Revista del Consumidor



Bolsas de basura

Entorno Digital
Inteligencia artificial y finanzas

Qué Hacer Si...
Casas de empeño en la cuesta de enero

Enero
#587
ISSN 0185-8874
ISSN 0185-8874
9 770185 887000

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Aguascalientes
Zona José Guadalupe Posada
Calle Juan de Montoro núm. 103, col. Centro, C. P. 20000, Aguascalientes. Tel. 449 994 1830, 449 915 9460 ext. 57036, 57043 y 57044.

Baja California
Zona Metropolitana de Tijuana
Guadalupe Victoria núm. 9440, col. Zona Río, C. P. 22320, Tijuana. Tel. 664 684 9119, 664 684 9401, 664 684 9783 ext. 56990 y 56991.

Baja California Sur
Zona La Paz
Av. Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, C. P. 23060, La Paz. Tel. 612 125 3887, 612 122 8077, 612 122 8088, 612 125 5400 ext. 55043 y 55044.

Campeche
Zona Golfo-Sureste
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, C. P. 24000, Campeche. Tel. 988 116 6002 ext. 55050, 55054 y 55055.

Ciudad de México
Zona Leona Vicario
Dr. Carmona y Valle núm. 11, 4.° y 5.° piso, col. Doctores, C. P. 06720, alcaldía Cuauhtémoc. Tel. 55 5578 0636, 55 5578 1393, 55 5578 0646 ext. 55474 y 55475.

Zona Metropolitana CDMX-Oriente
Calle Año de Juárez núm. 238, col. Granjas San Antonio, C. P. 09070, alcaldía Iztapalapa. Tel. 55 2636 0302, 55 5686 1900, 55 5685 6759 ext. 55490 y 56659.

Zona Metropolitana CDMX-Poniente
Toltecas núm. 23 esq. Calle 10, col. San Pedro de Los Pinos, C. P. 01180, alcaldía Álvaro Obregón. Tel. 55 5273 9745, 55 5272 5056 ext. 56496 y 56498.

Coahuila
Zona Metropolitana de Torreón
Blvd. Independencia núm. 531 Oriente, col. Los Ángeles, C. P. 27140, Torreón. Tel. 871 712 6407, 871 716 6500, 871 712 7473 ext. 57010 y 57015.

Chiapas
Zona Suroeste
Segunda calle Oriente Norte núm. 245, 2.° y 3.er piso de Palacio Federal, col. Centro, C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 961 602 5936, 961 602 5937 y 961 602 5938 ext. 56762, 56766 y 56767.

Chihuahua
Zona Gral. Felipe Ángeles
Calle Ignacio Ramírez núm. 2007 esq. Calle 22, col. Pacífico, C. P. 31030, Chihuahua. Tel. 614 410 0778, 614 416 3142, 614 437 0771, 614 416 3145 ext. 55111 y 56088.

Zona Metropolitana de Ciudad Juárez
Benjamín Franklin núm. 3220, int. 7-A, col. Margaritas, C. P. 32315, Ciudad Juárez. Tel. 656 613 5089, 656 613 5093 ext. 56934, 56937, 56939 y 56940.

Durango
Zona Gral. Francisco Villa
Zaragoza núm. 110 Sur, zona Centro, C. P. 34000, Durango. Tel. 618 825 3324, 618 825 3328, 618 825 3326 ext. 56900, 56901 y 56916.

Estado de México
Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl
Calle Cucaracha núm. 293 esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, C. P. 57000, Nezahualcóyotl. Tel. 55 5743 5749 y 55 5543 5747 ext. 55200, 56720 y 56723.

Zona Metropolitana de Tlalnepantla
Mario Colín núm. 56, col. Centro, C. P. 54000, Tlalnepantla de Baz. Tel. 55 5390 5927, 55 5390 7539 ext. 55220, 55221 y 56224.



Zona Metropolitana de Toluca
Calle Santos Degollado núm. 103, col. Centro, C. P. 50000, Toluca de Lerdo. Tel. 722 215 9148, 722 215 7071 ext. 55191 y 56442.

Guanajuato
Zona Miguel Hidalgo
Paseo de Las Plazas núm. 262, fracc. Las Plazas, C. P. 36620, Irapuato. Tel. 462 635 2414, 462 635 2415 ext. 56751 y 56755.

Zona del Bajío
Plaza Galerías las Torres, blvd. Juan Alonso de Torres núm. 1315 Oriente, col. San José del Consuelo, locales E25 y E26, C. P. 37200, León. Tel. 477 716 6044, 477 716 6465, 477 716 5968 ext. 56830 y 56835.

Guerrero
Zona Acapulco-Lázaro Cárdenas
Av. Costera Miguel Alemán núm. 125, fracc. Magallanes, 4to piso, C. P. 39670, Acapulco de Juárez. Tel. 744 483 1558, 744 483 6390, 744 483 9358, 744 483 1399 ext. 56955 y 56961.

Hidalgo
Zona Metropolitana de Pachuca
Av. Cuauhtémoc núm. 700 esq. Pasaje a la Iglesia la Villita, col. Revolución, C. P. 42060, Pachuca. Tel. 771 714 0636, 771 714 0690, 771 714 3419 ext. 56197 y 56206.

Jalisco
Zona Metropolitana de Guadalajara
Morelos núm. 1830, col. Americana, C. P. 44150, Guadalajara. Tel. 33 3615 7389, 33 3616 9779, 33 3616 1246 ext. 56105 y 56112.

Zona Tlaquepaque-Colima
Oleoducto núm. 3123, col. Álamo Industrial, C. P. 45593, San Pedro Tlaquepaque. Tel. 33 3164 4417, 33 3666 3578 ext. 56673, 56677 y 56685.

Michoacán
Zona Metropolitana de Morelia
Blvd. Rafael García de León núm. 1908, col. 5 de Diciembre, C. P. 58280, Morelia. Tel. 443 315 7623, 443 315 6255 ext. 56610 y 56614.

Morelos
Zona Gral. Emiliano Zapata
Av. Morelos núm. 277, frente al Teatro Morelos, col. Centro, C. P. 62000, Cuernavaca. Tel. 777 314 5918, 777 314 5919, 777 314 5920 ext. 56125, 56126 y 56137.

Nayarit
Zona Bahía de Banderas
Av. Paseo de Los Cocoteros núm. 55, int. 2450, Nuevo Vallarta, C. P. 63735, Bahía de Banderas. Tel. 322 297 4306, 322 297 4316, 322 297 4205 ext. 56450, 56455 y 56452.

Nuevo León
Zona Metropolitana de Monterrey
Av. Profesor Moisés Sáenz núm. 602, col. Mitras Centro, C. P. 64460, Monterrey. Tel. 81 8347 4849 ext. 55262 y 56061.

Sinaloa
Zona Pacífico
Blvd. Rotarismo núm. 1851, locales 1 y 2 esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C. P. 80020, Culiacán. Tel. 667 713 0742, 667 713 0745 ext. 55116 y 56340.

Sonora
Zona Metropolitana de Hermosillo
Plutarco Elías Calles s/n esq. av. Pino Suárez, edificio de Oficinas Federales, col. Centro, C. P. 83000, Hermosillo. Tel. 662 213 8616, 662 214 9393, 662 213 8619 ext. 55352 y 55354.

Oaxaca
Zona Benito Juárez
Heroico Colegio Militar núm. 1109, planta alta, col. Reforma, C. P. 68050, Oaxaca. Tel. 951 513 4141, 951 513 4555 y 951 513 4649 ext. 56555.

Puebla
Zona Gral. Ignacio Zaragoza
Calle 19 Sur núm. 506, despacho 103, col. La Paz, C. P. 72160, Puebla. Tel. 222 246 1760, 222 246 1522 ext. 56375, 56379 y 56384.

Querétaro
Zona Corregidora Josefa Ortiz
Circuito Moisés Solana núm. 82, col. Prados del Mirador, C. P. 76070, Querétaro. Tel. 442 223 5721, 442 223 5723, 442 223 5724 ext. 55310, 55311, 56021, 56024, 56026, 56034 y 56035.

Quintana Roo
Zona Caribe Mexicano
Supermanzana 39, manzana 06, L 1-01, av. Izamal, C. P. 77507, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

San Luis Potosí
Zona Altiplano
Librado Rivera núm. 215, col. del Valle, C. P. 78200, San Luis Potosí. Tel. 444 841 2500, 444 841 2506 ext. 56165, 56168 y 56180.

Tabasco
Zona Golfo-Sur
Carmen Cadena de Buendía núm. 133, col. Nueva Villahermosa, C. P. 86070, Villahermosa. Tel. 993 314 3122, 993 312 3795 ext. 55360, 56854 y 56860.

Tamaulipas
Zona Nororiente
Blvd. Morelos núm. 475 altos, esq. Rep. de Argentina, col. Anzaldúas, C. P. 88630, Reynosa. Tel. 899 922 7714, 899 922 7769, 899 922 0952 ext. 55373 y 55374.

Zona Golfo-Norte
Av. Hidalgo núm. 5004, primer piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, C. P. 89210, Tampico. Tel. 833 213 7050, 833 217 8173, 833 217 4764 ext. 56700, 56704 y 56707.

Veracruz
Zona Golfo-Centro
Av. Salvador Díaz Mirón núm. 2880 esq. Salubridad, fracc. Moderno, C. P. 91918, Veracruz. Tel. 229 100 3891, 229 100 3894, 229 100 3890 ext. 55424, 55425 y 55427.

Yucatán
Zona Metropolitana de Mérida
Calle 49 núm. 479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, C. P. 97000, Mérida. Tel. 999 924 4212, 999 923 2323 ext. 55455 y 55456.

Zacatecas
Zona Gral. Luis Moya
Telégrafos núm. 14, col. Lomas del Consuelo, C. P. 98614, Guadalupe. Tel. 492 922 8561, 492 924 3593, 492 922 9507 ext. 55461 y 55463.

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CONTENIDO











CUIDA TU DINERO 4
Cuesta arriba, gasto abajo

FINANZAS PERSONALES 7
En buen plan, ahorra

ENTORNO DIGITAL 10
Inteligencia artificial y finanzas

QUÉ HACER SI... 13
Casas de empeño
en la cuesta de enero

BRÚJULA DE COMPRA 17
Actividades recreativas
de bajo costo

NUESTRA VOZ 27
Estudios de Calidad:
el paso a paso de las pruebas

PLATILLO SABIO 32
Champiñones en su jugo

GUÍA DE CONSUMO 33
Pepino: fresco y nutritivo

PARA SABER 39
Yogur
¿Natural o con fresa?

ESTUDIO DE CALIDAD 43
Yogur

PARA SABER 53
Bolsas de basura:
elige con conciencia

ESTUDIO DE CALIDAD 57
Bolsas de basura

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA 68
Bálsamo para labios resecos

CONSUMINIS PROFECO 70
El reto de los 12 meses
responsables

A LIBRO ABIERTO 76
Aventuras de un duende
en el mundo de las matemáticas
de Carlos Prieto de Castro

ALERTAS Y LLAMADOS
A REVISIÓN 77
Volkswagen, Makita,
Harley-Davidson y Mazda

EN RESUMEN 80

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Revista del Consumidor

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

Monero Rapé
Cartón

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



EDITORIAL

Enero es el mes ideal para hacer una pausa, revisar nuestras finanzas con calma y retomar el rumbo después del intenso cierre de año. Es tiempo de organizar gastos, priorizar pagos y, sobre todo, planificar. Con pequeños ajustes y decisiones informadas, es posible comenzar el año con tranquilidad y confianza en el futuro.

En este número abordamos el tema de las casas de empeño. Si bien pueden ser una ayuda temporal para enfrentar una emergencia económica, no son una fuente de ingresos ni una solución permanente a los retos financieros que suelen presentarse en enero. Por ello, te explicamos sus ventajas, los riesgos que implican y las precauciones que debes tomar para protegerte de abusos y evitar que una salida rápida se convierta en un problema a largo plazo.

Además, en esta edición, conocerás el trabajo del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor; es decir, cómo se eligen los productos que se analizarán y qué ocurre con ellos una vez que han sido puestos a prueba.

En esta ocasión, los estudios de calidad se enfocan en bolsas de basura y yogures naturales, endulzados y sabor fresa, para que cuentes con información confiable al momento de comprar.

Porque cuidar el bolsillo también implica disfrutar, compartimos actividades recreativas gratuitas y de bajo costo, así como contenidos especiales para niñas y niños, como minirretos para todo el año y una guía sencilla para crear una divertida alcancía.

En la **Revista del Consumidor** queremos acompañarte para iniciar el año con mejores herramientas para un futuro financiero saludable.

Desde la Mesa de Redacción

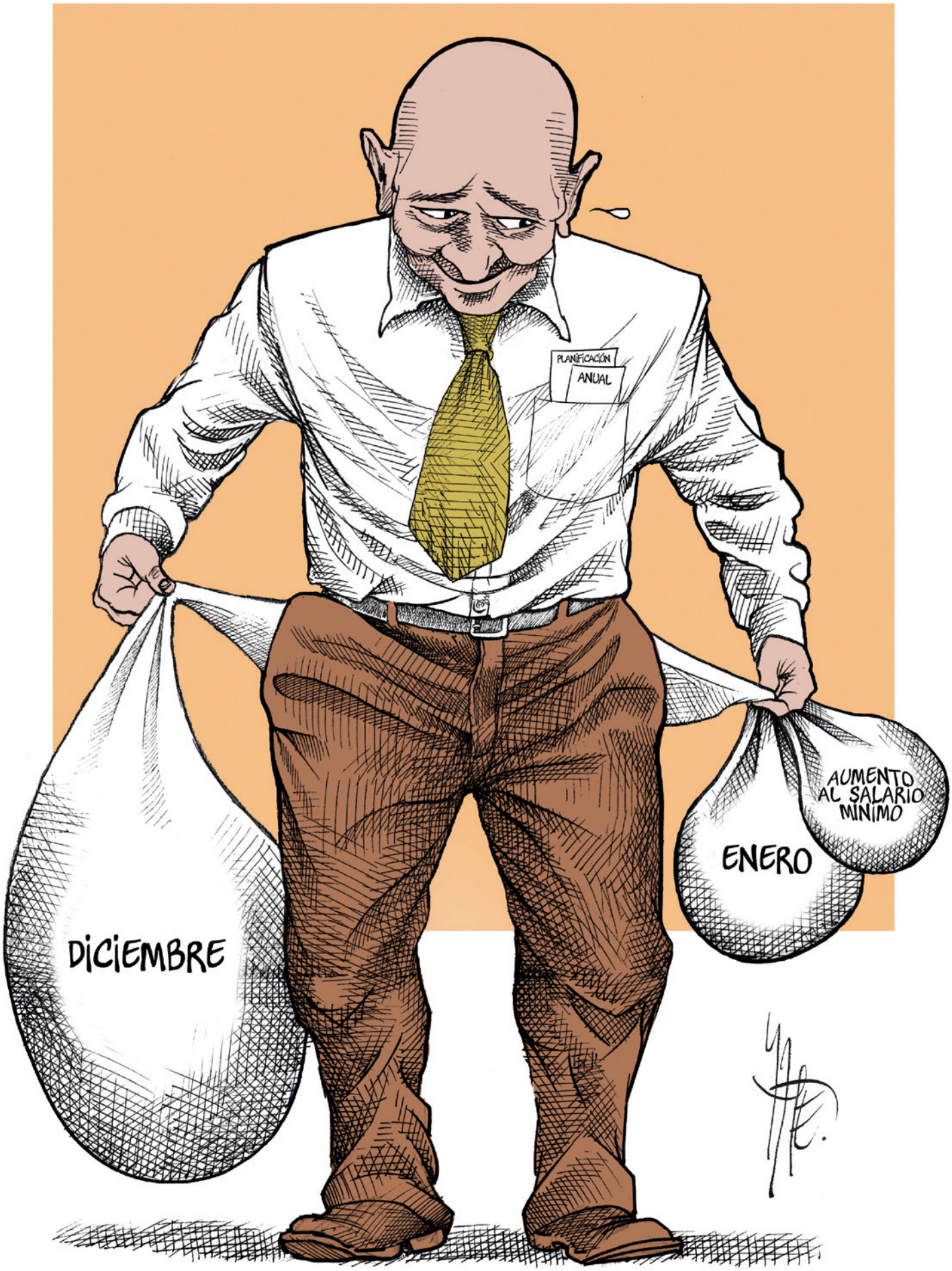
Colaboradores

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
María Luisa Vivas Hernández
Miriam Calderón Montes
Natalia Delgado
Nidia Karen Murrieta Roque
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa
Yesenia Salado Olivarez

Karla Neri
Fondo de Cultura Económica

Estefanía López Ávila
Condusef

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.**


PLANIFICACIÓN
ANUAL
DICIEMBRE
ENERO
AUMENTO
AL SALARIO
MINIMO

Cuesta arriba, gasto abajo

Enero, una oportunidad para crear nuevos hábitos financieros.

