasa: **oveja**
- Humedad (%): **33.4**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **22.97**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.5**
- Contenido energético (kcal/100 g): **432**

• Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que el lote y la caducidad están presentados en una etiqueta adherida.

Queso manchego reducido en grasa

NOCHEBUENA

Queso manchego reducido en grasa, rebanado, México, 400 g

$126 PRECIO POR ENVASE

$31 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **430**
- Grasa (%): **23.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **42.6**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **27.87**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.4**
- Contenido energético (kcal/100 g): **330**

Queso manchego deslactosado

NOCHEBUENA

Queso manchego deslactosado rebanado, Uruguay, 400 g

$125 PRECIO POR ENVASE

$31 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **418**
- Grasa (%): **29.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **38.6**

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **25.34**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.8**
- Contenido energético (kcal/100 g): **380**



*Precio promedio considera precio en tienda física y en línea.

Queso procesado manchego

FUD

Queso fundido manchego ahumado rebanado, México, 140 g

$35 PRECIO POR ENVASE

$25 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **1 020**
- Grasa (%): **27.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **46.5**

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **20.25**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **1**
- Contenido energético (kcal/100 g): **334**

• Destaca la palabra manchego, lo cual puede inducir a engaño, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

GREAT VALUE

Queso manchego procesado en rebanadas, México, 288 g

$52 PRECIO POR ENVASE

$18 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **1 242**
- Grasa (%): **14.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **52.1**

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **17.76**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **10.2**
- Contenido energético (kcal/100 g): **244**

• Presenta dos denominaciones, lo cual puede inducir a engaño, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

KRAFT SINGLES

Queso procesado tipo manchego, México, 288 g

$75 PRECIO POR ENVASE

$26 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **1 085**
- Grasa (%): **10.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **56.8**

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **14.87**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **12.9**
- Contenido energético (kcal/100 g): **207**

• Destaca la palabra manchego, lo cual puede inducir a engaño, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

LALA

Queso fundido tipo manchego procesado pasteurizado, México, 288 g

$70 PRECIO POR ENVASE

$24 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **1 416**
- Grasa (%): **15.0**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **48.3**

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **18.93**
- Almidón: **sí contiene**
- Carbohidratos %: **12.4**
- Contenido energético (kcal/100 g): **260**

• Destaca la palabra manchego, lo cual puede inducir a engaño, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

ZWAN PREMIUM

Queso procesado tipo manchego, México, 144 g

$35 PRECIO POR ENVASE

$24 PRECIO POR 100 g



EXCESO SODIO

- Sodio mg/100 g: **1 088**
- Grasa (%): **11.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Humedad (%): **56.8**

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **14.76**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **12.1**
- Contenido energético (kcal/100 g): **213**

• Destaca la palabra manchego, lo cual puede inducir a engaño, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Productos ordenados alfabéticamente.

Imitación queso manchego

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de queso manchego en la Ciudad de México, el área metropolitana, Mérida, Oaxaca, Puebla, Saltillo y Tijuana, levantados del 28 de octubre al 12 de noviembre de 2025.

ALPINO

Imitación queso manchego, No indica país, a granel

$280 PRECIO POR ENVASE

$28 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **712**
- Grasa (%): **25**
- Tipo de grasa: **vegetal**
- Humedad (%): **44**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **23.72**
- Almidón: **no contiene**
- Carbohidratos %: **2.7**
- Contenido energético (kcal/100 g): **330.4**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

AURRERA

Imitación queso manchego rebanado, México, 140 g

$15 PRECIO POR ENVASE

$11 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **537**
- Grasa (%): **11.7**
- Tipo de grasa: **vegetal**
- Humedad (%): **61.7**

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Proteína %: **5.10**
- Almidón: **sí contiene**
- Carbohidratos %: **19.2**
- Contenido energético (kcal/100 g): **202.6**

EL CAMPITO

Imitación queso manchego, México, a granel

$127 PRECIO POR ENVASE

$13 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **809**
- Grasa (%): **26.2**
- Tipo de grasa: **vegetal**
- Humedad (%): **44.9**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **19.54**
- Almidón: **sí contiene**
- Carbohidratos %: **4.9**
- Contenido energético (kcal/100 g): **333.7**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.

EL SIERREÑO

Imitación queso manchego, México, a granel

$103 PRECIO POR ENVASE

$10 PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **766**
- Grasa (%): **24**
- Tipo de grasa: **vegetal**
- Humedad (%): **48**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: –
- Proteína %: **13.55**
- Almidón: **sí contiene**
- Carbohidratos %: **10.7**
- Contenido energético (kcal/100 g): **312.7**

• No le aplica el Sistema de Etiquetado Frontal por tratarse de un producto de venta a granel.



CONCLUSIONES

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.
- ✗ Cinco productos resaltan las palabras manchego o queso manchego, pero son quesos procesados.
- ✗ Dos productos declaran más grasa de la que en realidad contienen.
- ⓘ 24 productos contienen grasa butírica.
- ⓘ Cuatro productos contienen grasa vegetal.
- ⓘ Un producto contiene grasa de oveja.
- ⓘ Cuatro productos contienen almidón.
- ⓘ Los contenidos de nutrientes dependen del producto y su proceso de elaboración.

RESALTAN SER QUESO MANCHEGO, PERO SON QUESOS PROCESADOS

Los siguientes productos incumplen la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que su denominación puede inducir a error.

NO CUMPLEN



LALA
Queso fundido tipo manchego procesado pasteurizado



GREAT VALUE
Queso manchego procesado en rebanadas



KRAFT SINGLES
Queso procesado tipo manchego



ZWAN PREMIUM
Queso procesado tipo manchego



FUD
Queso fundido manchego ahumado rebanado

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracción a la ley.

NO INDICA DATOS DEL FABRICANTE NI INSTRUCCIONES DE CONSERVACIÓN

El siguiente producto no presenta en su etiqueta el domicilio del fabricante, importador, envasador, maquilador o distribuidor nacional o extranjero.

Además, no incluye las instrucciones para su conservación ni etiquetado nutrimental, por lo que incumple el artículo 25 del *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios*.



CHARRÚA
Queso manchego a granel

INDICA EL LOTE Y LA FECHA DE CADUCIDAD EN UNA ETIQUETA ADHERIDA

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que presenta el lote y la fecha de caducidad en una etiqueta adherida y no en el envase original.



CASA DEL CAMPO
Queso manchego semicurado

CONTIENEN MENOS GRASA DE LA QUE DECLARAN

Declara **27** g/100 g

Contiene **22.2** g/100 g



FLOR DE ALFALFA
Queso manchego



Declara **29** g/100 g

Contiene **22.2** g/100 g

GOLDEN HILLS
Queso manchego rebanado

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracción a la ley.

RECOMENDACIONES

DE COMPRA

Lee la etiqueta
Hacerlo es fundamental para elegir correctamente, ya que existen varios productos con la denominación "manchego", incluso imitaciones.

Las imitaciones contienen grasa vegetal y, en algunos casos, el contenido de proteína es bajo. Por ello, es importante leer las etiquetas y las declaraciones nutrimentales de los productos.

Asegúrate de que esté en refrigeración
Entre 2 y 6 °C sería la refrigeración óptima para su conservación.

Revisa el precio
Un queso con menor contenido de grasa y mayor contenido de humedad debería ser más económico.





DE CONSUMO

Refrigéralo
Conservar el queso en refrigeración evita su deterioro.

Guárdalo en un recipiente hermético y de plástico
De esta forma, evitarás que se reseque, contamine y adquiera olores de otros alimentos.

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
laboratorio.profeco.gob.mx

Gobierno de México | PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR

Las grandes historias que nos dejaron los Programas para el Bienestar en 2025

Este fue un gran año para los Programas para el Bienestar. El gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum consolidó el sistema de seguridad social que constituyen los programas, pensiones y becas.

Disminución histórica de la pobreza: entre 2018 y 2024,13.5 millones de personas dejaron la pobreza gracias al impulso de los Programas para el Bienestar.

Beca universal en nivel básico: se cumplió el compromiso de que todas y todos los estudiantes de secundaria reciban la Beca Rita Cetina.

Capacitación, un derecho de la juventud: Jóvenes Construyendo el Futuro fue reconocido como un derecho.

Salud a domicilio: personas adultas mayores y personas con discapacidad cuentan con atención médica gracias a Salud Casa por Casa.

Reconocimiento a las mujeres: más de 3 millones de mujeres de 60 a 64 años ya reciben la Pensión Mujeres Bienestar.

Inversión histórica: en 2025, se invirtieron 850 mil millones de pesos en favor de 32 millones de familias... ¡y en 2026 serán aún más!

En 2026 seguiremos trabajando para garantizar el bienestar del pueblo de México.

¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Para más información: **programasparaelbienestar.gob.mx**

ENTRE VOLTAJES *NO-BREAK* O REGULADOR

Parecen iguales, pero cuidan tus dispositivos de distinta forma.

En muchas zonas del país, las variaciones de voltaje son frecuentes debido a sobrecargas, tormentas o infraestructura eléctrica antigua. Esto puede causar daño a equipos electrónicos, pérdida de datos por apagones y reducción de la vida útil de tus aparatos.

Conoce las herramientas que te ayudarán a proteger tus equipos electrónicos, para que estés prevenido contra variaciones o cortes de corriente.



Reguladores

Estabilizan el suministro de energía eléctrica y protegen tus dispositivos (computadoras de escritorio, pantallas led, monitores, entre otros) de subidas o bajadas de voltaje.