En colaboración con la

CONDUSEF

COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS



Tras las fiestas decembrinas y los regalos navideños, llega la temida cuesta de enero. Para muchas familias, este periodo implica enfrentarse a los gastos generados o las deudas acumuladas de diciembre, además del aumento de precios y tarifas del año que comienza.

Uno de los principales problemas es el sobreendeudamiento al usar la tarjeta de crédito como si fuera un ingreso adicional o al abusar de las compras a meses sin intereses sin una planificación adecuada. Esto implica tener menos dinero disponible, ya que se deben cubrir mensualidades fijas o pagos con intereses.

Sin embargo, este panorama no tiene por qué repetirse cada año. La cuesta de enero puede convertirse en una oportunidad para reconsiderar los hábitos financieros y adoptar un consumo más consciente. Alcanzar una vida económica ordenada es posible con pequeños cambios en la forma de administrar el dinero.



10 PASOS
para un 2026 sin sobreendeudamiento

1. Planea tus compras
Haz una lista y un presupuesto para evitar gastos innecesarios.

2. Vive dentro de tus posibilidades
Ajustar tus gastos a tu ingreso te permitirá tener estabilidad.

3. Prefiere ahorrar antes de endeudarte
Un fondo de ahorro es la mejor manera de enfrentar imprevistos sin recurrir al crédito.

4. Compara precios y calidad
Investigar opciones garantiza compras más inteligentes y un mejor uso de tu dinero.

5. Prioriza lo necesario
Cubrir primero las necesidades básicas evitará compras frívolas.

6. Usa el crédito con responsabilidad
No es dinero extra. Utilízalo solo cuando sea necesario.

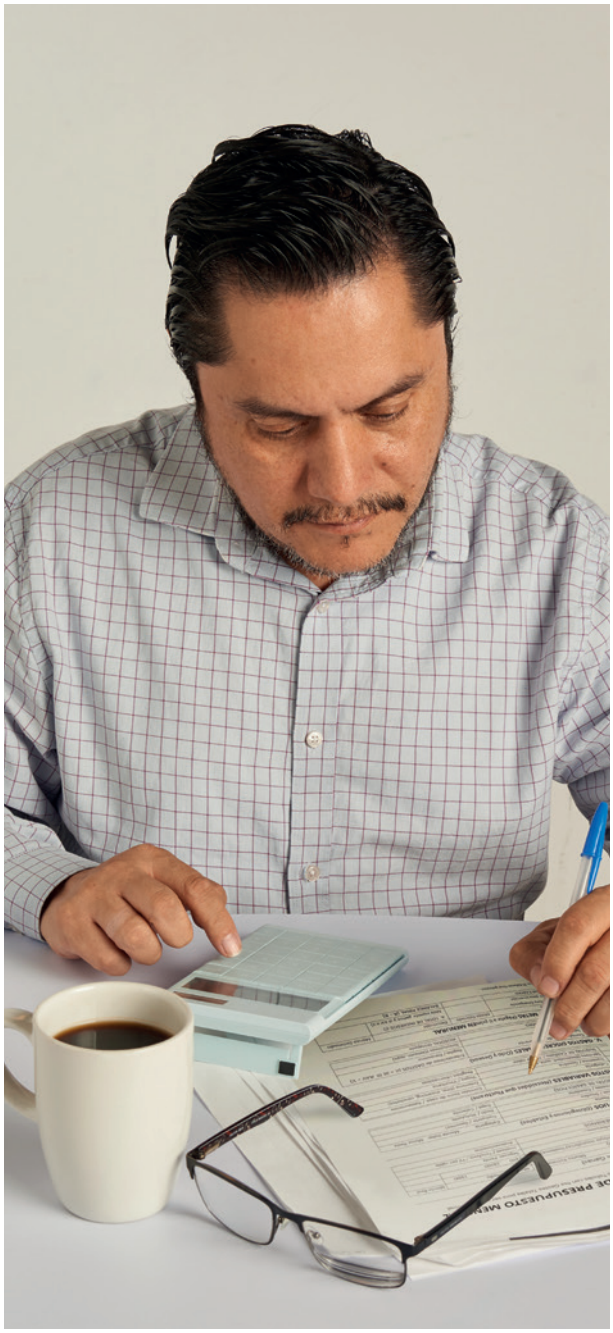
7. Evita caer en compras por impulso o moda
Antes de comprar, pregúntate si lo necesitas o solo lo deseas.

8. Revisa tus deudas y liquídalas lo antes posible
Tener control de tus obligaciones ayuda a planear los pagos.

9. Fortalece tu educación financiera
Saber sobre productos y servicios financieros te será muy útil.

10. Infórmate sobre tus derechos
Conocerlos y hacerlos valer protegerá tu dinero.

Con la cuesta de enero puedes adoptar hábitos financieros responsables.



Valora tu dinero

El consumo consciente se basa en darle valor a cada peso gastado. No se trata de privarse, sino de comprar con claridad y responsabilidad. Esto implica que, antes de adquirir algo, te fijes en la relación precio-calidad.

También es importante que priorices tus necesidades sobre tus deseos. De esta manera, te aseguras de que lo esencial esté cubierto antes de pensar en una compra superflua.

Además, es recomendable que evites compras impulsivas, sobre todo si piensas pagar con tarjeta de crédito. Así, puedes replantearte el uso del dinero. Destina una parte de tu sueldo al ahorro desde el primer mes de este nuevo año.

Adopta estos principios como propósitos financieros para 2026, ya que pueden marcar la diferencia entre una cuesta pesada y un inicio de año más ligero.

Una oportunidad

Los 10 pasos que te presentamos te ayudarán a organizar tu dinero, evitar el sobreendeudamiento y adoptar hábitos de consumo más conscientes y responsables.

La cuesta de enero seguirá existiendo, pero cada quien tiene la opción de decidir cómo enfrentarla. Puede ser una oportunidad perfecta para ordenar tus finanzas y construir hábitos que perduren todo el año.

En lugar de permitir que el sobreendeudamiento te quite la tranquilidad, haz de 2026 el año en que transformes tu relación con el dinero. Así, este mes será el primer paso hacia un camino más firme, consciente y libre de estrés financiero.

/Condusefoficial
¡Condusef cerca de ti!

En buen plan, **ahorra**

Una guía para organizar tu dinero y cumplir tus metas económicas.

En México, el 35.8 % de la población de 18 años y más no ahorra, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2024, publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Si formas parte de ese porcentaje y tienes entre tus propósitos de año nuevo comenzar a ahorrar, establecer un plan de ahorro anual es una excelente manera de hacerlo. Se trata de un esquema de mediano plazo que te ayuda a destinar periódicamente una cantidad de dinero para cubrir necesidades o alcanzar metas futuras.

Manos a la obra

Calcula tu capacidad de ahorro

Réstale a tus ingresos tus gastos. De acuerdo con especialistas, lo ideal es destinar al menos el 20 % de tus ingresos mensuales al ahorro.



Define tus metas y proporciones

Determina a qué objetivos destinarás tu ahorro y la proporción de cada uno respecto al total ahorrado. Lo más recomendable es establecer metas SMART (por sus siglas en inglés), es decir, específicas, medibles, alcanzables, realistas y con un plazo definido. De esta manera, eliminas generalidades e improvisación y aumentarás tus posibilidades de éxito.

Formula objetivos claros

En lugar de plantearte "quiero ahorrar", establece un objetivo concreto. Por ejemplo: ahorrar para crear un fondo de emergencias de 10 000 pesos en 10 meses, destinando 1 000 cada mes. Esto te permitirá saber exactamente cuánto necesitas, cómo lo conseguirás y en qué plazo.

Haz un tablero de seguimiento

Diseña un tablero donde puedas observar tu progreso mensual. Es importante que priorices las distintas metas, dependiendo de la urgencia para alcanzarlas. Revísalo de manera periódica para garantizar el cumplimiento de tus objetivos y ajústalo si cambian tus ingresos o prioridades.

Ejemplo de un tablero para un plan de ahorro anual

Ahorro mensual fijo en cada concepto

Conceptos	% dentro del total de ahorro	Mes												
		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ahorro total
Pago de seguros (de auto, de vida, etc.)	30 %	$												$
Fondo de emergencia	25 %	$												$
Vacaciones	20 %	$												$
Inscripciones escolares	15 %	$												$
Gastos varios	10 %	$												$

Tu dinero seguro

Existen opciones confiables para guardar el dinero de tu plan de ahorro. Elegir la forma adecuada dependerá de tus metas, plazo y nivel de riesgo. Puedes optar por cuentas de ahorro tradicionales en bancos, que ofrecen liquidez inmediata y seguridad.

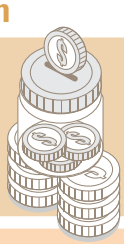
Si lo que buscas es incrementar tu dinero, considera instrumentos de inversión como Cetes, fondos de inversión o cuentas de ahorro a plazo que generan pequeños rendimientos.



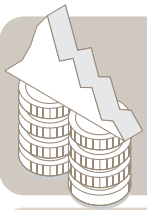
Otras alternativas son las cooperativas reguladas o las cajas de ahorro. Lo importante es mantener tu dinero en una institución autorizada y supervisada por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores para garantizar su seguridad.

Ventajas al poner tu ahorro en orden

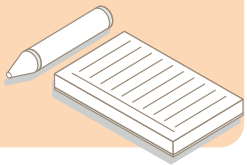
Seguridad financiera
Tendrás un respaldo para enfrentar cualquier eventualidad.



Tranquilidad
Disminuirá el estrés al saber que podrás afrontar situaciones inesperadas.



Mayor control de tu dinero
Realizarás y ajustarás un presupuesto con base en tus ingresos y gastos.



Evita el endeudamiento
No recurrirás ni a créditos ni a préstamos.



Tener buenos hábitos financieros en el presente genera beneficios económicos en el futuro.

Recomendaciones

Ahorra más allá de lo que te sobra
Destina una cantidad fija cada mes, aunque sea pequeña, en lugar de apartar de lo que sobra. Establece montos o porcentajes fijos que puedas reservar de manera constante.

Apóyate en herramientas digitales
Usa aplicaciones de presupuesto o *software* de finanzas personales, ya que facilitan el seguimiento de tu plan de ahorro y el control de tus metas.

Mantén tu ahorro fuera de tu vista
Coloca tus fondos en una cuenta distinta a la principal. Mejor deposítalos en una cuenta de ahorro o en un producto financiero que genere rendimientos y permita disponer del dinero cuando lo necesites, sin comisiones elevadas.

Activa el ahorro automático
Si tienes cuenta bancaria, utiliza la función de ahorro recurrente. De esta forma, se transferirá una cantidad fija de tu cuenta principal a tu cuenta de ahorro sin que tengas que hacerlo manualmente.

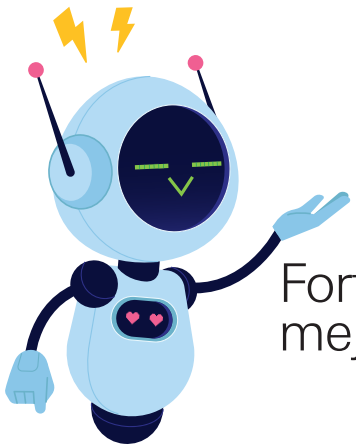
Evita las tandas y guardar el dinero en casa
En el primer caso, tu único respaldo es la confianza; en el segundo, corres el riesgo de que desaparezca. En ambos casos, tu ahorro no genera rendimientos y pierde valor por la inflación.

Aporta a tu cuenta de Afore
Puedes disponer de esos recursos cuando lo necesites y, dependiendo de tus metas y prioridades, utilizarlos para cubrir un gasto importante o como base para una inversión futura.

Fuentes:
- BBVA. 2025. "Qué es un plan de ahorro, qué tipos existen y cómo empezarlos". https://www.bbva.com/es/salud-financiera/que-es-un-plan-de-ahorro-que-tipos-existen-y-como-empezarlos/
- Experian. 2024. "What is a savings plan?". https://www.experian.com/blogs/ask-experian/what-is-savings-plan/

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

Inteligencia artificial y finanzas



Fortalece tu planeación financiera y administra mejor tus ingresos.

Entre las compras de diciembre y el aumento en los precios de productos y servicios, las deudas suelen acumularse, lo que convierte el inicio del año en un periodo complicado para las finanzas.

Además, administrar el dinero resulta cada vez más difícil debido a la facilidad con la que compramos en línea, contratamos suscripciones y membresías o dejamos que los gastos hormiga se acumulen.

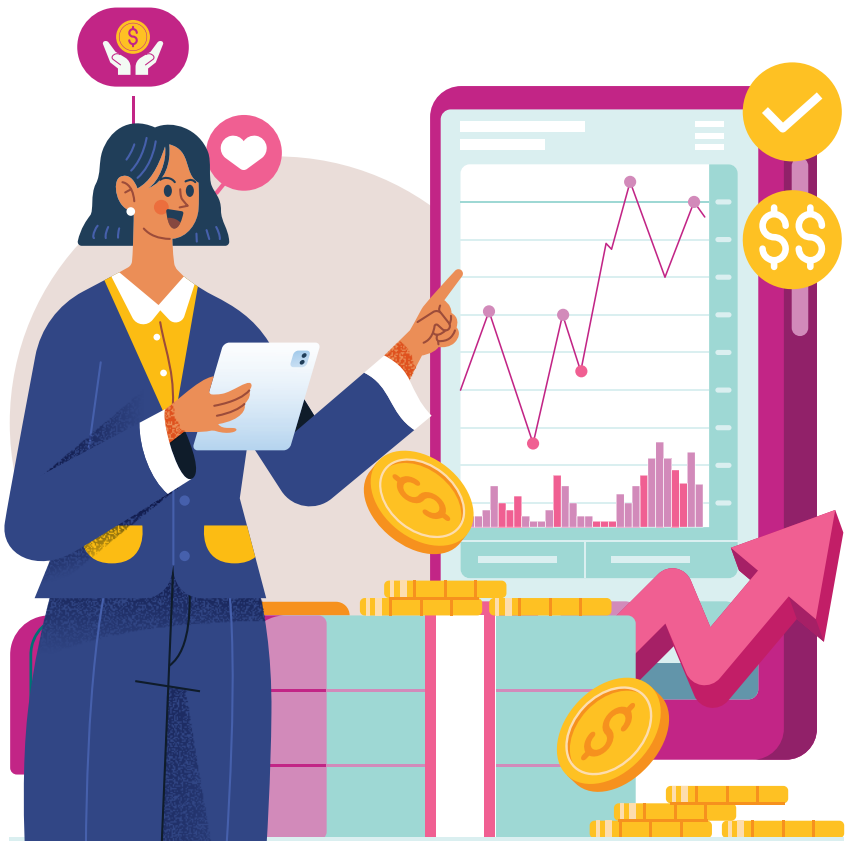
Frente a estos retos, las herramientas tecnológicas se posicionan como grandes aliadas para la administración de nuestro dinero. Es el caso de la inteligencia artificial (IA) que, poco a poco, se ha ido integrando en distintos aspectos de nuestra vida cotidiana.