Si la corriente eléctrica se vuelve inestable o potencialmente peligrosa, el regulador mantiene la tensión en un valor seguro, así evita que las variaciones de la línea afecten los componentes internos de nuestros equipos.

No-breaks

Mantienen tus aparatos encendidos durante cortes de luz gracias a su batería interna. Además, regulan el voltaje, lo que te permite guardar tu trabajo o apagar los equipos con seguridad. Esto protege contra pérdidas de información y alarga la vida útil de los componentes electrónicos.

No cuentan con la potencia suficiente para proteger equipos grandes, pero sí aparatos esenciales como computadoras, televisores o impresoras.

Tipos de *no-breaks*

Sin regulador de voltaje	Con regulador de voltaje	Con *software* de monitoreo
Su función principal es mantener encendidos tus equipos durante cortes de luz.	Además de proveer de energía en caso de apagón, también mantiene estable el voltaje.	Puede venir en cualquiera de las dos versiones anteriores.
No regula el voltaje de forma continua, pero sí ayuda a evitar picos o sobrecargas eléctricas.	Protege tus dispositivos de variaciones en el voltaje.	Se conecta por USB o puerto RS232 para administrar la batería desde tu computadora.
Ideal para equipos básicos que solo necesitan respaldo por unos minutos.	Perfecto para computadoras, consolas o equipos que necesitan protección constante.	Permite revisar el estado del equipo, prolongar la vida de la batería y programar apagados automáticos.
		Excelente para quienes desean controlar la energía con precisión.

Los reguladores estabilizan el voltaje; los *no-breaks* dan energía temporal y protegen tus aparatos.

¿Cuál elegir?

Regulador

Si tu principal preocupación es mantener una corriente eléctrica estable y evitar daños por subidas o bajadas de voltaje, el regulador es la opción adecuada.

No-break

Si lo que buscas es que tus equipos sigan encendidos cuando se va la luz, el *no-break* es la mejor alternativa.



Fuentes:
- Avtek. 2021. "Reguladores de voltaje". https://www.avtek.com/pag/reguladores-de-voltaje
- EcoFlow. "Diferencia entre regulador y no break: comparativa de funciones clave". https://www.ecoflow.com/mx/blog/difference-between-a-regulator-and-a-ups
- Grupo Industronic. 2021. "¿Qué regulador de voltaje comprar y cómo elegirlo?". https://grupoindustronic.com/como-elegir-un-regulador-de-voltaje
- SD Industrial. "Qué es un regulador de voltaje y qué tener en cuenta al comprar uno". https://sdindustrial.com.mx/blog/regulador-de-voltaje-que-es
- Smartbitt. "Preguntas frecuentes". https://smartbitt.com/preguntas-frecuentes

MÓDULOS DE ATENCIÓN EN AEROPUERTOS

Si en tu viaje las aerolíneas no cumplen
lo prometido y vulneran tus derechos,

¡ACÉRCATE A NOSOTROS!



Ubícanos en los aeropuertos de:

- **CANCÚN** Internacional de Cancún (CUN)
- **CDMX** Benito Juárez (MEX)
- **CDMX** Felipe Ángeles (NLU)
- **GUADALAJARA** Miguel Hidalgo y Costilla (GDL)
- **MONTERREY** Mariano Escobedo (MTY)
- **TIJUANA** Abelardo L. Rodríguez (TIJ)
- **TOLUCA** Adolfo López Mateos (TLC)
- **TULUM** Felipe Carrillo Puerto (TQO)

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

REGULADORES Y *NO-BREAKS*

Elige según las necesidades eléctricas de tus aparatos.



Sabemos que es muy molesto perder archivos en la computadora por un apagón o, peor aún, que se dañe alguno de tus equipos cuando vuelve la luz de golpe. Por eso, vale la pena tener un buen *no-break* o un regulador que proteja tus aparatos de esos bajones y subidas de voltaje.

Para que no pierdas la conexión de tus dispositivos, en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizamos algunos de estos equipos con el fin de orientarte en tus decisiones de compra. Conoce los resultados.

Este estudio fue realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.**

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron:

- **11 reguladores de tensión** con una capacidad de hasta 1500 watts
- **12 *no-breaks*** o sistemas de energía ininterrumpida con capacidad de hasta 600 watts

LAS PRUEBAS



Información comercial

Se verificó que los aparatos presentaran en su etiqueta:

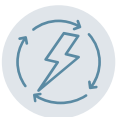
- Marca
- Modelo
- Nombre del fabricante o de la marca registrada
- País de origen

También se inspeccionó que incluyeran un instructivo de uso y una garantía, ambos en español.



Desviación de frecuencia de salida

En México, la corriente eléctrica opera a 60 hertz y debe mantenerse estable para el buen funcionamiento de aparatos y equipos. Medimos la frecuencia que entregan los reguladores y *no-breaks*, estos últimos en modo respaldo, para evaluar su desviación de los 60 hertz.



Distorsión armónica

El voltaje de salida de reguladores y *no-breaks* debe aproximarse al voltaje nominal de la Comisión Federal de Electricidad, con mínima distorsión.

La distorsión se midió comparando la señal de entrada de la línea eléctrica con la de salida de los reguladores. En los *no-breaks*, se evaluó la señal de salida en modo respaldo.



Eficiencia

Para que estos equipos sean eficientes, la potencia de entrada y la de salida deberían ser iguales. Sin embargo, por su funcionamiento interno consumen algo de energía.

Medimos esta relación con un analizador de potencia y realizamos el cálculo matemáticamente.



Calentamiento

Es normal que los equipos electrónicos se calienten al funcionar, pero no debe ser excesivo.

Se midieron los incrementos de temperatura en las partes accesibles de los aparatos, en sus cubiertas, el cable de alimentación y la clavija.

En el caso de los *no-breaks* se midió este incremento durante la función de respaldo.



Rango de regulación

La función principal de los reguladores de tensión es mantener constante el voltaje de salida; algunos *no-breaks* también lo hacen.

Medimos los niveles de entrada donde actúa esta regulación.

Atributos
Conocerás las principales características que presentan tanto los reguladores de tensión como los *no-breaks*.

Regulación de la tensión de salida
En los *no-breaks*, es crucial que el voltaje de salida sea adecuado al entrar en modo respaldo.

Medimos el voltaje de salida para determinar el porcentaje de regulación; esta prueba aplica solo a los *no-breaks*.

Tiempo de autonomía
Los *no-breaks* están diseñados para brindar energía eléctrica por cierto tiempo que, generalmente, va de los 5 a los 15 minutos.

Tomando como ejemplo una computadora tipo torre con pantalla de 15 pulgadas, ese tiempo permitirá apagar correctamente los equipos conectados y guardar los cambios.

Se midió el tiempo de autonomía de los *no-breaks* con una carga equivalente a la indicada en su etiqueta. Con un cronómetro se registró el respaldo desde que se corta la energía hasta que se apagan por falta de carga.

El dato de tiempo registrado en el estudio corresponde a la máxima capacidad que soporta el *no-break*, el cual puede ser mayor si tu equipo consume una menor potencia respecto del valor de capacidad indicado en el *no-break*.

El tiempo registrado indica la autonomía máxima del *no-break*, que puede ser mayor si el equipo consume menos potencia que la indicada. Esta prueba aplica solo a los *no-breaks*.

Tiempo de respuesta
Cuando hay una variación importante en el nivel de voltaje de la línea, la regulación debe ser lo más rápida posible para evitar que se dañen los componentes electrónicos de los aparatos. Por ello, medimos el tiempo de respuesta.

Tiempo de transferencia
Ante un corte de energía, el *no-break* debe activarse rápidamente para evitar que la computadora se apague. Esta prueba aplica solo a los *no-breaks*.



FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 7 de julio al 13 de octubre de 2025
Adquisición de muestras: del 10 de julio al 12 de septiembre de 2025
Marcas / Modelos analizados: 9 / 11 (reguladores de tensión) 8 / 12 (*no-breaks*)
Pruebas realizadas: 825 (reguladores de tensión) 1044 (*no-breaks*)

NORMATIVIDAD

- **NOM-001-SCFI-2018**, *Aparatos electrónicos-Requisitos de seguridad y métodos de prueba.*
- **NOM-008-SE-2021**, *Sistema general de unidades de medida.*
- **NOM-024-SCFI-2013**, *Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.*
- **NMX-I-163-NYCE-2016**, *Equipo electrónico-Sistemas electrónicos de energía ininterrumpida (S. E. E. I.)-Requisitos generales, desempeño y de seguridad.*
- **NMX-J-512/1-ANCE-2014**, *Productos eléctricos-Reguladores automáticos de tensión-Especificaciones y métodos de prueba.*

REGULADORES



Marca		BARRACUDA	COMPLET	CYBERPOWER	FORZA
Modelo		CR2500	RPLUS2000	LB2500VR	FVR-901M
País de origen		China	México	China	China
Garantía		2 años	5 años	5 años	5 años
Capacidad		2500 VA / 1500 W	2000 VA / 1000 W	2500 VA / 1500 W	900 VA / 450 W
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Incompleta[1]
Desviación de frecuencia		E	E	E	E
Distorsión armónica		E	E	E	E
Eficiencia		E	E	MB	MB
Calentamiento		E	MB	E	MB
Tiempo de respuesta		E	E	MB	E
Rango de regulación		MB	MB	MB	B
Atributos	Número de contactos	1	8	1	4 y 4 con supresión de picos
	Protección contra picos de voltaje	No	Sí	Sí	Sí
	Alarma audible	No	No	No	No
	Longitud del cable	1.01 m	1.07 m	1.17	1.04 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	14.02 x 11 x 20 cm 4.193 kg	13 x 12.5 x 10.51 cm 1.880 kg	11.4 x 14.5 x 20.4 cm 3.54 kg	9.36 x 9 x 15.4 cm 0.937 kg

Productos ordenados alfabéticamente.

[1] Su garantía es internacional y carece de algunos elementos establecidos en la NOM-024-SCFI-2013, *Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.*

* Precio proporcionado por el proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

REGULADORES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de reguladores y *no-breaks* en la Ciudad de México y el área metropolitana, Guadalajara, León y Monterrey, levantados del 28 de octubre al 11 de noviembre de 2025.









		KOBLENZ	KOBLENZ	SMARTBITT	SMARTBITT
Modelo		ER-2000	BP-1450	SBAVR1350	SBAVR2200
País de origen		México	China	China	China
Garantía		5 años	2 años	5 años	5 años
Capacidad		2000 VA / 800 W	1450 VA / 700 W	1350 VA / 675 W	2200 VA / 1100 W
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa
Desviación de frecuencia		E	E	E	E
Distorsión armónica		E	E	E	E
Eficiencia		B	MB	MB	E
Calentamiento		E	E	E	E
Tiempo de respuesta		E	E	MB	E
Rango de regulación		MB	E	MB	MB
Atributos	**Número de contactos**	8	6	8	8
	Protección contra picos de voltaje	Sí	No	No	No
	Alarma audible	No	No	No	No
	Longitud del cable	0.88 m	0.97 m	1.02 m	1.01 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	9.8 x 10.65 x 19.5 cm 1.207 kg	10 x 14.1 x 28.5 cm 4.28 kg	9 x 8.5 x 24.2 cm 1.433 kg	8.6 x 9 x 24.8 cm 1.9 kg

Productos ordenados alfabéticamente.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

REGULADORES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de reguladores y *no-breaks* en la Ciudad de México y el área metropolitana, Guadalajara, León y Monterrey, levantados del 28 de octubre al 11 de noviembre de 2025.







Marca		STEREN	TRIPP-LITE	VICA
Modelo		WMS-1420	VR1208R	V2500
País de origen		China	China	China
Garantía		1 año	2 años	5 años
Capacidad		1000 W	1200 VA / 500 W	2500 VA / 1500 W
Información comercial		Completa	Completa	Completa
Desviación de frecuencia		E	E	E
Distorsión armónica		B	MB	E
Eficiencia		E	MB	E
Calentamiento		E	E	E
Tiempo de respuesta		B	E	E
Rango de regulación		MB	B	MB
Atributos	Número de contactos	8	8	6
	Protección contra picos de voltaje	Sí	No	Sí
	Alarma audible	Sí	No	No
	Longitud del cable	0.95 m	0.91 m	0.96 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	8.44 x 9.08 x 24 cm 1.48 kg	8.3 x 16.3 x 10.05 cm 1.135 kg	11.2 x 9 x 26 cm 2 kg

Productos ordenados alfabéticamente.
* Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.
** El precio promedio considera precio en tienda física y precio de proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

CONCLUSIONES

- ✗ Un modelo no presenta la garantía conforme a la normatividad aplicable.
- ✓ Todos calificaron Excelente en la desviación de frecuencia.
- ✓ Nueve modelos calificaron Excelente en la prueba de distorsión armónica.
- ✓ Cinco modelos calificaron Excelente en la prueba de eficiencia.
- ✓ Nueve modelos calificaron Excelente en la prueba de calentamiento.
- ✓ Ocho modelos calificaron Excelente en la prueba de tiempo de respuesta.
- ✓ Un modelo calificó Excelente en la prueba de rango de regulación.
- ✓ Tres modelos calificaron Excelente al promediar todas las pruebas.
- ⓘ Un modelo cuenta con cuatro contactos con supresión de picos.
- ⓘ Seis modelos tienen protección contra picos de voltaje.
- ⓘ Un modelo tiene alarma audible.

SU GARANTÍA ESTÁ INCOMPLETA

La garantía del siguiente modelo carece de algunos elementos establecidos en la NOM-024-SCFI-2013, como los que se mencionan a continuación:

- Nombre, denominación o razón social del fabricante
- Identificación del modelo y marca del producto
- Nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde se pueda hacer efectiva



FORZA
FVR-901M

SON LOS DE MENOR DISTORSIÓN ARMÓNICA

El voltaje que entregan los reguladores debe coincidir casi por completo con el de la Comisión Federal de Electricidad. Los siguientes modelos calificaron Excelente:



BARRACUDA
CR2500



COMPLET
RPLUS2000



CYBERPOWER
LB2500VR



FORZA
FVR-901M



KOBLENZ
ER-2000



KOBLENZ
BP-1450



SMARTBITT
SBAVR1350



SMARTBITT
SBAVR2200



VICA
V2500

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracción a la ley.

SU EFICIENCIA ES LA MEJOR

Para que estos aparatos se consideren eficientes, su potencia marcada a la entrada y a la salida debería ser la misma. Los siguientes modelos calificaron Excelente:



BARRACUDA
CR2500



COMPLET
RPLUS2000



SMARTBITT
SBAVR2200



STEREN
WMS-1420



VICA
V2500

SU TEMPERATURA CASI NO SE INCREMENTÓ

En la prueba de calentamiento, los siguientes modelos calificaron Excelente, pues solo se entibiaron:



BARRACUDA
CR2500



CYBERPOWER
LB2500VR



KOBLENZ
ER-2000



KOBLENZ
BP-1450



SMARTBITT
SBAVR1350



SMARTBITT
SBAVR2200



STEREN
WMS-1420



TRIPP-LITE
VR1208R



VICA
V2500

SU RANGO DE REGULACIÓN ES EL MEJOR

El rango de regulación indica cuánto protege el regulador al mantener un voltaje adecuado para los equipos conectados. El siguiente modelo calificó Excelente:



KOBLENZ
BP-1450

TIENE ALARMA AUDIBLE



STEREN
WMS-1420

TIENEN EL MEJOR TIEMPO DE RESPUESTA

Los reguladores deben reaccionar rápidamente ante cambios fuertes en el voltaje para proteger los aparatos conectados. Los siguientes modelos calificaron Excelente:



BARRACUDA
CR2500



COMPLET
RPLUS2000



FORZA
FVR-901M



KOBLENZ
ER-2000



KOBLENZ
BP-1450



SMARTBITT
SBAVR2200



TRIPP-LITE
VR1208R



VICA
V2500

PROTEGEN CONTRA PICOS DE VOLTAJE



COMPLET
RPLUS2000



CYBERPOWER
LB2500VR



FORZA
FVR-901M



KOBLENZ
ER-2000



STEREN
WMS-1420



VICA
V2500

SON LOS MEJORES

Los siguientes modelos calificaron Excelente al promediar todas las pruebas a las que fueron sometidos:



BARRACUDA
CR2500



SMARTBITT
SBAVR2200



VICA
V2500

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:



Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño y utiliza tu presupuesto de manera inteligente.

NO-BREAKS









Marca		BARRACUDA	CYBERPOWER	CYBERPOWER	COMPLET
Modelo		SR 600	CP1000AVRLCD	CP1000PFCLCDa	MT605
País de origen		China	China	China	México
Garantía		2 años	3 años	3 años	3 años
Capacidad		600 VA / 240 W	1000 VA / 600 W	1000 VA / 600 W	600 VA / 300 W
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa
Desviación de frecuencia		E	E	E	E
Regulación a la salida[1]		B	E	MB	B
Distorsión armónica		E	E	E	E
Eficiencia		MB	E	E	E
Tiempo de autonomía		4 min 24 s E	3 min 33 s MB	3 min 24 s MB	6 min 8 s E
Calentamiento		MB	E	E	E
Tiempo de transferencia		E	E	E	E
Rango de regulación		B	MB	MB	E
Atributos	Número de contactos	4 respaldo y 4 protección	9 respaldo	10 respaldo	8 respaldo
	Pantalla	No	Sí	Sí	No
	Alarma audible	Sí	Sí	Sí	Sí
	Software	Sí	Sí	Sí	No
	Longitud del cable	1.08 m	1.82 m	1.53 m	1.06 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	10 x 14.03 x 31 cm 3.61 kg	10 x 22.5 x 26 cm 6.75 kg	10 x 28 x 35 cm 7 kg	12.5 x 12.07 x 26 cm 5.48 kg

Productos ordenados alfabéticamente.
[1] Durante la función de respaldo de energía.
* Precio proporcionado por el proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

NO-BREAKS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de reguladores y *no-breaks* en la Ciudad de México y el área metropolitana, Guadalajara, León y Monterrey, levantados del 28 de octubre al 11 de noviembre de 2025.