Crea un futuro financiero

Utilizar aplicaciones financieras que incorporen la IA puede traer grandes beneficios, ya que nos permiten interactuar con nuestro dinero de forma más visual, práctica y personalizada, al ofrecer una perspectiva más clara de nuestros hábitos de consumo.

Algunas acciones en las que la IA te puede apoyar son:



- Clasificar automáticamente los gastos
- Generar alertas cuando haya gastos excesivos en alguna categoría
- Programar fechas de pago
- Crear presupuestos inteligentes
- Sugerir metas de ahorro realistas
- Priorizar lo urgente, como la liquidación de deudas



Asistentes de IA

También puedes emplear asistentes virtuales que funcionan como guías accesibles, ya que resuelven dudas, simulan escenarios y te acompañan paso a paso en la gestión de tu dinero.

Algunos de los asistentes más populares son:

- ChatGPT
- Google Gemini
- Meta AI

Estos funcionan a través de una instrucción previa llamada *prompt*. Para obtener un resultado favorable, es fundamental saber comunicar correctamente lo que necesitas.

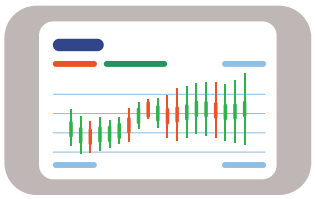
La inteligencia artificial no sustituye la educación financiera, la complementa.

Ejemplos de indicaciones para tus finanzas



Para organizar tu salario

Gano [**indica el monto**] al mes y tengo gastos fijos como renta, comida, transporte y servicios. Crea un presupuesto mensual equilibrado, asignando porcentajes o montos recomendados para cada categoría y dejando un margen para ahorro y entretenimiento.



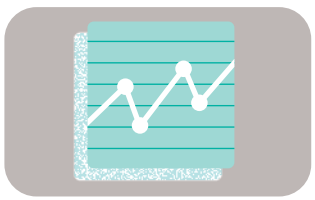
Para ahorro

Quiero ahorrar [**indica el monto**] en [**indica el tiempo**]. Analiza mis gastos y sugiere un plan de ahorro realista, con metas semanales o mensuales y consejos para reducir gastos innecesarios sin afectar mis necesidades básicas.



Para alguna deuda

Tengo una deuda de [**indica el monto**] con una tasa de interés de [**indica el porcentaje**]. Gano [**indica el monto**] mensual y puedo destinar una parte a pagarla. Crea un plan de pago que reduzca los intereses y me permita liquidarla.



Para tener a la mano tu plan de finanzas

Pídele que genere un documento de Excel con la propuesta.



Seguridad ante todo

Al utilizar la IA para administrar tus finanzas, es importante la seguridad. No compartas contraseñas, números de cuenta, códigos de verificación o información personal. Utiliza solo aplicaciones confiables, revisa sus políticas de privacidad, mantén tus dispositivos actualizados y activa la verificación en dos pasos para proteger tu información.

Voluntad, compromiso y buenos hábitos

La buena gestión del dinero no depende únicamente de las herramientas tecnológicas, sino también de la voluntad y el compromiso personal para cubrir gastos, liquidar deudas, generar ahorros y reservar un espacio para la recreación. La clave no es controlar cada peso, sino saber a dónde va.

Combinar la innovación tecnológica con buenos hábitos personales es la fórmula para alcanzar estabilidad y bienestar económico durante todo el año.

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

Casas de empeño en la cuesta de enero



¿Pueden ayudarte a salir de un problema financiero?

Uno de los principales retos a los que se enfrentan muchas personas después de las fiestas de fin de año es a la acumulación de deudas por los gastos no previstos en diciembre.

Por lo anterior, los compromisos económicos como colegiaturas, pagos de servicios, renovaciones de seguros o saldos de tarjetas de crédito pueden generar presión sobre la economía familiar.

Ante esta situación, es común que se busquen alternativas para obtener liquidez inmediata. Una de las más recurrentes es la casa de empeño, establecimiento que ofrece préstamos rápidos a cambio de dejar un bien material en garantía.

A primera vista, esto parece una solución práctica; sin embargo, detrás de esa aparente facilidad se esconden costos, condiciones y riesgos que pueden afectar tu bolsillo y patrimonio.



¿Aliadas o enemigas?

Es importante analizar si las casas de empeño son realmente aliadas durante esta temporada o si, por el contrario, pueden convertirse en un enemigo financiero más si se utilizan de forma inadecuada.

Además, es fundamental verificar que estos establecimientos cumplan con lo dispuesto en la Ley Federal de Protección al Consumidor y la NOM-179-SCFI-2016, *Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria.*

Un caso hipotético

Pamela y Diego, un matrimonio, llegaron a enero con diversos compromisos económicos: pagar colegiaturas y cubrir las facturas acumuladas de los regalos de diciembre.

Para conseguir dinero rápido, acudieron a una casa de empeño, donde dejaron una pantalla y una computadora portátil a cambio de un préstamo equivalente a poco más de la mitad del valor real de cada objeto. Al no poder pagar el refrendo a tiempo, perdieron los dos objetos.

Este caso no es aislado. Durante los primeros meses del año se incrementa el número de personas que recurren a las casas de empeño, muchas veces sin conocer sus derechos ni las condiciones del contrato, lo que puede llevarlas a perder sus bienes o a pagar intereses excesivos.

> **Empeñar puede ayudarte temporalmente, pero también puede convertirse en un enemigo duradero.**

Cómo funcionan los préstamos por empeño

Las casas de empeño operan de la siguiente manera: prestan dinero a corto o mediano plazo tomando como garantía prendaria un bien mueble, como teléfonos celulares, pantallas, joyas, relojes, herramientas, electrónicos, instrumentos musicales, automóviles, entre otros.

La persona deja su prenda y recibe un préstamo menor al valor del objeto, y se compromete a devolver el dinero con intereses y comisiones dentro de un plazo determinado.

Sin embargo, la falta de información clara o la urgencia económica pueden llevar a aceptar condiciones poco favorables. Existen casos en los que el Costo Anual Total (CAT)[1] supera el 150 %. Además, cuando la persona no puede pagar a tiempo, pierde su prenda empeñada sin posibilidad de recuperación. Algunos establecimientos cobran comisiones adicionales por almacenaje, valuación o refrendo, lo que incrementa considerablemente la deuda.

La importancia de verificar

No todas las casas de empeño están registradas ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Aquellas que no lo están suelen operar fuera del marco legal, sin ofrecer contratos de adhesión debidamente registrados ni brindar garantías de seguridad sobre los bienes empeñados.

Antes de utilizar los servicios de una casa de empeño, es fundamental verificar que cuente con su inscripción en el Registro Público de Casas de Empeño de la Profeco. Asimismo, antes de firmar cualquier contrato de adhesión, resulta conveniente revisar a detalle las cláusulas, el porcentaje de intereses, los costos de almacenaje y los plazos para cubrir el préstamo.

Analiza antes de empeñar

La información y la planeación financiera son claves. Antes de empeñar, se debe evaluar si el préstamo realmente soluciona el problema o solo lo pospone. También conviene analizar otras alternativas, ya que empeñar no debe ser una decisión impulsiva, sino una estrategia temporal y planificada.

Las casas de empeño pueden ser una alternativa útil y legal para enfrentar emergencias económicas, pero solo cuando se usan de manera informada y responsable. No son una fuente de ingresos sostenida ni una solución mágica a los problemas financieros de enero.

Cada peso prestado tiene un costo. Además, la prenda que se entrega puede tener un valor emocional o económico mucho mayor que el beneficio. La educación financiera, comparar opciones y conocer los derechos de las personas consumidoras son las herramientas más efectivas para evitar que la cuesta de enero se convierta en una pendiente aún más empinada.

¿Vendieron lo que empeñaste?

Si no pagas a tiempo, tu prenda puede ser vendida. Sin embargo, si al venderla obtienen más dinero del que debías (préstamo, intereses, almacenaje y costos de operación), ese excedente se llama demasía o remanente y te pertenece. Para recuperarlo debes:



1. Revisar en tu contrato cuándo se comercializa la prenda.



2. Acudir a la casa de empeño con tu contrato e identificación.



3. Preguntar si tu prenda ya se vendió y generó saldo a tu favor.

Es importante que tengas en mente que deben entregarte la demasía en efectivo y debe estar a tu disposición hasta por un año, ¡ejerce tu derecho!

[1] El CAT es el costo de financiamiento que, para fines informativos y de comparación, incorpora la totalidad de los costos y gastos del crédito prendario. Se calcula utilizando la metodología establecida por el Banco de México para el tipo de crédito del que se trate, vigente en la fecha del cálculo respectivo.

Si vendieron lo que empeñaste, verifica si te corresponde una parte del dinero.

Recomendaciones

Compara antes de empeñar
Verifica las tasas de interés y comisiones de al menos tres establecimientos distintos.

Pregunta por el CAT
Este indicador refleja el costo real del préstamo. Verifica que se encuentre debidamente plasmado en la pizarra de anuncios, medio electrónico o página de internet del proveedor o en el contrato de adhesión antes de firmarlo.

Verifica el establecimiento
Cerciórate de que esté registrado e inscrito en el Registro Público de Casas de Empeño de la Profeco en:
rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.php

Revisa la veracidad de la información
Verifica que su constancia de inscripción en el Registro Público de Casas de Empeño coincida con los datos del establecimiento y que su vigencia se encuentre al corriente.

Evita empeñar objetos de uso diario o con valor sentimental
Si los pierdes, el daño será mayor que el beneficio económico.

Lee con atención tu contrato
Debe estar registrado ante la Profeco y contener información clara sobre plazos, intereses y condiciones de recuperación.

Guarda tus comprobantes de pago, refrendo o liquidación
Conservar todos los documentos que acrediten tus pagos o trámites puede serte de utilidad si llegas a necesitarlos para futuras aclaraciones.

Acude a la Profeco
En caso de tener una queja por incumplimiento de contrato acude a la Profeco. También puedes hacerlo en línea con las empresas que se encuentran registradas, a través de Concilianet y Conciliaexprés en:
concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet

Artículo escrito por la Dirección General de Contratos de Adhesión, Registros y Autofinanciamiento 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



Actividades recreativas de bajo costo

Disfrutar no depende del gasto, sino de la actitud y las ganas de compartir.

El inicio de un nuevo año suele traer consigo propósitos, ajustes financieros y, en muchos casos, la necesidad de cuidar el bolsillo después de los gastos decembrinos.

Lo anterior no significa que debas renunciar al descanso ni a la diversión. Las actividades recreativas de bajo costo se convierten en una excelente alternativa para disfrutar del tiempo libre, despejar la mente y retomar energía sin comprometer el presupuesto familiar.

Las opciones son numerosas y permiten aprovechar los espacios públicos, los recursos disponibles en casa y, sobre todo, la creatividad para generar momentos realmente gratificantes. Desde organizar un sencillo pícnic hasta pasear por el parque o retomar pasatiempos olvidados, se trata de redescubrir actividades accesibles que nos permitan salir de la rutina.

Te compartimos algunas opciones que pueden ayudarte a retomar nuevos bríos en este año que inicia. Al final, lo importante no es el lugar o destino, sino la intención de vivir el esparcimiento de una manera diferente. Tal vez descubras que el entretenimiento no depende del gasto, sino de la actitud y las ganas de compartir experiencias con quienes más quieres.

¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo Libre (ENUT) 2024, enlistamos las principales actividades de convivencia y entretenimiento que realizan las personas, muchas de ellas se llevan a cabo en el hogar o en la localidad.

Actividades de convivencia y de entretenimiento
(horas por semana)



Fuente: Elaboración propia con datos del Inegi. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT). 2024.

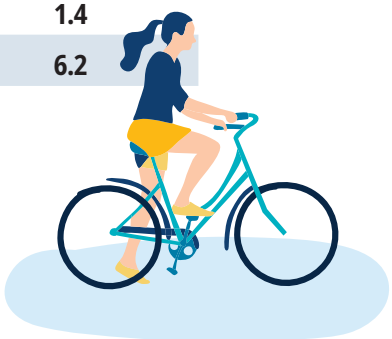
No obstante, son diferentes las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre por costumbre, comodidad o rutina, en comparación de las que realmente deseamos hacer.

En este sentido, la ENUT destaca que las actividades a las que las personas desean dedicarle más tiempo son aquellas relacionadas con el cuidado y apoyo a personas de su hogar y la convivencia con familiares y amigos.

Nivel de satisfacción con el tiempo dedicado a cada actividad
Porcentaje (%)

Actividad	Quisiera dedicarle menos tiempo	Quisiera dedicarle más tiempo
Actividades domésticas que hiciste en tu casa	10.5	27.3
Tomar clases, cursos o estudiar	11.3	26.6
Trabajo remunerado o actividad económica	24.1	13.4
Cuidar y apoyar a personas de tu familia	3.0	57.1
Convivir con familiares y amigos	2.8	56.7
Trasladarse al trabajo o escuela	35.5	3.3
Hacer trámites, pagos o cobrar por programas sociales	13.3	1.4
Usar el internet para entretenerse	18.6	6.2

Los porcentajes no suman 100 % por ser multirrespuesta.
Fuente: Elaboración propia con datos del Inegi. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT). 2024.



Como puedes observar, estas actividades están ligadas al bienestar emocional y físico, pero frecuentemente se postergan por falta de tiempo, dinero, energía o planificación.

Pasa un buen momento con poco dinero

Puedes empezar por caminar por esas calles que normalmente solo recorres en auto, descubrir parques, plazas o rincones históricos que quizá no has explorado con calma. Muchas ciudades cuentan con museos, galerías, teatros o centros culturales que tienen actividades muy interesantes para todas las edades.

Los beneficios de entretenerse cerca de casa son variados:

- **Económicos**: ahorro en transporte, hospedaje y actividades costosas.
- **Prácticos**: menos estrés por traslados, maletas o imprevistos de viaje.
- **Emocionales**: oportunidad de reconectar con la familia, la pareja o contigo misma(o).
- **Ambientales**: menor huella de carbono al no viajar largas distancias.

Te brindamos distintas opciones para realizar en algunos lugares seleccionados en la República Mexicana, solo es cuestión de que te decidas a visitarlos y vivir una experiencia nueva, pero sobre todo de manera gratuita o a precios módicos.