		COMPLET	FORZA	KOBLENZ	KOBLENZ
Marca					
Modelo		MT805	NT-511 series	5416R	7616 USBR
País de origen		México	China	China	China
Garantía		3 años	3 años	2 años	3 años
Capacidad		800 VA / 400 W	500 VA / 250 W	540 VA / 240 W	760 VA / 450 W
Información comercial		Completa	Incompleta[2]	Completa	Completa
Desviación de frecuencia		E	E	E	E
Regulación a la salida[1]		B	MB	MB	MB
Distorsión armónica		E	B	MB	B
Eficiencia		E	MB	MB	E
Tiempo de autonomía		4 min 33 s E	2 min 39 s B	3 min 5 s MB	3 min 12 s MB
Calentamiento		E	E	E	MB
Tiempo de transferencia		E	E	E	E
Rango de regulación		E	MB	B	MB
Atributos	**Número de contactos**	8 respaldo	4 respaldo y 2 protección	6 respaldo y 2 protección	6 respaldo
	Pantalla	No	No	No	No
	Alarma audible	Sí	No	No	No
	Software	No	No	No	No
	Longitud del cable	1.07 m	1.05 m	1.25 m	0.97 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	12.5 x 12.07 x 26 cm 5.48 kg	10.1 x 14.01 x 27.5 cm 3.36 kg	9.74 x 10.07 x 27.7 cm 3.48 kg	10 x 14.1 x 28.5 cm 4.28 Kg

Productos ordenados alfabéticamente.

[1] Durante la función de respaldo de energía.

[2] Su garantía es internacional y carece de algunos elementos establecidos en la NOM-024-SCFI-2013, *Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.*

* Precio proporcionado por el proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

NO-BREAKS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de reguladores y *no-breaks* en la Ciudad de México y el área metropolitana, Guadalajara, León y Monterrey, levantados del 28 de octubre al 11 de noviembre de 2025.



Marca		SMARTBITT	STEREN	VICA	VICA
Modelo		SBNB1000USB	WMS-1416	B FLOW REVOLUTION 700 VA	S650
País de origen		China	China	China	China
Garantía		5 años	1 año	3 años	3 años
Capacidad		1000 VA / 500 W	600 VA / 300 W	700 VA / 400 W	650 VA / 360 W
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa
Desviación de frecuencia		E	E	E	E
Regulación a la salida[1]		MB	MB	MB	B
Distorsión armónica		MB	B	E	E
Eficiencia		E	MB	E	MB
Tiempo de autonomía		3 min 26 s MB	4 min 33 s E	3 min 12 s MB	2 min 36 s B
Calentamiento		E	E	E	E
Tiempo de transferencia		E	E	E	E
Rango de regulación		MB	MB	MB	B
Atributos	Número de contactos	8 respaldo	4 respaldo	6 respaldo	4 respaldo y 4 protección
	Pantalla	No	No	Sí	Sí
	Alarma audible	No	Sí	No	No
	Software	No	No	No	No
	Longitud del cable	1.22 m	1.05 m	1.3 m	1.08 m
	Dimensiones (largo x alto x ancho) y peso	10 x 14.3 x 28 4.190 kg	9.97 x 14 x 27.8 cm 4.2 kg	9 x 21 x 28.5 cm 4.7 kg	13.5 x 9.5 x 31.5 cm 4.7 kg

Productos ordenados alfabéticamente.
[1] Durante la función de respaldo de energía
* Venta solo en línea.
** Precio proporcionado por el proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

CONCLUSIONES

- ✗ Un modelo no presenta la garantía conforme a la normatividad aplicable.
- ✓ Todos calificaron Excelente en la desviación de frecuencia.
- ✓ Un modelo calificó Excelente en la prueba de regulación de la tensión a la salida.
- ✓ Siete modelos calificaron Excelente en la prueba de distorsión armónica.
- ✓ Siete modelos calificaron Excelente en la prueba de eficiencia.
- ✓ Diez modelos calificaron Excelente en la prueba de calentamiento.
- ✓ Cuatro modelos calificaron Excelente en la prueba de tiempo de autonomía.
- ✓ Todos calificaron Excelente en la prueba de tiempo de transferencia.
- ✓ Dos modelos calificaron Excelente en el rango de regulación.
- ✓ Todos calificaron Excelente en la prueba de regulación a la salida, funcionando con energía eléctrica de la toma de corriente.
- ⓘ Cuatro modelos presentan pantalla.
- ⓘ Seis modelos presentan alarma audible.
- ⓘ Tres modelos cuentan con *software*.
- ⓘ Ningún modelo calificó Excelente al promediar todas las pruebas.

SU GARANTÍA ESTÁ INCOMPLETA

La garantía del siguiente modelo carece de algunos elementos establecidos en la NOM-024-SCFI-2013, como los que se mencionan a continuación:

- Nombre, denominación o razón social del fabricante
- Identificación del modelo y marca del producto
- Nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde se pueda hacer efectiva



FORZA
NT-511 series

SON LOS DE MENOR DISTORSIÓN ARMÓNICA



BARRACUDA
SR 600



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000PFCLCDa



COMPLET
MT605



COMPLET
MT805



VICA
B FLOW REVOLUTION 700 VA



VICA
VICA/S650

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracción a la ley.

SU RANGO DE REGULACIÓN ES EL MEJOR

El rango de regulación indica cuánto protegen estos aparatos al mantener un voltaje adecuado para los equipos conectados. Los siguientes modelos calificaron Excelente:



COMPLET
MT605



COMPLET
MT805

SU EFICIENCIA ES LA MEJOR

Para que estos aparatos se consideren eficientes, su potencia marcada a la entrada y a la salida debería ser la misma. Los siguientes modelos calificaron Excelente:



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000PFCLCDa



COMPLET
MT605



COMPLET
MT805



KOBLENZ
7616 USBR



SMARTBITT
SBNB1000USB



VICA
B FLOW REVOLUTION 700 VA

TIENEN EL MEJOR TIEMPO DE AUTONOMÍA PARA RESPALDAR

Los siguientes modelos superaron los 4 minutos en su tiempo de respaldo a máxima capacidad:



BARRACUDA
SR 600
4 minutos 24 segundos



COMPLET
MT605
6 minutos 8 segundos



COMPLET
MT805
4 minutos 33 segundos



STEREN
WMS-1416
4 minutos 33 segundos

CUENTAN CON *SOFTWARE*



BARRACUDA
SR 600



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000PFCLCDa

SU TEMPERATURA CASI NO SE INCREMENTÓ

En la prueba de calentamiento, los siguientes modelos calificaron Excelente, pues solo se entibiaron:



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000PFCLCDa



COMPLET
MT605



COMPLET
MT805



FORZA
NT-511 series



KOBLENZ
5416R



STEREN
WMS-1416



SMARTBITT
SBNB1000USB



VICA
B FLOW REVOLUTION 700 VA



VICA
S650

TIENEN PANTALLA



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



VICA
B FLOW REVOLUTION 700 VA



VICA
S650

TIENEN ALARMA AUDIBLE



BARRACUDA
SR 600



CYBERPOWER
CP1000AVRLCD



CYBERPOWER
CP1000PFCLCDa



COMPLET
MT605



COMPLET
MT805



STEREN
WMS-1416

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:



Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño y utiliza tu presupuesto de manera inteligente.

RECOMENDACIONES DE USO

Para los *no-breaks*

Considera dónde lo conectarás
Existen dos tipos de gabinetes: verticales, con contactos atrás, y horizontales, con contactos arriba.

Elige las funciones con base en las variaciones de energía
Si no hay variaciones frecuentes de energía, la regulación en línea no es necesaria. Algunos equipos no tienen esta función o la ofrecen de forma mínima y funcionan bien en estas condiciones.

No conectes equipos con motor eléctrico de alta demanda
Estos equipos pueden dañar tu *no-break*; evita conectar resistencias, refrigeradores, lavadoras, secadoras, hornos o electrónicos de alta demanda de corriente, como las impresoras láser grandes.

Sigue el manual del usuario
Un problema común es la falla del fusible del *no-break*, que debe ser restablecido o reemplazarse por uno nuevo de igual capacidad.

Mantén en buena condición su batería
Si no usas la función de respaldo, descárgala una vez al mes para cuidar la batería.

Acude a un centro autorizado para su reparación
No abras el *no-break*: puede ser peligroso y anula la garantía. Acude siempre a un centro autorizado.

Resguárdalo en un lugar ventilado
Es normal que las partes accesibles se calienten, sobre todo al recargar.

Evita que se dañe
No conectes el cable del *no-break* a sus propios contactos, ya que se dañará.

Reemplaza la batería
Con el tiempo las baterías se degradan. Cuando el periodo de respaldo sea muy corto, podrás adquirir un reemplazo de la batería en un centro de servicio autorizado por la marca, lo cual te resultará más barato que un equipo nuevo.

Para los reguladores de tensión

No conectes equipos con motor eléctrico de alta demanda
Enchufar refrigeradores o lavadoras puede dañarlo; para estos aparatos se usan compensadores de tensión especiales.

Considera que no ofrecen respaldo de energía
El regulador ajusta el voltaje de entrada para proteger los equipos; si falla su protección contra sobrecarga o picos, acude al fabricante.



RECOMENDACIONES DE COMPRA

Adquiérelos en lugares establecidos
Evita comprarlos en sitios poco confiables o no reconocidos por las marcas. Prefiere tiendas especializadas en cómputo o electrónica.

Pide que te sellen la garantía
Si tu equipo falla, necesitarás la garantía; revisa sus condiciones.

Fotocopia el recibo de compra
Como el papel de los comprobantes de compra se degrada con el tiempo, conviene tener una fotocopia.

Revisa la capacidad de carga
Los reguladores y *no-breaks* indican su capacidad de carga en watts (W) o voltamperios (VA). Elige uno acorde con los equipos que conectarás.

Toma en cuenta el respaldo de energía
Solo para los *no-breaks*, considera cuántos contactos con y sin respaldo de energía necesitas; algunos equipos no requieren dicho respaldo.



SUSTENTABILIDAD

Cuando estos aparatos dejen de funcionar, llévalos a un centro de reciclaje de electrónicos, ya que contienen metales pesados y baterías que no deben desecharse en la basura común.

Consulta los programas locales, como el Reciclatrón en CDMX (sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/reciclatron) o empresas como Reciclaje Electrónico México (reciclaelectronicos.com).

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
laboratorio.profeco.gob.mx





VUELA, VUELA

Una guía para cuando tu vuelo se retrasa o se cancela.

Viajar en avión debería ser una experiencia agradable, pero los retrasos, las cancelaciones o la sobreventa de boletos pueden arruinarla. Conocer tus derechos y cómo ejercerlos te ayudará a pedir las compensaciones justas, un respaldo que la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) pone a tu disposición.

Un caso hipotético

Lucía tenía un vuelo de Guadalajara a Monterrey a las 8:00 p. m. con la aerolínea AeroPlus. Todo iba bien hasta que, en la sala de espera, anunciaron un retraso de dos horas por ajustes operativos.

En lugar de molestarse, Lucía recordó una publicación que había visto en las redes sociales de la Profeco, donde se explicaban los derechos de las personas pasajeras frente a los retrasos. Así que decidió actuar de la siguiente manera:

1. Se acercó al módulo de atención para pedir alimentos y una bebida, como marca la ley.
2. Solicitó, además, un vale de descuento para su próximo vuelo, derecho que corresponde cuando la demora es de entre una y dos horas.

El retraso se extendió a casi tres horas, por lo que la aerolínea le ofreció también acceso a llamadas y correos electrónicos, así como una compensación parcial. Gracias a que conocía sus derechos, Lucía obtuvo los apoyos que le correspondían y esperó su vuelo sin perder la calma.

Así que ya sabes: si el reloj avanza y tu avión no despega, ¡recuerda que tus derechos vuelan contigo!

Aspectos a tomar en cuenta al viajar

Te presentamos cinco puntos clave para enfrentar eventos inesperados en nuestro país, los cuales incluyen referencias legales y contactos útiles para cada situación.

1. Conoce tus derechos según la demora

En México, los derechos de quien viaja están protegidos por la Ley de Aviación Civil y la Ley Federal de Protección al Consumidor.

De acuerdo con el artículo 47 bis de la Ley de Aviación Civil, si tu vuelo se retrasa por causas atribuibles a la aerolínea (fallas técnicas, problemas operativos o sobreventa), tienes derecho a lo siguiente:

- Retraso de una a dos horas: alimentos y bebidas no alcohólicas o descuentos en vuelos futuros.
- Retraso de dos a cuatro horas: alimentos, bebidas, acceso a llamadas telefónicas y correos electrónicos. También una compensación parcial mediante vales o reembolso.
- Más de cuatro horas o cancelación: reembolso total del boleto (incluyendo tarifa de aeropuerto), reubicación en otro vuelo sin costo adicional y compensación económica mínima del 25 % del valor del boleto o trayecto no utilizado.

Las aerolíneas tienen obligaciones claras. La Profeco está disponible para respaldarte.



2. Qué hacer si hay sobreventa

Si el vuelo está sobrevendido:

- Solicita sin costo la reubicación en el siguiente vuelo disponible.
- Recibe una compensación adicional no menor al 25 % del valor de tu boleto.

Recomendación: antes de viajar, revisa la política de la aerolínea para saber exactamente qué esperar.

Recomendación: llega puntual a tu abordaje y guarda tu comprobante de *check-in;* este respalda tu derecho.



3. Si no respetan tus derechos, actúa de inmediato

En caso de que la aerolínea no cumpla con lo establecido, toma las siguientes medidas:

- Acude al módulo de atención de la aerolínea en el aeropuerto y pide una explicación por escrito sobre la demora o cancelación.
- Conserva todos tus boletos, recibos y comprobantes de gastos adicionales.
- Si no hay solución inmediata, presenta tu queja en la Profeco.

***Tip* de viaje**: actuar rápido aumenta la probabilidad de resolver la situación favorablemente.

4. Consulta las políticas de compensación

Las aerolíneas deben publicar claramente sus políticas de compensación. Puedes consultarlas en los siguientes medios:

- Página web oficial de la aerolínea.
- Contrato de adhesión registrado ante la Profeco, si es el caso.
- Mostradores de atención al cliente en aeropuertos.
- Portal de la Profeco-Políticas de aerolíneas profeco.gob.mx/politicasaviacion

Recomendación: guarda el enlace que te compartimos para que puedas consultar las políticas de compensación de la aerolínea en la que vas a viajar.

5. Mantente informado

Contar con información precisa a la hora de viajar es la mejor manera de protegerte y garantizar un trato justo. Además, conocer tus derechos te permite:

- Planear con seguridad.
- Reaccionar adecuadamente frente a imprevistos.
- Exigir la compensación que te corresponde.

La persona que viaja informada siempre viaja más segura, ya que sus derechos la acompañan en todo momento.

Enfrentar retrasos, cancelaciones o sobreventas no tiene por qué ser estresante si conoces tus derechos y las herramientas legales disponibles.

Recomendación: conserva tu documentación, consulta las políticas y actúa de manera inmediata para que tu experiencia de viaje sea lo más justa y cómoda posible.

Artículo escrito por la Dirección General de Procedimientos de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Teléfono del consumidor
55 5568 8722 - 800 468 8722

de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 horas;
sábados, domingos y días festivos,
de 10:00 a 18:00 horas.

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

/ProfecoOficial

BICICLETAS Y PATINES DEL DIABLO

Diversión que promueve la movilidad de niñas, niños y adolescentes.

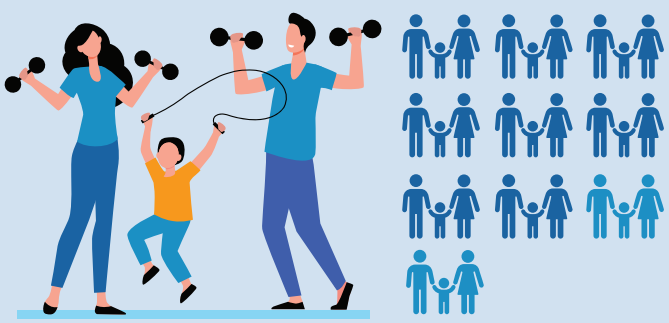
Las bicicletas y los patines del diablo fomentan la actividad física al aire libre, al mismo tiempo que ofrecen una serie de beneficios que contribuyen al desarrollo de habilidades motoras. Esto permite fortalecer el cuerpo y ejercitar diferentes grupos musculares.

Además, su uso mejora la motricidad, pues se requiere de equilibrio y coordinación para no caerse. También aumenta la autoestima e independencia, ya que se gana confianza para explorar el entorno con mayor libertad. A la par, fomenta las habilidades sociales, pues ofrece la oportunidad de interacción y juego.



¿Sabías que...?

En México, 8 de cada 10 madres y padres que viven con sus hijas o hijos de entre cero y 17 años participan en actividades de esparcimiento, como practicar deporte, realizar ejercicio o salir a pasear.



Fuente: Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (2022).

¿Cuál elegir?

En el mercado existe una amplia variedad de marcas, modelos, colores y precios de bicicletas y de patines del diablo, por lo que su elección requiere considerar factores clave como la edad, estatura, nivel de destreza y, por supuesto, sus gustos personales.

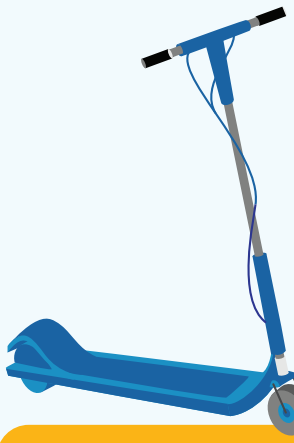
Es importante tener en cuenta que no todas las niñas o los niños de la misma edad tienen características físicas idénticas o desarrollan habilidades al mismo tiempo. Por ello, debes identificar en qué etapa de desarrollo se encuentra tu hija o tu hijo.

Características



BICICLETAS

- ✓ Acompañan a niñas, niños y jóvenes a lo largo de su crecimiento.
- ✓ Los modelos sin pedales ayudan a desarrollar el equilibrio.
- ✓ Hay versiones con rueditas desmontables, perfectas para cuando comienzan a ganar confianza.
- ✓ De acuerdo con la edad, hay modelos con velocidades, frenos más resistentes y cuadros ligeros que facilitan el pedaleo.



PATINES DEL DIABLO

- ✓ Las ruedas pueden ser de plástico duro o de goma y son las más adecuadas para superficies planas.
- ✓ Su estructura es ligera y de fácil transportación, elaborada de plástico, aluminio o metal.
- ✓ La edad sugerida es a partir de cinco años.
- ✓ Soportan un peso máximo de 50 kg.



Andar en bicicleta o en un patín del diablo aumenta la confianza y autoestima de tus hijas e hijos.

Bicicletas y patines del diablo disponibles en el mercado

Te presentamos algunos tipos disponibles en tiendas y supermercados.