Ejemplo de algunos lugares para realizar actividades recreativas y culturales

Baja California

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Zona arqueológica El Vallecito	Se han detectado más de 18 conjuntos de pintura rupestre; se pueden visitar seis.	$75.00	Miércoles a domingos de 8 a 15 h
Parque recreativo Parque de la Amistad	Cuenta con 12 quioscos para fiestas, palapas equipadas con asador; un lago donde habitan una variedad de peces; área de 4 km para observar pelícanos, grullas y patos; una pista de corredores de tierra compacta y un área de 400 m^2 al aire libre destinada para actividades físicas como zumba, cardio o aeróbics.	Libre	Lunes a domingo de 6 a 18 h (horario de verano) de 6 a 17 h (horario de invierno)
Museo de la Misión de Nuestra Señora de Guadalupe	Historia sobre el Valle de Guadalupe, de los nativos kumiai. Exhibición de artesanías elaboradas por indígenas de la región y diversos objetos recuperados durante trabajos de investigación arqueológica en la zona.	Libre	Miércoles a domingo de 8 a 16 h
Museo de sitio Campo Alaska	Exhibición en cuatro secciones: cerámica prehistórica, histórica, estudios arqueocerámicos y etnográficos y artísticos.	Libre	Miércoles a domingo de 9 a 16 h

Guanajuato

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Sitio de la Zona Arqueológica de Plazuelas	Variedad de objetos recuperados durante los trabajos de excavación en esta zona, la cual destaca por concentrar una diversidad étnica.	**$65.00** personas adultas **$20.00** menores de 13 años	Martes a domingo de 10 a 18 h
Jardín botánico El Charco del Ingenio	Jardín botánico y reserva natural. Posee una extensa colección de cactáceas y otras plantas de México, muchas de ellas raras, amenazadas o en peligro de extinción.	**$100.00**	Abierto todos los días de 9 a 17 h
Museo Regional de Guanajuato Alhóndiga de Granaditas	Escenario de la primera batalla por la lucha de la Independencia. El acervo total consta de 9 000 piezas de gran valor histórico y cultural.	**$85.00** general Gratis menores de 13 años, Inapam, estudiantes y docentes con credencial	Martes a sábado de 10 a 18 h Domingo de 10 a 15 h
Museo de Historia Natural Alfredo Dugès	Ubicado en la planta baja del edificio central de la Universidad de Guanajuato; cuenta con cinco salas de exhibición.	Libre	Martes a viernes de 10 a 18 h

Estado de México

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo Prehistórico de Tepexpan	Colección esencialmente paleontológica y de lítica que aborda aspectos prehistóricos de la cuenca de México.	Libre	Martes a domingo de 10 a 16:45 h
Zona arqueológica Santa Cecilia Acatitlán	Los orígenes de Acatitlán se remontan al año de 1200 de nuestra era con la llegada de grupos chichimecas provenientes del norte que, en su peregrinar, se mezclaron con sobrevivientes de la cultura tolteca, adquiriendo conocimientos en astronomía, arquitectura, agricultura, escritura, entre otros.	**$75.00** Domingos gratis nacionales Entrada libre a estudiantes, personas adultas mayores, profesoras y profesores	Martes a domingo de 10 a 17 h

Estado de México

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Cosmovitral Jardín Botánico	Edificio icónico de la capital del Estado de México con vitrales multicolor, obra del destacado pintor, muralista y escultor mexiquense Leopoldo Flores. Consta de 71 módulos vitrales, con un peso de 75 toneladas de estructura metálica y 45 toneladas de vidrio soplado.	General: **$25.00** Niñas, niños, estudiantes y personas adultas mayores: **$15.00**	Martes a domingo de 10 a 17:40 h Días festivos de 10 a 17:40 h (cerrado 25 de diciembre y 1 de enero)
Museo Histórico de Atlacomulco	Alberga la evidencia histórica más representativa del municipio. Ofrece visitas guiadas y generales, cuenta con siete salas permanentes y una sala temporal para exposiciones de autores locales, nacionales e internacionales.	Libre	Martes a viernes de 16 a 18 h Sábado y domingo de 10 a 15 h

Nuevo León

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo de Antropología e Historia de Allende	Exhibe una colección de piezas de tipo histórico, arqueológico y artístico. Sustenta objetos, documentos, fotografías, anécdotas y testimonios de sus habitantes.	Libre	Martes a domingo de 9 a 18 h
Museo Histórico de Escobedo	Exhibe piezas relacionadas con la historia de la ciudad, desde la fundación hasta la época actual, además de una colección de puntas de flechas, así como de fósiles procedentes del Cerro del Topo Chico.	Libre	Lunes a viernes de 9 a 18 h Sábado y domingo de 11 a 16 h
Museo San Nicolás	Cuenta con cinco salas temáticas: Existir en el Universo, Habitar en la Tierra, Convivir con el Otro, Ser... yo y Reflexionar, una ludoteca, dos salones multiusos, cafetería, sala de juntas, auditorio, salón de exposiciones y tienda de *souvenirs*.	**$25.00** personas adultas **$10.00** niñas y niños Domingos gratis	Martes a viernes de 9 a 18 h Sábado y domingo de 10 a 19 h
Zona arqueológica Boca de Potrerillos	Única zona rupestre con declaratoria presidencial en el noreste de México por sus relevantes datos arqueológicos y sus miles de rocas con petroglifos.	**$65.00**	Martes a domingo de 10 a 18 h

Jalisco

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo de los Altos de Jalisco, Casa Agustín Rivera	Cuenta con dos áreas de exhibición para exposiciones temporales y ofrece talleres, conferencias, presentaciones de libros, visitas guiadas y exposiciones didácticas.	Libre	Martes a domingo de 10 a 18 h

Jalisco

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo Regional de Arqueología y Paleontología Prof. Filemón Gutiérrez Ramírez	Cuenta con una sala permanente en la cual se muestran artesanías de cerámica, fósiles vegetales y animales, piezas de lítica, hueso y obsidiana.	Libre	Lunes y sábado de 16 a 19 h Martes a jueves de 10 a 13 h y de 16 a 19 h Viernes y domingo de 10 a 13 h
Zona arqueológica Ixtépete	En este lugar se puede apreciar una estructura de influencia teotihuacana de forma piramidal de 20 metros de largo, 16 de ancho y una altura aproximada de 1.83 metros.	Libre	Lunes a domingo de 9 a 17 h
Bosque Los Colomos	Es un parque urbano al noreste de la ciudad de Guadalajara. Cuenta con una gran variedad de árboles de la región y otras partes del mundo, más de 160 especies de fauna, lagos y arroyos, pistas para correr, canchas deportivas, entre otras amenidades.	Libre	Lunes a domingo de 8 a 18 h

Puebla

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo de la Memoria Histórica Universitaria	Cuenta con seis salas de exhibición permanentes: dos salas comprenden fotografías de Puebla del siglo XX y cuatro salas resguardan instrumental, aparatos y libros de odontología.	**$10.**00 general Gratis comunidad BUAP con credencial vigente y los miércoles	Lunes a domingo de 10 a 17 h
Primer Museo de la Talavera	Cuenta con siete salas, por ejemplo, la sala 1 introduce a los visitantes a los procesos de elaboración de la talavera poblana. Cuenta con un gran patio revestido en azulejos de cerámica vidriada, donde se realizan conferencias, conciertos, talleres, danza y teatro.	Libre	Martes a domingo de 10 a 17 h
Zona Arqueológica de Cholula	La pirámide de Cholula es considerada la más grande del mundo en cuanto a su base; su gran volumen se debe a la superposición de otras pirámides, ya que la antigua se cubría en su totalidad para dar paso a una nueva.	**$80.**00 general Gratis Inapam, docentes y estudiantes con credencial nacional	Miércoles a domingo de 10 a 17 h

Puebla

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Parque La Constancia	Este espacio verde es hogar de múltiples atractivos, entre ellos, el Paseo de los Gigantes, una exhibición de más de 50 maquetas a escala de monumentos y recintos históricos de todo el mundo, México y Puebla. Cuenta con cancha de usos múltiples, pádel, tenis, minigolf, un lago artificial, ciclovía y módulos de juegos.	Libre **$48.00** minigolf por persona **$135.00** cancha de pádel por hora	Lunes a domingo de 11 a 17 h

Chiapas

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo Arqueológico de Comitán	Exhiben piezas de la zona de Los Altos de Chiapas que muestran su historia prehispánica, desde la época de los grupos cazadores-recolectores, las primeras sociedades estratificadas hasta el desarrollo de los grandes centros de la región, así como el apogeo de la cultura maya.	Libre	Martes a domingo de 9 a 18 h
Museo de Historia y Curiosidades de San Cristóbal	Expone los procesos de cómo llegaron a la ciudad los diversos adelantos de la época. Exhibe piezas como una máquina de coser de 1914 y la marimba más pequeña; un fonógrafo Edison del año 1906, las artesanías que elaboraban los barrios en el siglo XIX, así como uno de los primeros billetes del Banco de Chiapas.	Libre	Martes a domingo de 10 a 18 h
Parque Nacional Palenque	Es una de las zonas prehispánicas más visitadas de Chiapas y una de las ciudades mayas más importantes. Cuenta con especies vegetales y animales.	**$100.00**	Martes a domingo de 8 a 17 h
Bonampak	Bonampak se ubica en la Selva Lacandona de Chiapas. Su extensión es de más de 4 km^2. Las principales edificaciones se construyeron sobre una cadena de colinas desde la sierra de la Cojolita hasta la orilla del río.	**$215.00** general Gratis personas adultas mayores, pensionadas y jubiladas, personas con discapacidad y menores de 12 años Estudiantes 50 %	Lunes a domingo de 8 a 16:30 h

Tabasco

Lugar	Exhibición / Temática	Precio de entrada	Horario
Museo de Historia Natural José Narciso Rovirosa Andrade	Cuenta con seis salas permanentes donde se describen las características geológicas, geográficas y biológicas del estado de Tabasco; así como la vida y obra del naturalista José Narciso Rovirosa.	**$28.00** general **$15.00** estudiantes con credencial vigente e Inapam Jueves gratis, no aplica en periodo vacacional de verano	Martes a viernes 9 a 16 h Sábado, domingo y días festivos de 9 a 18 h
Museo Arqueológico Prof. Omar Huerta Escalante	Dos salas permanentes donde se pueden apreciar objetos de barro elaborados por alfareros mayas, como silbatos, ocarinas, sonajas, flautas, figuras de todo tipo que representaban a mujeres, hombres y niños, animales y seres fantásticos, hombres con atributos de animales, dioses y chamanes.	Libre	Martes a domingo de 9 a 17 h
Planetario Tabasco	Proyecciones documentales, visitas guiadas por los murales del Maestro Montuy y exposiciones temporales.	**$67.00** general **$34.00** estudiantes **$34.00** personas adultas mayores	Lunes a domingo de 10 a 20 h
Zona Arqueológica La Venta	Se puede recorrer y admirar la flora y fauna del lugar, los monumentos prehispánicos, entre los que destacan figuras humanas en altares, cabezas colosales, entre otros.	**$55.00** nacionales **$63.00** extranjeros **$16.00** estudiantes con credencial vigente **$16.00** Inapam	Lunes a domingo de 8 a 17 h

La información de lugares se realizó de forma aleatoria. La selección de entidades se hizo de acuerdo con su población y zona económica.

Fuente: Sistema de Información Cultural de México. Información recabada del 10 al 14 de noviembre de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.



Date la oportunidad de disfrutar y divertirte con lo que ya tienes a tu alcance.

Quedarse en casa también es una opción recreativa

Otra excelente alternativa es quedarse en casa, convirtiendo el hogar en un espacio ideal para relajarse y renovar energía. Las opciones son amplias y accesibles: dedicar tiempo a la lectura, cocinar algo nuevo con ingredientes que ya tienes, realizar rutinas sencillas de ejercicio u organizar noches de juegos en familia o explorar cursos gratuitos en línea.



Quedarte en casa no solo te permite ahorrar, sino también reconectar con tus seres queridos. Además, propicia momentos de creatividad y aprendizaje que enriquecen el día a día. Así, el entretenimiento económico y significativo está al alcance de todos, sin necesidad de gastar de más.

Si optas por los juegos de mesa, te mostramos alternativas con sus precios de referencia:

Ejemplo de algunos juegos de mesa

Nombre y marca	Precio	
	Desde	Hasta
Destreza / Hasbro / Gaming / F7697	$335.30	$659.00
¡Basta! / Fotorama de México / C. B. 008468	$529.00	$881.00
Twister ¡El juego clásico ahora tiene 2 nuevos movimientos! o ¡El loco juego que te retuerce! / Hasbro / 98831	$418.00	$779.00
El original turista mundial / Fotorama de México / C. B. 006600	$129.00	$219.00
Jenga clásico / Hasbro / Gaming / A 2120	$269.00	$519.00
Pulgas locas / Hasbro / Gaming / E0884	$379.00	$659.00
El clásico ahorcado / Fotorama de México / C. B. 013196	$335.34	$539.00
100 mexicanos dijeron / Fotorama de México / C. B. 06501	$249.00	$507.00
Monopoly / Hasbro / Gaming / C1009	$375.20	$689.00
Scrabble clásico / Mattel / Games / Hxm54	$306.00	$608.00
Turista Mexicano / Fotorama de México / C. B. 06525	$89.90	$203.00
Rummy / Fotorama de México / C. B. 00658	$129.00	$264.00

Fuente: Profeco, Programa Quién es Quién en los Precios. Información del 3 al 12 de noviembre de 2025.



Recuerda: la idea es convivir y compartir el tiempo libre con la familia y amigos, sin excederte en los gastos. Así podrías revivir aquella época en la que las familias permanecían en casa sin depender de la televisión o dispositivos tecnológicos.

Recomendaciones



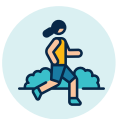
Pide consejo a amigos o familiares que vivan cerca
De esta manera, podrás tener ideas más claras de qué lugares visitar, horarios y qué esperar de ellos.



Indaga en la red
Internet es una buena herramienta para informarte sobre algunos de los lugares que puedes visitar y que tal vez no hayas conocido aún.



Disfruta de las plazas de tu localidad
Conocer y reconocer estos espacios y lo que ofrecen te ayudará a conectar con tu ciudad.



Investiga qué actividades ofrecen los parques
Algunos de estos lugares brindan la posibilidad de realizar algún deporte o actividades comunitarias gratuitas.



Reúnete con familia o amigos cercanos
Este es el momento de convivir con las personas que quieres, algo que tal vez habías postergado por cuestiones de tiempo.



Establece un pequeño presupuesto
Definir un límite económico evitará que hagas gastos innecesarios.



Inscríbete a una casa cultural
Generalmente en estos espacios hay cursos o actividades, algunos son gratuitos o si no, sus precios son bastante accesibles.



Asiste al cine, al teatro o conciertos
Revisa las plataformas de estos espacios, podrás encontrar horarios para matinés, festivales de cine e incluso conciertos gratuitos.



Recorre la ciudad en autobuses turísticos
Es probable que por falta de tiempo no hayas conocido algunos lugares o historias interesantes que siempre han estado ahí.



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

Fuentes:

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). 2025. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024. https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2024/#tabulados
• Sistema de Información Cultural, SIC México. https://sic.cultura.gob.mx/?table=museo&disciplina=&estado_id=0

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo 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.

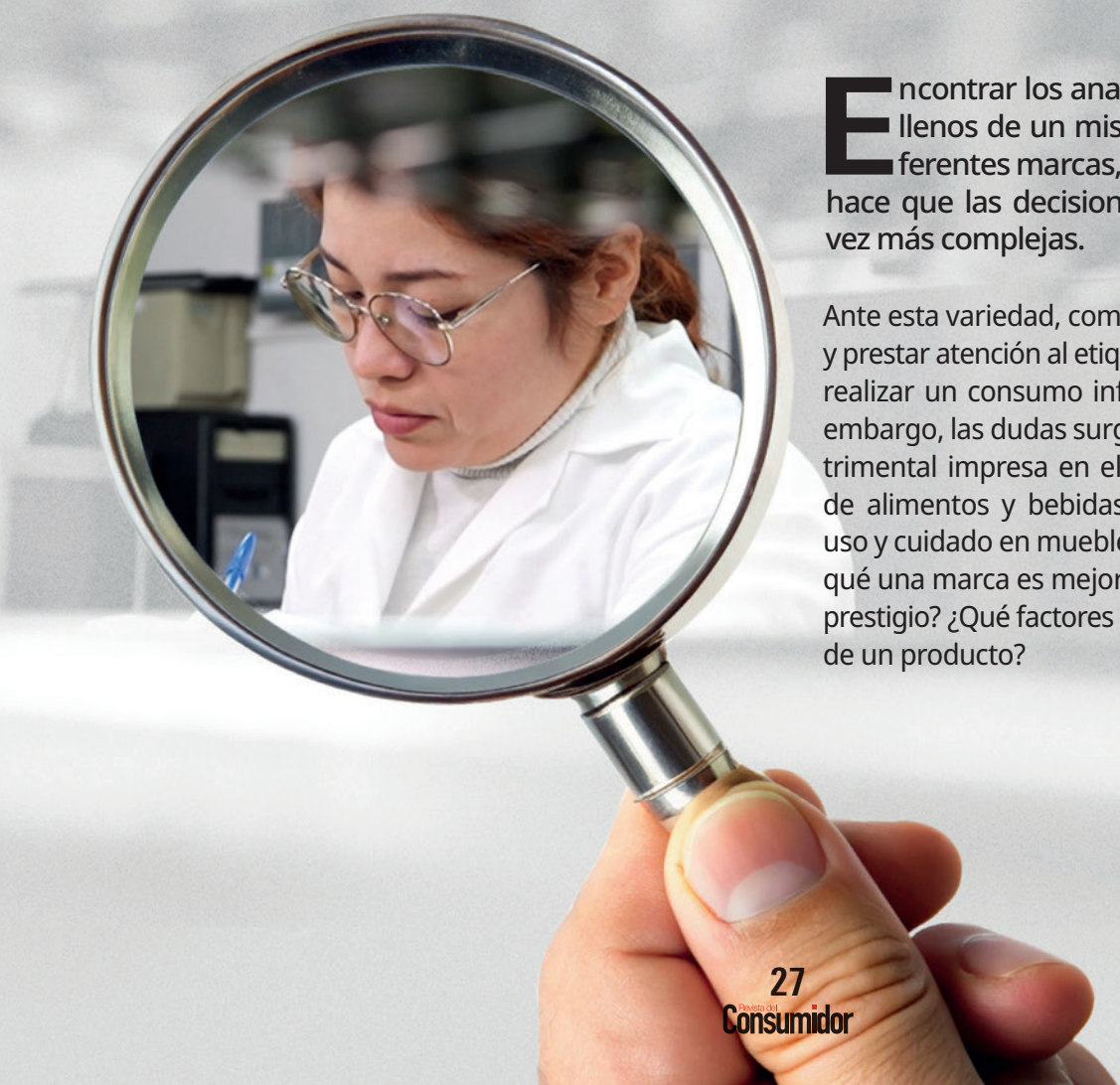
denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