Tipos de bicicletas y patines del diablo para niñas y niños

	Tipo	Características	Tamaño de las ruedas
Bicicletas	De equilibrio	Ideales para practicar el equilibrio. No tienen pedales ni manubrio ni cadena; las niñas y los niños se impulsan y frenan con los pies, lo que les da seguridad y confianza para la transición a una bicicleta normal.	12 pulg. 14 pulg.
	Con ruedas de entrenamiento	Tienen dos ruedas principales y dos pequeñas de apoyo que ayudan a mantener el equilibrio. Una vez que las niñas y los niños se sientan con más seguridad, se pueden quitar las de apoyo.	12 pulg. 16 pulg. 20 pulg.
	De crucero	Son perfectas para paseos en calles o avenidas tranquilas por sus llantas anchas y lisas. Tienen un asiento cómodo y permiten una postura erguida.	14 pulg. Más de 20 pulg.
	De montaña	Sus llantas tienen buen agarre, por lo que son ideales para niñas y niños que disfrutan caminos de tierra o irregulares. Cuentan con varias velocidades y, en algunos modelos, suspensión delantera.	Más de 20 pulg.
	BMX	Son ligeras y de una sola velocidad. Gracias a su diseño resistente y a sus llantas gruesas, son perfectas para realizar acrobacias o usarse en parques de *skate*.	Más de 20 pulg.
Patines del diablo	De dos ruedas	Son los patines clásicos, ideales para desarrollar el equilibrio, ligeros y fáciles de manejar; además, se transportan fácilmente. Su rueda delantera gira con el manillar, da seguridad y facilita el control en las curvas.	
	De tres ruedas	Se recomiendan para principiantes. El diseño triangular (dos ruedas delanteras y una trasera) brinda mayor estabilidad y reduce el tambaleo. Cuentan con una plataforma ancha para el apoyo de los pies, lo que aporta mayor seguridad.	
	Híbrido (tres ruedas)	Pueden usarse como triciclo con asiento, excelente para niñas y niños más pequeños. Cuando dominan el equilibrio, el asiento se retira para transformarse en un patín del diablo tradicional de tres ruedas, brindando estabilidad y seguridad.	

Fuente: Elaboración propia con información de sitios de internet.

Precios de bicicletas y de patines del diablo

Recabamos los precios y características de algunas bicicletas y patines del diablo para niñas y niños en diferentes sitios de internet, del 16 y 17 de octubre de 2025.

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 16 y 17 de octubre de 2025.

Precios y principales características de bicicletas para niñas y niños

Marca	Modelo	Para	Rodada	Velocidades	Asiento	Material	Suspensión	Ruedas auxiliares	Precio[1]
Street Cross	Sweet Cat	Niña	12	1	No especifica	Acero	No especifica	Sí	**$1,399.90**
Huffy	So Sweet 12	Niña	12	1	Ajustable	Acero	Rígida	Sí	**$1,459.00**
Wander Munster	7400200	Niño	12	1	No especifica	Acero	Rígida	Sí	**$1,760.00**

Marca	Modelo	Para	Rodada	Velocidades	Asiento	Material	Suspensión	Ruedas auxiliares	Precio[1]
Wander Sweets	7400000	Niña	12	1	No especifica	Acero	Rígida	Sí	**$2,060.00**
Wander Munster	7400600	Unisex	16	1	No especifica	Acero	Rígida	Sí	**$2,099.00**
Wander Siren	7400810	Niña	16	1	No especifica	Acero	Rígida	Sí	**$2,370.00**
Benotto	YUYI R16	Niño	16	1	Ergonómico	Acero	Rígida	Sí	**$2,399.00**
Street Cross	Roar	Unisex	16	1	No especifica	Acero	No especifica	Sí	**$2,499.90**
Wander Pixy	7303000	Niña	20	1	No especifica	Acero	Rígida	No	**$1,999.00**
Wander Rover	7401000	Unisex	20	1	No especifica	Acero	Rígida	No	**$2,240.00**
Mercurio Sweet	6606500	Niña	20	1	No especifica	Acero	Sin suspensión	No	**$3,049.00**
Wander Kira	7402400	Unisex	20	6	No especifica	Acero	Doble suspensión	No	**$3,410.00**
Veloci	Next Keziah	Unisex	24	1	MTB Juvenil	Acero	No especifica	No	**$1,679.00**
Veloci	Next Reaver	Unisex	24	1	MTB Juvenil	Acero	No especifica	No	**$2,339.00**
Veloci	Reaver	Unisex	24	1	No especifica	Acero	No especifica	No	**$2,399.00**
Veloci	Trx M/Ring	Unisex	24	7	Adulto MTB	Acero	No especifica	No	**$3,609.00**

[1]Los precios mostrados son estrictamente para fines informativos, comparativos y no son definitivos. Existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados.
Esta selección se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Considera el factor precio-calidad de los productos.
Para mayor información sobre precios, información técnica, características, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto.
Fuente: Precios recabados en sitio de internet de compra en línea el 16 y 17 de octubre de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pueden haber cambiado.

Precios y principales características de patines del diablo para niñas y niños

Marca	Modelo	Número de ruedas	Material	Plegable	Para	Otras características	Precio[1]
Funzone	Tri Funzone IM3012	3 (2 delanteras 1 trasera)	No especifica	Sí	Unisex	Peso máximo de 30 kg	**$449.00**
Funzone	TY6653BL	2	Acero	Sí	Niño	Edad recomendada de 6 años de edad / peso máximo 50 kg	**$549.00**
Apache	Renegade	2	Acero	Sí	Unisex	Edad recomendada de 5 años en adelante / peso máximo 50 kg	**$589.00**

Marca	Modelo	Número de ruedas	Material	Plegable	Para	Otras características	Precio[1]
Apache	Folding Rushgirl CP-	2	Acero	Sí	Niña	Edad recomendada de 5 años en adelante	$599.00
Kinene	KN-7208	2	No especifica	Sí	Unisex	Edad recomendada de 3 a 8 años / peso máximo 50 kg / luces led	$699.00
Apache	Paw Patrol	3 (2 delanteras 1 trasera)	Metal	No	Unisex	Luces led / peso máximo de 20 kg	$699.30
La Viga	Flores rosas	3 (2 delanteras 1 trasera)	Plástico y aluminio	No	Niña	Manubrio ajustable Edad recomendada de 3 a 8 años / peso máximo de 45 kg	$749.00
Kinene	Magic	2	Metal, poliuretano y PVC	Sí	Unisex	Edad recomendada de 3 a 8 años / peso máximo 35 kg / luces led	$760.00
Street Riders	WDFS2309	3 (2 delanteras 1 trasera)	Plástico / metal	No	Niña	Con luces led / peso máximo de 50 kg	$799.90
Street Riders	WDFS2309	3 (2 delanteras 1 trasera)	Plástico / metal	No	Niño	Con luces led / peso máximo de 50 kg	$799.90
Apache	Moana E-SMOA	3 (1 delantera 2 traseras)	Acero y polipropileno	No	Niña	Edad recomendada de 4 a 7 años	$989.00
Apache	2 EN 1 PRINCESAS CP-	3 (2 delanteras 1 trasera)	Acero	No	Niña	Edad recomendada de 3 años en adelante / asiento plegable	$999.00
Kinene	Teddy	2	Metal, poliuretano y PVC	Sí	Unisex	Edad recomendada de 3 a 8 años / peso máximo 50 kg / incluye kit de protección (rodilleras, coderas y guantes)	$1,120.00
Street Riders	78154 2020	2	Aluminio	No	Unisex	Edad recomendada de 6 años en adelante	$1,259.93
Apache	MTO-SAP	3 (2 delanteras 1 trasera)	30 % polipropileno + polietileno, 25 % polipropileno, 15 % poliuretano + termoplásticos elastómeros, 30 % otros	No	Unisex	Edad recomendada de 3 años en adelante / asiento plegable y removible	$1,499.90
La Viga	Juvenil negro	2	Metal	Sí	Unisex	Edad recomendada de 12 años en adelante	$1,549.00

[1]Los precios mostrados son estrictamente para fines informativos, comparativos y no son definitivos; es decir, existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados en este cuadro.
Esta selección se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Considera el factor precio-calidad de los productos.
Para mayor información sobre precios, información técnica, características, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto.
Fuente: Precios recabados en sitio de internet de compra en línea el 16 y 17 de octubre de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pueden haber cambiado.



Recomendaciones de seguridad y del equipo básico indispensable



Adquiere equipo de seguridad
Sin importar la habilidad, el equipo de seguridad (casco, rodilleras y coderas) es esencial, sobre todo para principiantes. La supervisión adulta y el uso en lugares seguros garantiza diversión sin riesgos.



Busca el tamaño adecuado
Verifica que la bicicleta o el patín del diablo se ajusten a la edad, altura y habilidad de tu hija o de tu hijo, siguiendo las indicaciones del fabricante.



Practiquen en espacios seguros
Prefiere zonas seguras sin tráfico, como patios o parques. Con más control, la o el menor podrá andar en otros lugares, siempre con supervisión.



Enséñale a ser observador de su entorno
Explícale a tu hija o a tu hijo la importancia de respetar cruces, semáforos, señales y a seguir las normas básicas de tránsito.



Revisa la talla del equipo de protección
Verifica que el casco, las rodilleras y las coderas sean de la talla correcta para que ajusten bien. Esto asegura una protección efectiva contra impactos.



Dales mantenimiento
Revisa con frecuencia que tornillos y mecanismos estén firmes para garantizar su buen funcionamiento y la seguridad de la o el menor.



Evita dejarlos a la intemperie
Guarda la bicicleta o el patín del diablo en un lugar fresco y seco, lejos del sol y la humedad, para evitar daños y prolongar su vida útil.