/ProfecoOficial

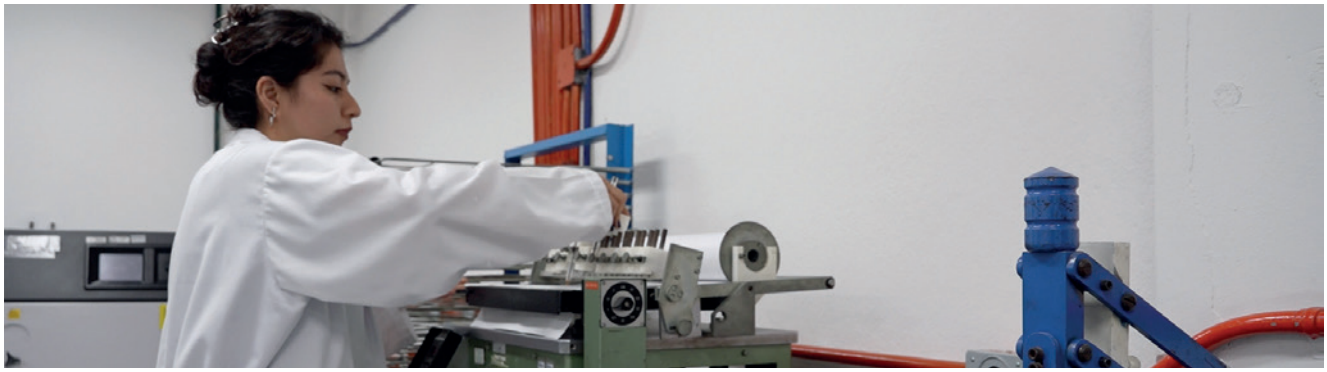
Estudios de Calidad: el paso a paso de las pruebas

Descubre cómo los análisis del laboratorio de la Profeco te ayudan a elegir mejor.



Encontrar los anaqueles del supermercado llenos de un mismo producto, pero de diferentes marcas, presentaciones y precios, hace que las decisiones de compra sean cada vez más complejas.

Ante esta variedad, comparar entre tantas opciones y prestar atención al etiquetado es fundamental para realizar un consumo informado y responsable. Sin embargo, las dudas surgen al leer la declaración nutrimental impresa en el etiquetado de los envases de alimentos y bebidas, o las especificaciones de uso y cuidado en muebles y electrodomésticos: ¿por qué una marca es mejor que otra? ¿Se trata solo del prestigio? ¿Qué factores influyen en la denominación de un producto?



Conoce la ciencia detrás del anaquel

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), mediante el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC), lleva a cabo análisis basados en metodología científica y fundamentados en las Normas Oficiales Mexicanas vigentes. Su misión es determinar si los productos que circulan en el mercado cumplen con las disposiciones correspondientes para su uso o consumo.

Gracias al trabajo del LNPC, es posible realizar un comparativo entre contenido neto, información comercial, aporte nutrimental, calidad sanitaria, denominación, duración y garantía de distintos productos que la población adquiere de manera cotidiana.

Desde sus inicios, la Profeco ha realizado análisis de diversos productos. Primero en el Departamento Técnico del Instituto Nacional del Consumidor en los años 70; después, en el Centro de Análisis para el Consumo en los 80.

A partir de 1992, el Laboratorio se ha encargado de gestionar los estudios de calidad de productos de consumo regular que incluyen alimentos, bebidas, insumos de higiene personal y del hogar, aparatos electrónicos, muebles y artículos de temporada.

¿Cómo se decide qué productos analizar?

La selección de los artículos a examinar es un proceso colegiado y estratégico. La Oficina del procurador, la Subprocuraduría de Verificación y Defensa de la Confianza y la Dirección General de Difusión de la Profeco forman un comité donde se exponen las propuestas y se revisan los análisis que pueden desarrollarse de acuerdo con el alcance e infraestructura del LNPC.

Asimismo, escuchar las necesidades de las personas consumidoras también es fundamental. Por ello, la Dirección General de Difusión realiza encuestas a través de redes sociales y espacios públicos para identificar los productos que serán propuestos en el comité para la planeación anual. Por su parte, el personal del Laboratorio revisa el histórico de análisis realizados, detecta si hay artículos nuevos en el mercado y evalúa su desempeño comercial.

Con las propuestas recopiladas, el comité determina la viabilidad de los estudios a realizar por las áreas Químico-Biológica y Físico-Tecnológica, que cuentan con las acreditaciones y certificaciones pertinentes para evaluar la calidad de los diferentes bienes y productos.

Recientemente, el Laboratorio obtuvo la reacreditación nacional e internacional según la norma mexicana NMX-EC-17025-IMNC-2018, *Requisitos Generales para la Competencia de los Laboratorios de Ensayo y Calibración*, lo que acredita su competencia técnica y confiabilidad.

Maricela Juárez Herrera, directora general del LNPC, explica que en octubre de cada año se genera la propuesta para la planeación anual. No obstante, si surge una alerta sobre un producto que pueda representar algún riesgo para la salud

y seguridad de las personas consumidoras o que tenga alta demanda, se incorpora inmediatamente a su investigación.

"Puede haber casos especiales, como ocurrió con el estudio de las sopas Maruchan. Aunque ya se tenía el programa anual, se analizan los productos en alerta, como les llamamos, independientemente de los establecidos mes con mes", indica la directora general.

Paso a paso

Para adquirir las muestras, el Laboratorio recibe un presupuesto de la Subprocuraduría de Verificación y Defensa de la Confianza. Con él, las y los investigadores compran, con tres meses de anticipación, los productos en supermercados y mercados públicos, actuando como personas consumidoras.

Una vez recolectadas las muestras, se les asigna un código de identificación para iniciar su análisis. Al mismo tiempo, se contacta a los fabricantes para informarles que su producto será sujeto de pruebas y se les convoca a una reunión para explicar el protocolo que se seguirá conforme a las Normas Oficiales Mexicanas. Al concluir los estudios, se les informa cuáles parámetros cumplieron y cuáles no.

¿Qué pasa luego del análisis de los productos?

Con la información recabada se elabora una tabla de integración de los productos analizados y se envía a la Subprocuraduría de Verificación y Defensa de la Confianza, que tiene la facultad de iniciar un proceso legal si se considera que los fabricantes han incumplido con una o varias normas.

Gerardo Merino López, director general de Verificación y Defensa de la Confianza, detalla dos escenarios posibles:

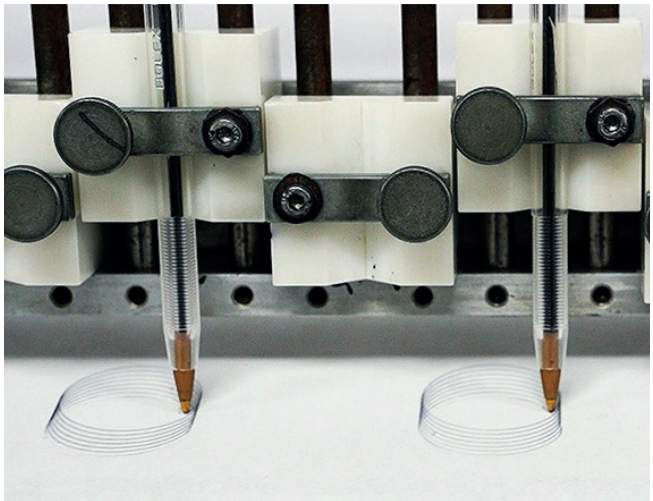
1. Si los nuevos resultados no arrojan irregularidades, se cierra el proceso.

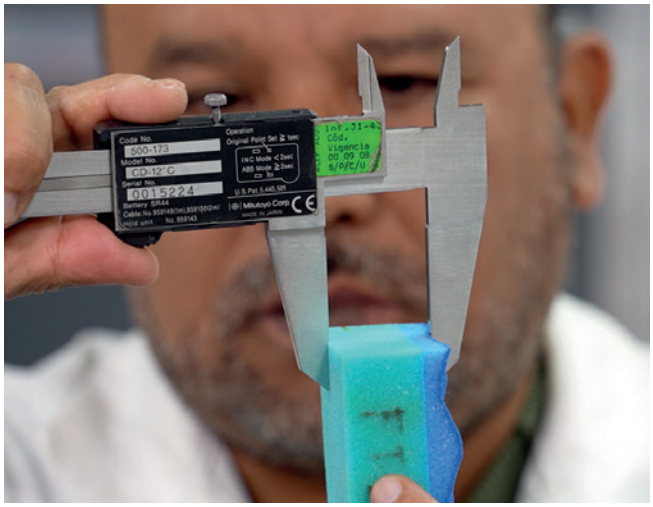
2. Si los resultados del estudio de calidad presentan algún incumplimiento, personal del área a su cargo acude al lugar donde se adquirió la muestra para obtener una nueva y analizarla. Como medida preventiva, la Profeco puede ordenar la inmovilización del producto señalado.

Si persiste el incumplimiento, se inicia un procedimiento por posibles infracciones a la ley que puede derivar en una sanción económica o en la prohibición de la comercialización del producto. En este caso, el proveedor puede, dentro del proceso legal, presentar sus propios estudios, rendir sus pruebas y alegatos, que serán de utilidad para emitir una resolución.

"La resolución puede tener como consecuencia que se multe al proveedor, dependiendo del supuesto en que se encuentre, pues también hay otras medidas. Nosotros, en la misma resolución, podemos determinar que se retire del mercado el producto, eso sería una sanción propiamente;







la inmovilización es una medida preventiva", explica Gerardo Merino.

Merino aclara que la mayoría de los proveedores subsana los fallos señalados en los estudios de calidad publicados cada mes en la **Revista del Consumidor**, sobre todo aquellos relacionados con errores en el etiquetado de productos.

Los estudios de calidad de la Profeco te permiten hacer compras informadas.



¿Y qué ocurre con los productos?

Tras concluir el proceso de cada estudio, los productos del área Químico-Biológica se desechan mediante un procedimiento específico. Los del área Físico-Tecnológica, si se encuentran en buen estado y son útiles tras las pruebas realizadas, pueden incorporarse al inventario general del LNPC. Los productos proporcionados por los proveedores a modo de préstamo son devueltos.

Finalmente, los resultados del estudio de calidad se envían a la Coordinación General de Educación y Divulgación para su publicación en la **Revista del Consumidor**, con las especificaciones correspondientes: desde la fecha en que se recolectaron las muestras, el periodo en que se realizó el análisis, el número de pruebas aplicadas y el marco legal y científico para su desarrollo.

Para garantizar la veracidad y vigencia de algún estudio en particular, la directora general del Laboratorio recomienda a las personas consumidoras consultar las fichas técnicas que contienen las especificaciones anteriores, ya que desde la fecha de su publicación en la revista, el fabricante pudo haber reformulado su producto o las normas haber cambiado.

Artículo escrito por la Dirección General de Información Institucional y Vinculación Social de la Procuraduría Federal del Consumidor.

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

Champiñones
EN SU JUGO



Fotografía: José Luis Sandoval

La chef Natalia Delgado nos comparte este platillo inspirado en la cocina de Guadalajara: unos champiñones en su jugo donde el cilantro perfuma, la salsa verde abraza el sabor de los hongos y la tradición tapatía se mantiene.

Los champiñones, el tofu dorado y los frijoles son ingredientes esenciales que aportan textura, profundidad y un sabor reconfortante. Basado en la clásica carne en su jugo, este guiso retoma su espíritu familiar, pero en una versión económica y ligera. Su origen jalisciense conecta con la costumbre de compartir comidas que reconfortan y reúnen.

Este platillo es nutritivo y equilibrado. Gracias a los champiñones, los frijoles y las hierbas, ofrece proteína vegetal, fibra, antioxidantes y energía, especialmente en días fríos.

Te invitamos a disfrutar de este Platillo Sabio. Es una receta saludable, práctica y económica, perfecta para iniciar el año con bienestar.

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

Champiñones
EN SU JUGO

Ingredientes

- ½ kg de champiñones limpios y rebanados en láminas
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 diente de ajo picado
- ½ bloque de tofu firme
- 2 cucharadas de salsa de soya
- Una cucharada de miel de maple
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de consomé de vegetales en polvo
- Una pizca de pimienta negra molida
- Sal al gusto
- 8 chiles güeros
- 1 manojo de cebollas cambray
- ½ kg de frijoles cocidos con laurel

Salsa

- ½ kg de tomatillo cocido
- 1 chile jalapeño cocido
- 4 chiles serranos cocidos
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla cocida
- 1 manojo de cilantro
- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de vegetales en polvo

Para servir

- Rábanos picados
- Limones
- Cebolla y cilantro picados
- Tortillas de maíz
- Chile y cebolla cambray asados

Procedimiento

1. En una cacerola grande, agrega el aceite y los champiñones y sofríe por dos minutos. Después, agrega el ajo picado, la salsa inglesa y salpimienta. Mezcla, apaga y reserva.
2. Presiona el bloque de tofu para extraerle la mayor cantidad de agua. Sécalo con unas servilletas y desmorónalo con las manos. En una sartén a fuego medio, agrega dos cucharaditas de aceite de oliva y el tofu; cocina hasta que se dore. Después, agrega el romero, el consomé de vegetales, la salsa de soya, la miel de maple y salpimienta. Incorpora muy bien, cocina de cinco a siete minutos, apaga y reserva.
3. Licúa los tomatillos, los chiles, la cebolla, los ajos, el cilantro y el consomé con el agua.
4. En una cacerola, incorpora los champiñones, la salsa y los frijoles. Mezcla, rectifica la sazón, deja que hierva y tapa.
5. En una sartén con aceite, asa los chiles güeros y las cebollas cambray, sazona y deja que se doren. Rectifica la sazón del guiso de champiñones. Cuando estén listos los chiles, incorpóralos a los champiñones, tapa, baja la flama y cocina por 10 minutos más.



Fotografía: José Luis Sandoval

Para emplatar, sirve con el tofu, el cilantro, la cebolla, los rábanos picados, un chile y cebolla asados y limón. Acompaña con tortillas de maíz.

Costo promedio: $237

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
por porción de 349 gramos	
kcal	**249**
Grasas	**7 g**
Proteína	**17.1 g**
Carbohidratos	**37 g**
Fibra	**7.1 g**
Colesterol	**0 mg**

Quién es Quién en los precios

Precios levantados el 11 y 15 de diciembre de 2025 en la Ciudad de México y el área metropolitana.

Desde muy pequeña, la chef Natalia Delgado descubrió su gusto por la cocina. Recuerda que, junto a su mamá y su abuelita, preparaba espagueti, tortillas de harina y salsa en molcajete para compartir en familia. Empezó a cocinar a los seis años y nunca sintió miedo por estar entre ollas y sabores, pues sus seres queridos siempre la acompañaron y la animaron a seguir explorando.