Compara precios
Antes de comprar, compara precios y características. Adquiérelos en tiendas establecidas para poder hacer cambios o devoluciones según la factura.



Pide el comprobante de compra
El proveedor debe entregarte una factura o un recibo que detalle la compra, documento esencial para respaldar tus derechos como persona consumidora.



Acude a la Profeco
Si te cobran indebidamente, no respetan lo acordado o te niegan el servicio, la Profeco te respalda.

Teléfono del consumidor
55 5568 8722 - 800 468 8722
de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 horas;
sábados, domingos y días festivos,
de 10:00 a 18:00 horas.

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

/ProfecoOficial

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:
- Decks & Scooters The kickscooter specialist. "How to choose a kick scooter for children". https://www.decksandscooters.sg/blogs/buying-guide/how-to-choose-a-kick-scooter-for-children
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. "Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados 2022". https://www.inegi.org.mx/programas/enasic/2022/#tabulados
- Standford Medicine. Seguridad en Bicicleta / Patines en Línea / Patinetas - Estadísticas de Lesiones y Tasas de Incidencia. https://www.stanfordchildrens.org/es/about/government-community/safety-tips/bicycle-safety.html

DONA TUS JUGUETES Y HAZ FELIZ A ALGUIEN MÁS



Compartir es un acto de amor que no cuesta nada.

¡Hola, consumini!

La Navidad se acerca, esa temporada donde compartimos en familia, cenamos delicioso y nos dan regalos, pero ¿alguna vez has pensado en las niñas y niños que no reciben obsequios? ¿Qué te parecería compartir aquellos juguetes o juegos de mesa que tienes olvidados? Tú puedes darles una segunda vida y alegrar la de alguien más.

Si tú ya no los necesitas o ya no te gustan, podrían ser muy útiles para otra niña o niño que no tiene la posibilidad de tenerlos.

Pero antes de correr a la caja, reflexiona un momento. Platica con mamá y papá para que te ayuden con la selección de los artículos y sigue estos pasos para que tu donación sea exitosa:

1. La gran selección

Ordena tus juguetes: guarda los que sí te agraden y separa aquellos que ya no uses. Ten presente que la ropa y los zapatos en buen estado también pueden ser donados.

Decide con el corazón: la donación es un acto de generosidad. Escoge juguetes que sabes que a otra niña o niño le gustaría recibir.

2. Reglas de oro para donar

Limpieza es respeto: cuida que estén limpios y en buen estado. Así quien los reciba podrá disfrutarlos por más tiempo.

Que no falten piezas: reúne todas las partes de los juguetes y asegúrate de que estén en buen estado. Si se trata de un rompecabezas o un juego de mesa, es importante que no esté incompleto.

Verifica que sirvan: si son juguetes que usan baterías, revisa que funcionen correctamente. Si tienen daños graves o están incompletos, no son aptos para donar.

3. Misión cumplida

Busca una fundación o centro de donación: tal vez cerca de tu casa haya sitios donde reciban ropa, zapatos o juguetes. Pídele a tu mamá y papá que confirmen que se trate de lugares serios.

Pregunta en tu escuela: a veces, las escuelas u organizaciones comunitarias organizan colectas para apoyar a las familias. Consulta con tu profesora o profesor.

Invita a más amigas y amigos: pueden unirse para juntar más juguetes, ropa y zapatos y hacer una gran donación conjunta.

¡DALE, DALE, DALE! NO PIERDAS EL TINO

Para estas fiestas decembrinas, crea tu piñata. Puedes usar artículos que consigas en cualquier papelería, incluso en tu hogar.

Necesitarás

- Un globo mediano o grande
- Papel periódico
- Cartón
- Papel de colores
- Engrudo
- Tijeras
- Pegamento blanco

Procedimiento



1. Infla el globo y haz un nudo para que no se escape el aire. El tamaño que tendrá tu piñata dependerá de qué tan inflado esté el globo.



2. Toma las hojas de periódico y haz tiras con ellas.



3. Unta las tiras de periódico con engrudo y pega tres capas sobre el globo. Deja libre un espacio alrededor del nudo.



4. Cuando termines, pon el globo al sol y espera a que se seque. Esto puede tardar de dos a tres días.



5. Cuando la cubierta del globo esté dura, pónchalo. El hueco que quedó será por donde introducirás los dulces.



6. Para los picos, puedes hacer conos con el cartón y forrarlos del color que más te guste. Después, pégalos con pegamento blanco en la superficie de la piñata.



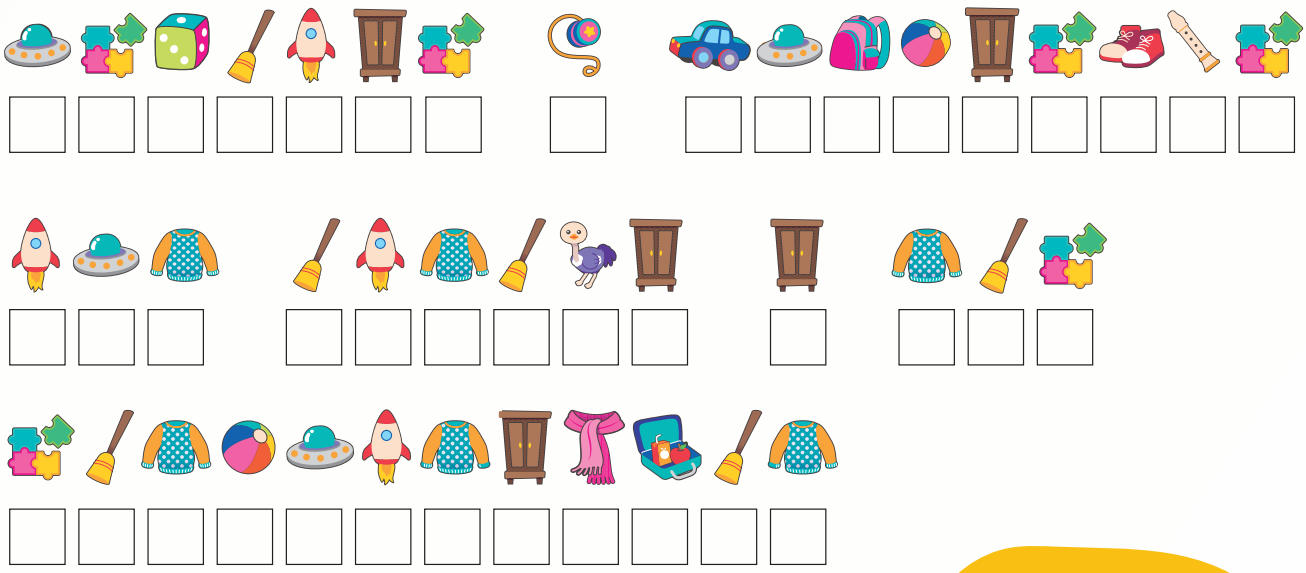
7. El último paso consiste en darle color. Toma papel de colores y adórnala como más te guste. Déjala secar un poco y, ahora sí, ¡tienes lista tu piñata!

MENSAJE SECRETO

Consumini, hay un mensaje escondido, descúbrelo.

Tu misión es:

1. Observar los objetos que encontrarás en el código.
2. Cada objeto representa una letra del abecedario.
3. Con ayuda del código, escribe la letra que falta en los recuadros.



Código



Cuando termines, lee la frase final. ¡Habrás descubierto el mensaje secreto!



REFRIGERIOS SALUDABLES

vive Saludable Vive Feliz



Chips de zanahoria

Ingredientes (cuatro porciones)

Costo promedio: $10

- 4 zanahorias medianas, lavadas, peladas y cortadas en tiras largas
- 3 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 2 cucharaditas de chile piquín
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Mezcla en un recipiente el aceite, el ajo en polvo, la pimienta, el chile piquín y la sal.
2. Añade las zanahorias y revuelve hasta que se mezclen muy bien.
3. Pide ayuda a una persona adulta para precalentar el horno a 160 °C. Sobre una bandeja para hornear, coloca las zanahorias y hornéalas por 40 minutos.
4. Después de 20 minutos, voltéalas y sigue horneando hasta que queden crujientes.
5. Si prefieres, puedes usar el microondas por intervalos de 2 minutos hasta que estén listas y crujientes.



Bolitas de jamaica enchilada

Ingredientes (cuatro porciones)

Costo promedio: $27

- ¾ de taza de flor de jamaica, cocida y escurrida
- ⅓ de taza de arándanos secos
- El jugo de 2 limones
- 20 g de chile piquín

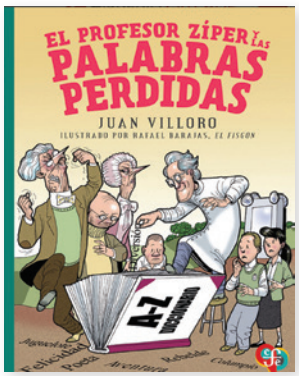
Preparación

1. Licúa la jamaica junto con los arándanos, el jugo de limón y el chile piquín hasta formar una pasta homogénea.
2. Haz las bolitas y listo, ¡disfrútalas!

Quién es Quién en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y el área metropolitana del 4 al 5 de noviembre de 2025.