Aunque estudió Negocios Internacionales, pronto entendió que su verdadera vocación estaba en la gastronomía. Hoy, Natalia se reconoce como una chef enfocada en la salud y el bienestar.

Con bases en la cocina tradicional francesa y un profundo cariño por la mexicana, ha desarrollado un estilo propio. Su amor por los animales la llevó a dejar de consumir carne y a sustituirla por proteínas vegetales, como leguminosas y semillas. En su propuesta culinaria, estos ingredientes transforman los guisos clásicos en versiones vegetarianas llenas de sabor.

Pepino: fresco y nutritivo

Su aporte calórico es bajo; además, es un excelente aliado para mantener la hidratación.

El pepino es una de las hortalizas más cultivadas y consumidas en el mundo. Pertenece a la familia de las cucurbitáceas, por lo que está emparentada con la sandía, el melón y las calabazas.

Ligero, crujiente y bajo en calorías, el pepino es una magnífica opción para hidratarte, ya que contiene grandes cantidades de agua, minerales y antioxidantes.

Puedes disfrutarlo en ensaladas, jugos, aguas frescas, solo o acompañado de limón, sal y chile piquín; también encurtido (los famosos pepinillos). Además del uso culinario, se aprovecha también en tratamientos de belleza.

Beneficios y composición nutricional

Su efecto refrescante y su alto contenido de antioxidantes ayudan a calmar la piel, reducir la hinchazón y aliviar la irritación. No por nada es común colocarlo en rodajas sobre los ojos en los tratamientos de *spa* o incluirlo en mascarillas faciales.

Además, gracias a que está compuesto por entre el 95 y 96 % de agua, destaca por su bajo aporte calórico, su fibra soluble y su reducido contenido de hidratos de carbono.

En cuanto a su valor nutricional, aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y vitamina E y, en menor proporción, vitaminas del grupo B (folatos, B1, B2 y B3). En su piel también se encuentran pequeñas dosis de betacaroteno, otro potente antioxidante.



Características principales

- **Forma**: alargada y ligeramente redondeada en los extremos.
- **Tamaño**: suele medir entre 15 y 25 cm de longitud y alrededor de 5 cm de diámetro; los pepinillos, por su parte, no superan los 15 cm. Dependiendo de la variedad, su peso varía entre los 30 y 200 g.
- **Color**: la piel va del verde claro al verde oscuro y, cuando el fruto está completamente maduro, adquiere un tono amarillento. Su pulpa es acuosa y blanquecina, con semillas ovaladas, ligeramente aplanadas y de color blanco amarillento.
- **Sabor**: es suave y ligeramente insípido. En ocasiones puede presentar un toque amargo debido a la presencia de cucurbitacina, una sustancia natural que se acumula en el follaje de la planta.

¿Sabías que…?

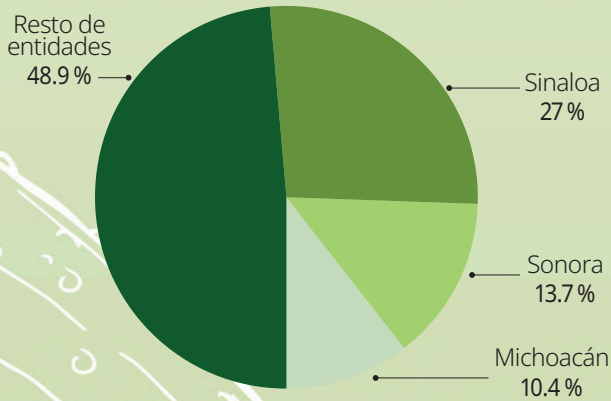
- El pepino es considerado una fruta porque se desarrolla a partir de la flor y contiene semillas; sin embargo, por su sabor, color y textura crujiente se consume como verdura.
- Se dice que Cleopatra, reina de Egipto, incluía pepinos en su dieta diaria como parte de su ritual de belleza.
- Su origen se remonta al sur de Asia. Se estima que comenzó a cultivarse hace más de 3000 años en la India.
- En México, su mayor disponibilidad se da en enero, febrero, marzo y mayo.



Producción de pepino en México

- México ocupa el cuarto lugar mundial en producción de pepino.
- En 2024, la producción nacional alcanzó las 959 038 toneladas.
- El pepino representa el 6 % de la producción nacional de hortalizas.
- El consumo per cápita en el país es de 1.2 kg al año.
- Gran parte de la producción nacional se destina a la exportación.
- Sinaloa, Sonora y Michoacán concentran más de la mitad del total nacional (51.1 %).
- En el país se cultivan distintas variedades: blanco, europeo, persa, *pickle* y americano chino; esta última domina la producción nacional con casi el 60 % del total.
- Estados Unidos es el destino de exportación comercial más importante.

Principales entidades productoras de pepino, 2024



Es una gran alternativa para hidratarte; además, lo encuentras en cualquier época del año.

Fuente: Elaboración propia con datos de la Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

Precios

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de pepino. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) del 1 al 10 de diciembre de 2025; por lo tanto, a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Ciudad	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Acapulco	15.00	30.00	24.16
Aguascalientes	18.00	27.90	22.41
Campeche	15.00	38.00	25.40
Cancún	19.80	36.95	25.45
Chihuahua	16.90	22.80	20.15
Ciudad de México	14.00	36.90	23.01
Ciudad Juárez	15.00	28.00	21.67
Cuernavaca	14.50	34.90	23.17
Durango	18.85	26.90	20.76
Guadalajara	15.00	32.90	27.29
Hermosillo	15.00	32.00	23.27
La Paz	15.00	30.00	24.35
León	15.00	28.00	22.94
Mérida	15.00	36.95	23.08
Monterrey	15.00	34.90	26.14
Morelia	19.90	34.90	25.20
Oaxaca	15.00	30.00	25.03
Pachuca	18.90	19.90	19.40
Playa del Carmen	17.90	22.50	20.96
Puebla	18.90	22.50	21.30
Querétaro	15.00	34.90	22.94
Saltillo	17.90	29.90	25.07
San Luis Potosí	19.80	32.00	27.01
Tampico	15.00	28.90	23.73
Tijuana	17.90	32.00	22.40
Tlaxcala	18.50	26.90	24.44
Tuxtla Gutiérrez	15.00	25.90	20.51
Veracruz	15.00	25.00	20.03
Villahermosa	15.00	35.00	22.29
Zacatecas	15.00	30.00	24.93

Fuente: Profeco, Quién es Quién en los Precios. Información del 1 al 10 de diciembre de 2025, por lo que a la fecha de publicación puede haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Elige los de piel verde oscuro
Observa que no tenga manchas amarillentas, que no estén magullados y que sean firmes al tacto.



Prefiere pepinos medianos
Los de tamaño grande suelen tener un sabor más amargo, una textura más blanda y semillas más duras.



Evita que tengan extremos resecos
Esto es una señal de que están duros y su sabor será amargo.



Sécalos muy bien antes de guardarlos
El exceso de agua en la superficie provoca que se descompongan más rápido. Una vez secos, envuélvelos en un paño de cocina limpio, una toalla de papel o colócalos en una bolsa de papel de estraza.



Guárdalos en el refrigerador
Se conservan mejor durante un periodo de tres a cinco días.



Almacénalos de forma correcta
Secos y envueltos, guárdalos en bolsas de plástico; deja una pequeña abertura para que circule aire y ponlos en la parte menos fría del refrigerador.



Evita que absorban otros olores
Si ya están cortados, envuélvelos bien con plástico antes de meterlos al refrigerador.



No los congeles
No toleran bien las temperaturas extremas. Al descongelarse, su textura se vuelve blanda y acuosa.

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

Fuentes:
- Consejo Europeo de Información Alimentaria (Eufic). 2020. "¿El pepino es una fruta o una verdura y por qué?" https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/el-pepino-es-una-fruta-o-una-verdura-y-por-que/
- Erosky Consumer. "Verduras y hortalizas de la a a la z: Pepino". https://verduras.consumer.es/pepino/introduccion
- Secretaría de Agricultura (Sader) / 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 (Sader) / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. "Panorama Agroalimentario 2018-2024". https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035

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



Quién es Quién en los Precios

Compara precios de más de 3 mil productos en 32 ciudades del país y toma las mejores decisiones para tu economía.



Además, crea y guarda tu lista de compras.

qqp.profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor



YOGUR
¿Natural o con fresa?

No tendría por qué ser un dilema. Te damos las claves para elegir mejor este alimento.



El yogur es un producto que se obtiene a partir de la fermentación de la leche mediante la acción de los microorganismos *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus.*

Un origen incierto[1]

La historia del yogur está rodeada de mitos y varias versiones sobre su origen. Algunas lo sitúan en Sumeria, en la antigua Mesopotamia (actual Irak), mientras que otras lo ubican en Asia central o en la antigua Tracia (región que abarca partes de la actual Bulgaria y la península balcánica). Se estima que su origen podría remontarse a alrededor del 4500 antes de nuestra era.

Incluso se cree que la aparición del yogur pudo coincidir con los inicios de la agricultura, ya que formaba parte de la alimentación básica de los pueblos nómadas ganaderos.

La palabra *yogurt* proviene del turco *yoğurt*, derivado de *yoğurmak*, que significa "amasar". Probablemente llegó al español a través del equivalente francés *yaourt*, registrado en la edición de 1925 del diccionario *Petit Larousse*.

[1] Informes de Expertos. "Historia y origen del yogurt, producto lácteo rico en microorganismos". https://www.fedeleche.cl/ww5/index.php/noticias/noticias-leche-y-salud/8170-historia-y-origen-del-yogurt-producto-lacteo-rico-en-microorganismos

Especificaciones que debe tener el yogur[2]

- La acidez del producto final no debe ser menor al 0.5 %.
- La grasa utilizada en su elaboración debe ser butírica (de leche de vaca).
- Debe tener un mínimo de 10 millones de microorganismos vivos (Unidad Formadora de Colonia por gramo) de *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*.
- Además de los microorganismos característicos del yogur, pueden adicionarse otros del género *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* con un valor de 1 millón como mínimo.
- El contenido de proteína en un yogur natural debe contener por lo menos el mínimo de proteínas que contiene la leche: 3.1 %. Si se adicionan productos no lácteos, el mínimo de proteína debe ser de 2.1 %.

Sellos en los etiquetados de los yogures

El yogur comercial puede incluir cantidades considerables de azúcares añadidos y en algunos casos, edulcorantes. Por eso, es importante revisar los sellos y las leyendas precautorias que aparezcan en la etiqueta[3], como pueden ser:





[2] NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, *Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.* https://platiica.economia.gob.mx/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/181scfisgarpa2018.pdf

[3] NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.* https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/8150/seeco11_C/seeco11_C.html

¿Yogur o yogurt?
Según la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, se puede utilizar cualquiera de las siguientes formas para la denominación comercial del producto:

- yogur
- yogurt
- yoghurt
- yoghurth
- yogurth

Es un excelente alimento, cuyas propiedades nutricionales son beneficiosas para la salud.

Clasificación
En México, la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 establece las siguientes clasificaciones del yogur:



Yogur natural

Yogur natural con endulzantes

Yogur saborizado

Yogur con fruta u otros alimentos



Más fácil de digerir y con menos lactosa que la leche
El proceso de fermentación del yogur da origen a un producto con un sabor ligeramente ácido y con grandes cantidades de microorganismos vivos, comúnmente conocidos como bacterias benéficas.

Durante la fermentación, la acidez transforma las proteínas de la leche en compuestos más simples, como aminoácidos y disminuye la cantidad de lactosa. Gracias a estos cambios y a la presencia de estas bacterias, el yogur resulta más fácil de digerir que la leche.

TE INVITAMOS A CONSULTAR
LA BIBLIOTECA DIGITAL



Aquí encontrarás más de **49 años de historia** de la Profeco en **revistas, más de 30 libros, cómics y miles de textos.** Una colección pensada para **informar, orientar y acompañarte** en cada decisión de compra.

bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Yogur

La oferta de este producto puede ser extensa. Conoce qué encontramos.

El yogur es un alimento de alto consumo que, durante los últimos años, ha sido objeto de estudio por sus posibles beneficios. Actualmente, en el mercado se cuenta con una gran diversidad de sabores y tipos de yogur.

En esta ocasión nos dimos a la tarea de realizar un estudio de calidad de yogur sólido o batido, para informar sobre la cantidad de nutrientes y microorganismos que contiene.



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

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-181-SCFI/SAGARPA-2018, *Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, 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 22 de octubre al 13 de noviembre de 2025
Adquisición de muestras: del 22 al 24 de octubre de 2025
Productos analizados: 18
Pruebas realizadas: 1 884

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **18 productos**:

- 2 yogures naturales
- 4 yogures naturales endulzados
- 1 yogur natural endulzado deslactosado
- 1 yogur sabor natural*
- 2 yogures sabor fresa
- 7 yogures con fresa
- 1 yogur con fresa deslactosado

Las pruebas

Información comercial

Está presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.* Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran:



Además, se verificó que las denominaciones empleadas por los productos cumplieran con lo establecido en la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, *Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba*.

Por último, se revisó que la información ostentada fuera veraz y no pudiera confundir respecto a su composición.

* Esta denominación no existe en la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Yogures naturales

Los yogures naturales deben cumplir con las mismas especificaciones, salvo que no deben presentar ningún sello ni leyenda de advertencia porque no se les adiciona ningún nutrimento crítico, edulcorante o cafeína.



Contenido neto

Se verificó que todos los yogures cumplieran con la cantidad de producto indicada en su etiqueta.

Calcio

Se determinó la cantidad de calcio en todos los productos. El yogur, al ser una leche fermentada, debe tener los contenidos de calcio similares a los de la leche. Valores menores pueden deberse a la presencia de ingredientes no lácteos.

Aporte nutrimental

Se determinó, en 100 gramos de producto, la cantidad de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos

Almidón

Se identificó si contenían almidón. Aun cuando este aditivo está permitido, debe declararse.

Tipo de grasa

Se determinó el tipo de grasa de los productos para verificar su autenticidad, ya que debe ser butírica.

Microorganismos benéficos

Se cuantificó la cantidad de microorganismos viables en el yogur. El mínimo normativo es de 10 millones de Unidades Formadoras de Colonias por gramo, provenientes de la suma de *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus.*

Acidez

Se determinó la acidez, la cual no debe ser menor al 0.5 %. Este parámetro aporta al yogur su sabor característico y su textura espesa, además de actuar como conservante natural. Esta proviene principalmente del ácido láctico que se genera durante la fermentación de la lactosa (azúcar de la leche) por los microorganismos benéficos.

Contenido energético

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

Veracidad de información

Se comprobó la veracidad de las leyendas que presentan los productos en sus envases mediante la revisión de documentos técnicos que las respaldan.

Yogur natural

BOVÉ

Yoghurt natural sin azúcar, orgánico,
México, 1 kg

- **Azúcares** (g/100 g): **4.9**
- **Grasa** (g/100 g): **2.8**
- **Tipo de grasa**: **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **135**



$66 PRECIO POR ENVASE

$7 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.5
- Carbohidratos (g/100 g): 7.3
- Contenido energético (kcal/100 g): 68
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

LALA

Yoghurt natural sin azúcar,
México, 900 g

- **Azúcares** (g/100 g): **5.1**
- **Grasa** (g/100 g): **3.2**
- **Tipo de grasa**: **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **146**



$52 PRECIO POR ENVASE

$6 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 4.3
- Carbohidratos (g/100 g): 6.6
- Contenido energético (kcal/100 g): 72
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

Yogur sabor natural

YOPLAIT

Yoghurt sabor natural con probióticos,
México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **8.4**
- **Grasa** (g/100 g): **2.1**
- **Tipo de grasa**: **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **112**



$5 PRECIO POR ENVASE

$4 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✗
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.2
- Carbohidratos (g/100 g): 11.4
- Contenido energético (kcal/100 g): 77
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

· La NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 no establece la denominación de este producto: yoghurt sabor natural.

Yogur natural con endulzantes deslactosado

ALPURA

Yoghurt natural con endulzantes, deslactosado, sin grasa,
México, 900 g

- **Azúcares** (g/100 g): **4.7**
- **Grasa** (g/100 g): **0.3**
- **Tipo de grasa**: **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **94**



$52 PRECIO POR ENVASE

$6 PRECIO POR 100 G

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 4.2
- Carbohidratos (g/100 g): 5.3
- Contenido energético (kcal/100 g): 41
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

Productos ordenados alfabéticamente.

Yogur natural con endulzantes

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de yogur batido en la Ciudad de México y área metropolitana, Cuernavaca, Querétaro y Tlaxcala, levantados del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2025.

ALPURA

Yoghurt natural con endulzantes, México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **10.2**
- **Grasa** (g/100 g): **1.8**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **120**



$9 PRECIO POR ENVASE

$7 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 4
- Carbohidratos (g/100 g): 12
- Contenido energético (kcal/100 g): 80
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

DANONE

Yoghurt natural con edulzantes, México, 900 g

- **Azúcares** (g/100 g): **10.2**
- **Grasa** (g/100 g): **2.6**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **107**



$46 PRECIO POR ENVASE

$5 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.2
- Carbohidratos (g/100 g): 12
- Contenido energético (kcal/100 g): 84
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

LALA

Yoghurt natural endulzado, México, 120 g

- **Azúcares** (g/100 g): **11.1**
- **Grasa** (g/100 g): **1.9**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **131**



$9 PRECIO POR ENVASE

$8 PRECIO POR 100 G

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.6
- Carbohidratos (g/100 g): 13.6
- Contenido energético (kcal/100 g): 86
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

YOPLAIT DOBLE CERO

Yoghurt natural con endulzantes sin grasa y sin azúcares añadidos, México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **6.4**
- **Grasa** (g/100 g): **0.4**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **157**



$8 PRECIO POR ENVASE

$6 PRECIO POR 100 G

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 5.2
- Carbohidratos (g/100 g): 7.7
- Contenido energético (kcal/100 g): 55
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓



Yogur sabor fresa

DANONE

Yoghurt sabor fresa,
México, 900 g

- **Azúcares** (g/100 g): **9.4**
- **Grasa** (g/100 g): **1.6**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **84**



- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 2.4
- Carbohidratos (g/100 g): 14.8
- Contenido energético (kcal/100 g): 83
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

NUTRI

Yoghurt batido sabor a fresa,
México, 120 g

- **Azúcares** (g/100 g): **11.3**
- **Grasa** (g/100 g): **1.7**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **104**



- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 2.3
- Carbohidratos (g/100 g): 14.1
- Contenido energético (kcal/100 g): 81
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓



Yogur con fresa

ALPURA

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- **Azúcares** (g/100 g): **15.2**
- **Grasa** (g/100 g): **2.1**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **127**



- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.2
- Carbohidratos (g/100 g): 16.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 96
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

DANONE

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- **Azúcares** (g/100 g): **8.9**
- **Grasa** (g/100 g): **1.8**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **89**



- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 2.8
- Carbohidratos (g/100 g): 15.4
- Contenido energético (kcal/100 g): 89
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

FLOR DE ALFALFA

Yoghurt con fresa,
México, 1 kg

- **Azúcares** (g/100 g): **10.1**
- **Grasa** (g/100 g): **2.6**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **115**



- Información comercial: ✗
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.1
- Carbohidratos (g/100 g): 11.6
- Contenido energético (kcal/100 g): 82
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✗

· Se dice yogur, pero no contiene la cantidad de microorganismos que debe tener, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Productos ordenados alfabéticamente.

Yogur con fresa

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de yogur batido en la Ciudad de México y área metropolitana, Cuernavaca, Querétaro y Tlaxcala, levantados del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2025.

LALA

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- **Azúcares** (g/100 g): **12.8**
- **Grasa** (g/100 g): **1.8**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **120**

$8 PRECIO POR ENVASE
$7 PRECIO POR 100 G



EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 3.4
- Carbohidratos (g/100 g): 14.9
- Contenido energético (kcal/100 g): 89
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

VACA BLANCA

Yogurt con fruta de fresa,
México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **13.3**
- **Grasa** (g/100 g): **3.1**
- **Tipo de grasa:** **vegetal**
- **Calcio** (mg/100 g): **89**

$5 PRECIO POR ENVASE
$4 PRECIO POR 100 G



EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✗
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 2.4
- Carbohidratos (g/100 g): 16
- Contenido energético (kcal/100 g): 102
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

· Se dice yogur, pero contiene grasa vegetal, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

YOPLAIT

Yoghurt con fresas y probióticos,
México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **12.6**
- **Grasa** (g/100 g): **1.8**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **102**

$6 PRECIO POR ENVASE
$5 PRECIO POR 100 G



EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 2.8
- Carbohidratos (g/100 g): 15.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 88
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

YOPLAIT DOBLE CERO

Yoghurt con fresa sin grasa y sin azúcares añadidos,
México, 125 g

- **Azúcares** (g/100 g): **5.2**
- **Grasa** (g/100 g): **0.4**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **153**

$9 PRECIO POR ENVASE
$7 PRECIO POR 100 G



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 4.5
- Carbohidratos (g/100 g): 7.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 50
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

Yogur con fresa deslactosado

LALA 100

Yoghurt con bifidobacterias y fresa, deslactosado,
México, 700 g

- **Azúcares** (g/100 g): **12.3**
- **Grasa** (g/100 g): **3.1**
- **Tipo de grasa:** **butírica**
- **Calcio** (mg/100 g): **162**

$62 PRECIO POR ENVASE
$9 PRECIO POR 100 G



EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto (g): ✓
- Proteína (g/100 g): 5.3
- Carbohidratos (g/100 g): 17.7
- Contenido energético (kcal/100 g): 120
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: ✓

CONCLUSIONES

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.
- ✓ Todos los productos cumplieron con la acidez que establece la norma con un rango del 0.7 al 1.2 %.
- ✓ Todos los productos contienen almidón y lo declaran.
- ✗ Un producto no cumple con el contenido de microorganismos requerido.
- ✗ Un producto contiene grasa vegetal.
- ✗ La denominación de un producto no está contemplada en la Norma Oficial Mexicana de yogur.
- ⓘ Tres productos adicionan edulcorantes no calóricos, los cuales no son recomendables para niñas y niños.

CONTIENEN EDULCORANTES

Se recomienda que niñas y niños no consuman los siguientes productos, ya que contienen edulcorantes.



ALPURA
Sucralosa: 8.76 mg/100 g
Acesulfame K: 3.24 mg/100 g



YOPLAIT DOBLE CERO
Sucralosa: 10 mg/100 g
Acesulfame K: 6 mg/100 g



YOPLAIT DOBLE CERO CON FRESA
Sucralosa: 7.8 mg/100 g

NO CUMPLE CON EL CONTENIDO DE BACTERIAS LÁCTICAS

Incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, ya que no contiene el número de bacterias lácticas que establece.



FLOR DE ALFALFA

NO ES YOGUR

Se ostenta como yogur, pero contiene grasa vegetal, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.



VACA BLANCA

SU DENOMINACIÓN NO EXISTE

La NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 no establece la denominación de este producto: *yoghurt sabor natural*, por lo que la incumple.



YOPLAIT

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

RECOMENDACIONES

DE COMPRA

Lee la etiqueta

Identifica el producto que prefieras. La oferta es variada en cuanto al contenido de grasa, proteína y azúcar. Ten siempre presente la alerta sobre los edulcorantes no calóricos (sucralosa y acesulfame k), los cuales no se recomienda que los consuman niñas y niños.

Revisa el envase

Antes de adquirir un yogur, verifica que esté bien cerrado y dentro de la fecha de caducidad. Además, asegúrate de que esté refrigerado.

DE CONSUMO

Beneficios de los probióticos

Existen evidencias de que las propiedades del yogur radican, en parte, en la presencia de bacterias benéficas vivas. Sin embargo, su consumo debe ser regular y sostenido para tener el efecto deseado, pues el beneficio desaparece una vez que se suspende su ingesta.

Considera el contenido de azúcar

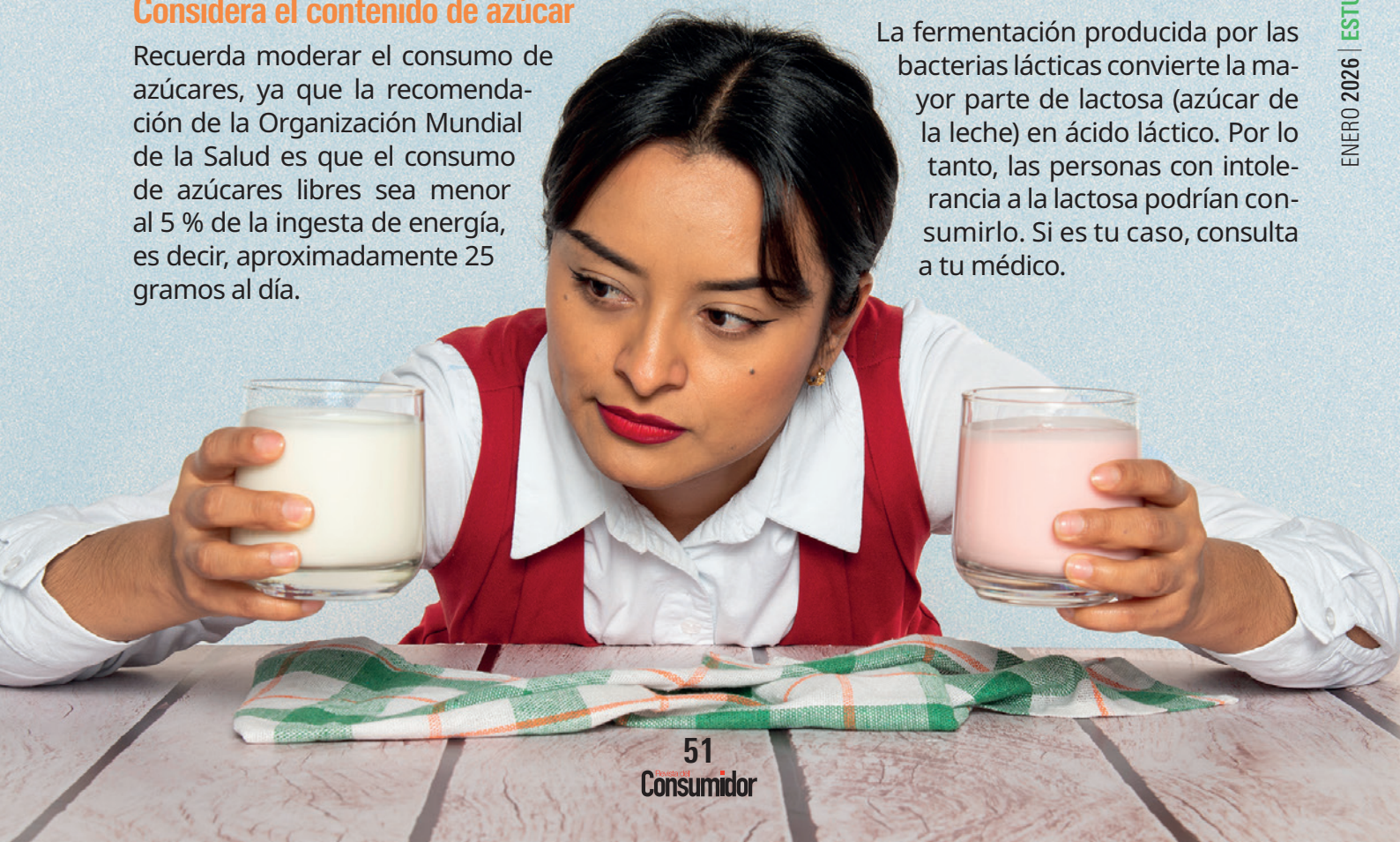
Recuerda moderar el consumo de azúcares, ya que la recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que el consumo de azúcares libres sea menor al 5 % de la ingesta de energía, es decir, aproximadamente 25 gramos al día.

Consérvalo en refrigeración

El yogur requiere refrigeración. Si la cadena de frío se interrumpe, las bacterias benéficas que contiene mueren y dejan de estar funcionalmente activas.

Pueden consumirlo quienes tengan intolerancia a la lactosa

La fermentación producida por las bacterias lácticas convierte la mayor parte de lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico. Por lo tanto, las personas con intolerancia a la lactosa podrían consumirlo. Si es tu caso, consulta a tu médico.



Gobierno de México

PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR



1 BILLÓN DE PESOS
EN PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR EN 2026

Los **Programas para el Bienestar** representan el compromiso del gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum de apoyar siempre a quienes más lo necesitan.

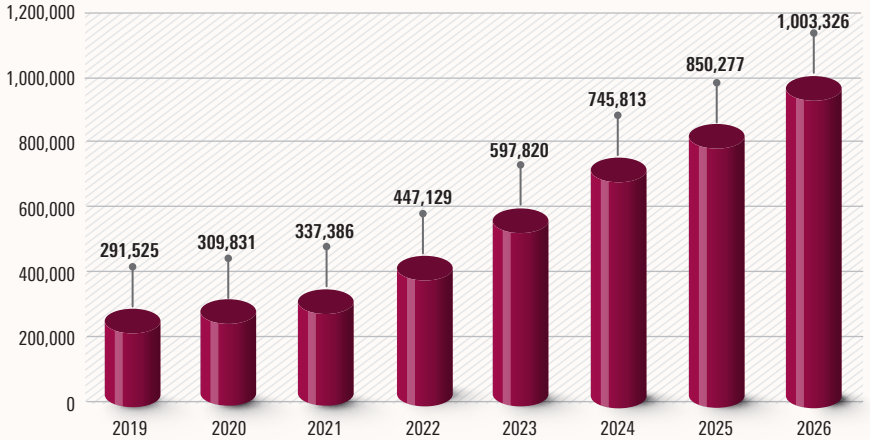
Por eso, en este 2026, se realizará la mayor inversión social en la historia de nuestro país: **1 billón de pesos destinados únicamente a los Programas para el Bienestar.**

Esta inversión representa un aumento del 18 % respecto a los 850,000 millones de pesos de 2025 y del 244 % respecto a los 291,000 millones invertidos en 2019, el primer año de los gobiernos de la transformación.

Con esos recursos, seguiremos apoyando a todos los sectores de la población: personas adultas mayores, personas con discapacidad, mujeres, estudiantes, madres trabajadoras, productores y productoras del campo, personas pescadoras y jóvenes.

En los gobiernos de la Cuarta Transformación nadie se queda atrás, el dinero del pueblo regresa al pueblo.

Inversión anual
Cifras en millones de pesos



Para más información:
programasparaelbienestar.gob.mx



Bolsas de basura: elige con conciencia

Un invento que ha transformado la higiene urbana.

Las bolsas de plástico para basura son esenciales en la gestión cotidiana de residuos. Están fabricadas principalmente de polietileno, un material resistente, flexible y económico. Cada vez es más frecuente que los fabricantes incluyan plástico reciclado o aditivos que aceleran su descomposición.

Las que se venden en el mercado formal cuentan con normativas técnicas que establecen sus características y requisitos de calidad. En la Ciudad de México, existe una norma ambiental que define los criterios de separación, clasificación y recolección de residuos.[1]

Sin embargo, desde la perspectiva de las personas consumidoras, estas normas no siempre resultan claras. Las diferencias de tamaños, calidades y precios pueden dificultar la elección del producto más adecuado.

A ello se suma el creciente interés de las personas consumidoras por el manejo de los residuos y su impacto en el medioambiente, lo que vuelve aún más importante contar con información accesible sobre el uso correcto de las bolsas para basura.

[1]NADCMX-010-AMBT-2019, *Especificaciones técnicas que deben cumplir las bolsas y los productos plásticos de un solo uso.*

Manejo de residuos en la Ciudad de México

La norma ambiental NADF-024-AMBT-2013, vigente en la capital del país, establece cómo deben separarse y manejarse los residuos urbanos de manera obligatoria. Define como residuo todo material que se desecha en cualquier estado (sólido, semisólido, líquido o gas contenido en depósitos). La norma plantea dos tipos de separación:

- **Primaria:** clasifica los residuos en orgánicos e inorgánicos.
- **Primaria avanzada:** consiste en una clasificación más detallada de los residuos desde la fuente generadora.