Fuentes:
- Nutriwhite. Receta de chips de zanahoria [receta adaptada] https://www.nutriwhitesalud.com/recetas/chips-de-zanahoria
- Pizca de Sabor (chef Karla Patricia Hernández González), Instituto Nacional de Salud Pública, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. *Recetario saludable*. https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/recetarios/UNICEF-RecetarioSaludable_2025.pdf



Características
220 páginas, 19 x 15 cm
Encuadernación rústica cosida

Colección A la Orilla del Viento
Primera edición, 2022
Fondo de Cultura Económica
ISBN: 978-607-16-7486-9
Precio del libro impreso: $99
Precio del libro electrónico: $69

En colaboración con el
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Juan Villoro

EL PROFESOR ZÍPER Y LAS PALABRAS PERDIDAS



Por Karla Neri

Una aventura para resolver el misterio de las palabras que han desaparecido.

Si las palabras que pronunciamos se desvanecieran de repente, llevándose nuestra capacidad de pensar, de soñar y de crear, ¿qué sería de las personas? Con esta reflexión inicia la obra de Villoro, quien convierte a la palabra en protagonista, recordándonos que somos seres tejidos de ellas.

En este relato, Alex y sus amigas y sus amigos deben rescatar palabras que están desapareciendo, como libertad, rebeldía, ciencia e imaginación. Con la ayuda del profesor Zíper y Peter Novalis, se enfrentan a la Academia de Control que intenta eliminar la poesía y las palabras que fomentan la libertad de pensamiento.

El escritor Francisco Hinojosa y el caricaturista Rafael Barajas, El Fisgón, se convierten en protagonistas de la obra al conversar con premios nobel como Octavio Paz, Pablo Neruda y Gabriela Mistral, enriqueciéndola literariamente.

El profesor Zíper y las palabras perdidas muestra el poder creador del lenguaje: las palabras construyen el universo que habitamos, por lo que al desaparecer, se extinguen los pensamientos, las ideas y la memoria colectiva.

Este libro enseña que la palabra es fuerza vital, herencia común y refugio de la imaginación; al silenciarla, perdemos nuestra esencia y humanidad.

Juan Villoro (Ciudad de México, 1956) es escritor, periodista y ensayista. Su vasta obra literaria combina humor, reflexión y crítica social, abordando la cultura contemporánea en novelas, cuentos y ensayos de diversos géneros literarios.

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

ELECTRÓNICA STEREN, S. A. DE C. V.

detectó que **el sobrecalentamiento del *no-break* durante su uso puede ocasionar daños en el equipo y en los dispositivos que estén conectados a él, así como quemaduras por contacto directo para la persona usuaria.**

Modelo
NB-050

Lote
PO 48883 al PO 50275



Es probable que esta situación afecte a **20 000 unidades**

Solución

La persona propietaria podrá acudir a cualquier tienda física o contactar al proveedor a través de los medios que aquí se informan, para elegir entre dos opciones: realizar el cambio del equipo sin necesidad de presentar el comprobante de compra o solicitar el reembolso del costo total del dispositivo al devolverlo en tienda física, presentando el comprobante de compra.

Consulta el llamado a revisión **105/2025** completo en

Acciones

ELECTRÓNICA STEREN, S. A. DE C. V. ha puesto en marcha las siguientes acciones:

- Se solicita suspender inmediatamente el uso del *no-break* y acudir a alguna tienda física para hacer válido el cambio.
- El proveedor comunicará el llamado a revisión en su sitio web. A quienes formen parte del programa de lealtad Steren Card, también se les informará mediante correo electrónico.
- La persona consumidora podrá acudir a cualquier tienda física para identificar si su equipo corresponde a este llamado a revisión.

Medios de contacto

STEREN®

Tiendas físicas Steren en territorio mexicano

https://www.steren.com.mx

Liga directa:
https://www.steren.com.mx/recall-nb-050

info@steren.com.mx

55 1516 6000

55 9107 8080

Consulta el histórico de las alertas y llamados a revisión emitidos por la Profeco: gob.mx/profeco/articulos/alertas-al-consumidor-35310

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con HONDA DE MÉXICO S. A. DE C. V., RENAULT MÉXICO, S. A. DE C. V. y TECHTRONIC INDUSTRIES MÉXICO S. A. DE C. V., informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:
HONDA DE MÉXICO S. A. DE C. V.

Modelos:
ACCORD y ACCORD HYBRID 2023 y 2024 y CR-V HYBRID 2023 a 2025



Llamado a revisión: 66/2025

CANTIDAD:
6 245 unidades

RIESGO:
El selenoide (pieza de la bomba de combustible de alta presión) presenta grietas superficiales. Esto ocasiona que, durante la conducción, se perciba un olor a gasolina y pueda haber una ligera fuga.

CONTRAMEDIDA:
Se inspeccionará y en caso necesario reemplazará la bomba de combustible de alta presión.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Página de internet: www.honda.mx/autos www.honda.mx/acura
- Liga directa: https://www.honda.mx/recall?section=autos https://www.honda.mx/recall?section=acura
- Teléfono: 800 368 8500
- Distribuidores Autorizados de Automóviles Honda® http://www.honda.mx/contacto.php

Empresa:
RENAULT MÉXICO, S. A. DE C. V.

Modelos:
KWID 2022 a 2024



Llamado a revisión: 97/2025

CANTIDAD:
33 046 unidades

RIESGO:
La carcasa de montaje del eje trasero podría agrietarse o romperse al transitar por carreteras o caminos en mal estado, por impacto de piedras o golpes constantes en dicha zona.

CONTRAMEDIDA:
Se revisarán las carcasas de montaje de los ejes traseros izquierdo y derecho. En caso de ser necesario, se reforzará o se reemplazará la carcasa.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados Renault
- Teléfono: 800 505 1516
- E-mail: relaciones.clientes@renault.com
- Sitio oficial: https://www.renault.com.mx/
- Liga directa: https://www.renault.com.mx/ots-recall.html

Empresa:
TECHTRONIC INDUSTRIES MÉXICO S. A. DE C. V.

Modelos:
RY142300 2300 PSI y RY142711VNM 2700 PSI



Llamado a revisión: 110/2025

CANTIDAD:
9 014 unidades

RIESGO:
El condensador de la lavadora a presión puede sobrecalentarse y reventar, lo cual resulta en la expulsión forzada de partes.

CONTRAMEDIDA:
El producto será retirado del mercado y se ofrecerá una reparación.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Teléfono: 800 843 1111
- Sitio web: https://www.ryobitools.com/
- Liga directa: https://www.ryobitools.com/pages/recall-pressure-washer

#EnResumen



Entorno Digital

Del carrito de súper al carrito digital

Antes, buscar regalos era una tarea que exigía tiempo y paciencia. Hoy, con las aplicaciones y plataformas digitales, se volvió más sencilla, siempre y cuando se usen con precaución y sin poner en riesgo la economía personal. **pág. 9**

Nuestra Voz



Grupos de personas consumidoras

Cada mes, los grupos de personas consumidoras se reúnen para recibir asesoría de la Profeco en temas de consumo responsable, finanzas personales, cuidado del medioambiente, publicidad engañosa o prácticas desleales. Conoce más. **pág. 13**

Guía de Consumo



Uva, más que buenos deseos

Conoce su historia, desde su llegada a México con los misioneros españoles hasta convertirse en un producto esencial en nuestra cultura alimentaria. Es un ingrediente clave en la gastronomía y en la industria mexicanas. Descubre sus propiedades, usos y variedades. **pág. 17**



Estudio de Calidad



Queso manchego

Analizamos 29 productos: quesos tipo manchego, quesos procesados o fundidos, imitaciones e importados de España con denominación de origen. Con tantas opciones, después de leer este estudio, seguro querrás volver por más queso. **pág. 31**

Estudio de Calidad



Reguladores y *no-breaks*

Analizamos 11 reguladores y 12 *no-breaks*. Los primeros mantienen el voltaje estable; los segundos permiten usar los dispositivos o apagarlos de manera segura durante cortes de luz. Así podrás decidir de manera informada. **pág. 47**



Consuminis

Dona tus juguetes y haz feliz a alguien más

Durante esta época es muy lindo recibir regalos, pero ¿sabes si otra niña o niño también los recibe? Tú puedes alegrar la vida de alguien más. Si tienes juguetes, ropa o libros en buen estado que ya no usas sigue esta guía y haz que tu donación sea todo un éxito. **pág. 73**

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, Ciudad de México, 06140, está destinada a informar y orientar sobre temas de consumo. Para información sobre esta publicación, puede llamar al teléfono 55 5625 6700 ext. 16930. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de la 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 Nacional de Protección al Consumidor 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 la Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editora responsable: Aura Perroni Hernández. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, 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. Impresor responsable: Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA), calzada San Lorenzo 244, Ciudad de México, 09830. Fecha de impresión: noviembre de 2025. Tiraje: 6 000 ejemplares. Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y se utilizan únicamente con fines ilustrativos o informativos.

once niñas y niños | canal once

Tu lugar seguro



Señal 11.1

Lunes a viernes
4:00 a 6:00 p.m.

Sábado
6:00 a 11:00 a.m.

Domingo
6:00 a 9:30 a.m.

Señal 11.2

¡Todo el día, todos los días!





www.onceninasyninos.tv

¡Que la magia de la Navidad
te encuentre leyendo!









Cuando se abre un libro, una estrella se enciende



¡De venta en la red de librerías del FCE, Educal y sus tiendas virtuales!

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA
EDUCAL la experiencia de leer
#REPÚBLICA LECTORA
elfondoenlinea.com
educal.com.mx