La separación correcta de basura comienza con el tipo de bolsa que usamos.

Colores de bolsas de basura

El color de las bolsas de basura debe coincidir con el tipo de residuo. Aquí una tabla de uso:

Color	Tipo de residuos	Definición	Ejemplo
Verde	Biodegradables	Susceptibles de ser transformados en biomasa aprovechable, agua, dióxido de carbono, metano y otros gases.	•Residuos de jardinería •Restos de alimentos •Tortillas •Productos lácteos (sin recipiente) •Bioplásticos
Gris	Inorgánicos con potencial de reciclaje	Por sus características, tienen las posibilidades técnicas, económicas y ambientales de ser reincorporados a un proceso o tratamiento para permitir su valorización.	•Papel y cartón •Plástico •Vidrio •Metales •Ropa y textiles •Maderas
Naranja	Inorgánicos de aprovechamiento limitado	Aquellos que, por sus características y los usos que se les han dado, pierden o dificultan las posibilidades de ser reincorporados a un proceso o tratamiento.	•Residuos sanitarios •Pañuelos usados •Papel de baño •Preservativos •Toallas sanitarias •Poliestireno expandido (unicel)

Importancia de separar residuos

La separación de la basura, de acuerdo con su clasificación, promueve el aprovechamiento de recursos y materiales, además de contribuir a la reducción de los costos de la gestión de recursos. También promueve lo siguiente:[2]

- **Reducción del consumo de recursos renovables**
  Al separar los materiales reciclables, estos pueden reincorporarse a la cadena de producción, por lo que se reduce la extracción de recursos naturales.

- **Fomento del trabajo digno**
  Se facilita el trabajo de las personas dedicadas a la recolección de residuos, por lo que se vuelve más eficiente y seguro.

- **Ahorro de costos de energía e insumos**
  Debido a que hay muchos residuos que pueden extender su ciclo de vida o transformarse, las industrias reducen gastos en insumos, energía y agua.

Separa tu basura

A partir del 1 de enero de 2026, en la Ciudad de México será obligatorio separar la basura. Esta medida tiene como objetivo reciclar o reutilizar, hacia el año 2030, el 50 % de los desechos sólidos que se generan diariamente en la capital del país.[3]



Los residuos se deberán entregar al servicio de limpia conforme a lo siguiente:

Tipos de residuos a entregar	Orgánicos	Inorgánicos no reciclables	Inorgánicos reciclables
Días de recolección	Martes, jueves y sábados	Viernes y domingos	Lunes y miércoles

[2] BBVA. "¿Cómo separar la basura para beneficiar al medio ambiente?". https://www.bbva.mx/educacion-financiera/sustentabilidad/como-separar-la-basura.html

[3] Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México. "Instala Clara Brugada Órgano de Gobierno de la Agencia de Gestión Integral de Residuos, y anuncia campaña 'Transforma tu Ciudad, cada basura en su lugar'". https://jefaturadegobierno.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/instala-clara-brugada-organo-de-gobierno-de-la-agencia-de-gestion-integral-de-residuos-y-anuncia-campana-transforma-tu-ciudad-cada-basura-en-su-lugar

CONCILIAEXPRÉS

Es un **mecanismo inmediato para la solución de controversias** con proveedores inscritos, sin necesidad de acudir a una oficina de la Profeco ni de agotar un procedimiento formal de queja.



conciliaexpres@profeco.gob.mx

TELÉFONOS:
55 5568 8722 para la Ciudad de México y zona metropolitana
800 468 8722 para el interior de la República Mexicana

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

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Bolsas de basura

Cumplen una función esencial en la gestión de desechos, ¿cuáles son las más resistentes?

Las bolsas de basura son la primera línea de defensa en la higiene y el manejo de los desechos.

Entre las ventajas que ofrecen, destaca que el entorno se mantiene más limpio, pues evitan la dispersión de residuos en calles, parques o cuerpos de agua.

Por otro lado, también facilitan la separación de residuos al permitir el uso de distintas bolsas para desechos orgánicos e inorgánicos, lo que mejora los procesos de reciclaje y compostaje. Además, si están fabricadas con material reciclado, mitigan el consumo de plástico de primera fabricación, lo que disminuye emisiones y consumo energético.

Con el fin de orientar tus decisiones de consumo, analizamos algunas marcas disponibles en el mercado. Conoce los resultados.

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



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **17 bolsas de basura**:

- 16 a base de polietileno reciclable
- 1 a base de plantas (compostable)[1]



Las pruebas

Información comercial
Se verificó que las bolsas de basura (de polietileno) presentaran como mínimo y en español, sin perjuicio de que se exprese también en otros idiomas, datos como:

• El nombre o denominación genérica del producto.
• El nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación o del importador.
• La leyenda que identifique el país de origen del producto, así como la indicación de cantidad.

También se verificó que presentaran leyendas precautorias, por ejemplo: "Mantenga el producto fuera del alcance de niñas y niños".

Acabados
Se revisó que el exterior de las bolsas no presentara defectos detectables a simple vista (manchas o roturas) y que las asas, fijas o deslizables, se encontraran bien colocadas, funcionaran correctamente y fueran uniformes.

Se corroboró que el sellado inferior no presentara orificios, cortes irregulares, sobrantes o faltantes de material.

Verificación dimensional y contenido
Se constató que las bolsas cumplieran con las medidas que especifican en sus empaques (con una tolerancia de ± 1 cm) y que el contenido declarado (cantidad de bolsas) fuera acorde con lo especificado en el empaque.

Resistencia al desgarre
Se evaluó la resistencia al desgarre mediante la medición de la energía necesaria para continuar la rotura de la bolsa, en caso de que presentara una pequeña fisura previa.

Resistencia a la ruptura y a la elongación
Se analizó la resistencia de las bolsas a la tracción (fuerza necesaria para que el material se rompa) y la elongación (cuánto se estira antes de romperse).

[1] Se degrada biológicamente en el medioambiente sin generar residuos tóxicos.

Respecto al primer parámetro, en la tabla de resultados se informa la calidad ofrecida por cada producto. En cuanto a la elongación, este indicador se informa únicamente como nota en la tabla de resultados.

Medición de espesor

Se tomaron mediciones en diferentes áreas para verificar que se trata de un producto homogéneo.

Hermeticidad

Se constató que las bolsas no presentaran fugas; para ello se vertió en cada una un litro de agua durante cinco minutos y se registró si tuvieron filtraciones.



NORMATIVIDAD

NOM-050-SCFI-2004, *Información comercial–Etiquetado general de productos.*
NOM-030-SCFI-2006, *Información comercial–Declaración de cantidad en la etiqueta–Especificaciones.*
NMX-E-112-CNCP-2014, *Industria del plástico–Resistencia al rasgado de películas y laminados plásticos–Método de ensayo.*
ISO 527-3:2018, *Plastics–Determination of Tensile Properties–Part 3: Test Conditions for Films and Sheets.* (Plásticos–Determinación de las propiedades de tracción–Parte 3: Condiciones de ensayo para películas y láminas).

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 15 de septiembre al 12 de noviembre de 2025
Adquisición de muestras: 18 de septiembre de 2025
Marcas / Modelos analizados: 16 / 17
Pruebas realizadas: 2 720

Bolsas de basura



Marca	ANGUIPLAST	AURRERA	CHEDRAUI	COSTALITOS
Modelo	Ecológicas	Grande con plastinudo	Grandes	Fortiflex con jareta ajustable
País de origen	México	México	México	México
Características declaradas del material	Color gris (aroma a limón) 100 % reciclable	Polietileno de baja densidad Color gris 100 % reciclable	50 % material reciclado Color gris 100 % reciclable	Polietileno (PE) Color negro 100 % reciclable
Dimensiones verificadas[1] (largo x ancho en cm)	89 x 70.9	84.5 x 62.3	85.1 x 60.3	89.9 x 74.3
Contenido (núm. de bolsas indicado / verificado)	10 / 10	14 / 14	15 / 15	8 / 10
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	E	E	E
Hermeticidad	E	E	E	B
Resistencia al desgarre	MB	MB	B	E
Resistencia a la ruptura	E	B	MB	MB
Precio por pieza	$4	$2	$2	$5

Productos ordenados alfabéticamente.
[1]Todos los modelos presentaron espesores homogéneos, con valores menores o iguales a 30 micras (0.03 mm).

Notas:
- Todos los modelos presentaron dimensiones cercanas a las declaradas, considerando una tolerancia de ± 1 cm.
- Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente la prueba de elongación.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de bolsas de basura en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2025.



Marca	GOLDEN HILLS	GREAT VALUE	KE PRECIO	LA CASERA
Modelo	Grande con cintas de amarre	Terra	Jumbo	Grandes antigoteo con jareta ajustable
País de origen	México	México	México	México
Características declaradas del material	50 % material reciclado Color gris 100 % reciclable	Polietileno de baja densidad Color gris 100 % reciclable	50 % material reciclado Color gris 100 % reciclable	50 % material reciclado Color morado (aroma lavanda) 100 % reciclable
Dimensiones verificadas[1] (largo x ancho en cm)	76.9 x 65.9	81 x 61.5	90.6 x 74.6	79.4 x 61.9
Contenido (núm. de bolsas indicado / verificado)	12 / 12	14 / 14	8 / 9	15 / 15
Información comercial	Completa	Incompleta[2]	Completa	Incompleta[2]
Acabados	E	E	E	E
Hermeticidad	B	E	E	E
Resistencia al desgarre	MB	E	B	E
Resistencia a la ruptura	MB	MB	E	E
Precio por pieza	$3	$3	$3	$3

Productos ordenados alfabéticamente.
[1] Todos los modelos presentaron espesores homogéneos, con valores menores o iguales a 30 micras (0.03 mm).
[2] No indica leyendas precautorias.

Notas:
- Todos los modelos presentaron dimensiones cercanas a las declaradas, considerando una tolerancia de ± 1 cm.
- Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente la prueba de elongación.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

Bolsas de basura









Marca	PLASTI BOLSA	PRECÍSSIMO	PROTECTO	QUALITY DAY
Modelo	Jumbo	Grandes con asas de amarre	Esencias	Jumbo con cintas de amarre
País de origen	México	México	México	México
Características declaradas del material	60 % de material reciclado Color negro 100 % reciclable	50 % de material reciclado Color negro 100 % reciclable	Color azul (con aroma lavanda)	50 % material reciclado Color gris 100 % reciclable
Dimensiones verificadas[1] (largo x ancho en cm)	89.9 x 69.8	75.7 x 63	76.5 x 62.9	84.8 x 81
Contenido (núm. de bolsas indicado / verificado)	5 / 5	60 / 60	50 / 50	10 / 10
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	E	E	E
Hermeticidad	E	E	E	B
Resistencia al desgarre	MB	MB	MB	MB
Resistencia a la ruptura	B	B	B	MB
Precio por pieza	$6	$1	$2	$3

Productos ordenados alfabéticamente.
[1]Todos los modelos presentaron espesores homogéneos, con valores menores o iguales a 30 micras (0.03 mm).

Notas:
- Todos los modelos presentaron dimensiones cercanas a las declaradas, considerando una tolerancia de ± 1 cm.
- Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente la prueba de elongación.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de bolsas de basura en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2025.



Marca	SELECTO BRAND	SERVI-BOLSA	SERVI-BOLSA	VIRUTEX	WECARE
Modelo	Con jaretas de amarre	Flexi max negra	Flexi max blanca	Jumbo	100 % compostable
País de origen	México	México	México	Perú	China
Características declaradas del material	Polietileno Color gris (aroma vainilla) 100 % reciclable	Polietileno (PE) Color negro 100 % reciclable	Polietileno (PE) Color blanco 100 % reciclable	Polietileno baja densidad Color traslúcido gris (aroma citronela) 100 % reciclable	Hecho de plantas Color verde 100 % compostable
Dimensiones verificadas[1] (largo x ancho en cm)	76.6 x 64.4	89.5 x 71	76.6 x 62.8	89.7 x 70.9	89.8 x 69.8
Contenido (núm. de bolsas indicado / verificado)	12 / 12	20 / 20	36 / 36	10 / 10	7 / 7
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	E	E	E	E
Hermeticidad	E	E	E	E	E
Resistencia al desgarre	MB	E	E	B	MB
Resistencia a la ruptura	MB	MB	B	E	E
Precio por pieza	$3	$4	$2	$4	$9

Productos ordenados alfabéticamente.
[1]Todos los modelos presentaron espesores homogéneos, con valores menores o iguales a 30 micras (0.03 mm).

Notas:
- Todos los modelos presentaron dimensiones cercanas a las declaradas, considerando una tolerancia de ± 1 cm.
- Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente la prueba de elongación.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

CONCLUSIONES

- Todos los modelos cumplieron satisfactoriamente la prueba de elongación.
- Todos los modelos presentaron dimensiones cercanas a las declaradas (tolerancia de ± 1 cm).
- Todos los modelos presentaron espesores homogéneos, con valores menores o iguales a 30 micras (0.03 mm).
- Todos los productos calificaron Excelente en la prueba de acabados.
- 15 modelos presentaron su información comercial completa.
- 14 modelos calificaron Excelente en la prueba de hermeticidad.
- Tres modelos presentan fugas.
- Dos modelos no presentan leyendas precautorias.
- Tres modelos resisten menos al desgarre.
- Siete modelos están hechos de material reciclado.
- Cinco modelos resisten menos a la ruptura.
- Ningún modelo calificó Excelente al promediar todas las pruebas.
- Las dos pruebas de mayor peso en la evaluación global fueron la resistencia al desgarre y la resistencia a la ruptura.

PRESENTAN FUGAS

En la prueba de hermeticidad, los siguientes productos tuvieron fugas de líquido:



SON LAS MENOS RESISTENTES AL DESGARRE

Su nivel de resistencia al desgarre es suficiente para su manejo.



ESTÁN HECHAS DE MATERIAL RECICLADO

Las siguientes bolsas contienen cierto porcentaje de material reciclado en su fabricación:



CHEDRAUI



GOLDEN HILLS



KE PRECIO



LA CASERA



PLASTI BOLSA



PRECÍSSIMO



QUALITY DAY

SON LAS MENOS RESISTENTES A LA RUPTURA

Las siguientes bolsas son las que menos resistencia a la ruptura ofrecen; sin embargo, su desempeño es suficiente para su función.



AURRERA



PLASTI BOLSA



PRECÍSSIMO



PROTECTO



SERVI-BOLSA

NO PRESENTAN LEYENDAS PRECAUTORIAS

No presentan leyendas precautorias en su información comercial.



GREAT VALUE

NO CUMPLEN



LA CASERA

RECOMENDACIONES

DE USO

No coloques objetos puntiagudos en ellas
Aunque suelen ser resistentes, podrían perforarse y lastimar a quienes manipulan los desechos.

Deja un espacio antes de que la bolsa se llene
Así podrás cerrarla con un nudo, si no cuenta con jaretas o plastinudos.

Separa correctamente la basura
Con esta acción ayudas a las personas recolectoras.

No dejes las bolsas con basura en la calle
Pueden causar infecciones y contaminar el medioambiente.

Puedes utilizarla más de una vez
Si los residuos no son orgánicos y no dañan la bolsa, puedes reutilizarla para alargar su vida útil y reducir compras.

DE COMPRA

Adquiere bolsas reciclables
Prefiere las fabricadas con material reciclado y que, además, sean reciclables, especialmente si tus residuos son sólidos secos.

Elige las de mejor resistencia
Este aspecto disminuirá el riesgo de rotura al momento de desecharla.

Revisa el empaque
Asegúrate de que no esté abierto o roto para comprobar que están en buen estado.

Cómpralas de acuerdo al tamaño que requieres
Si los desechos son grandes, usa bolsas tamaño grande o jumbo.

SUSTENTABILIDAD

Deséchalas como residuo inorgánico; las fabricadas con material reciclado tienen mayores posibilidades de reciclarse, según lo indique el empaque.

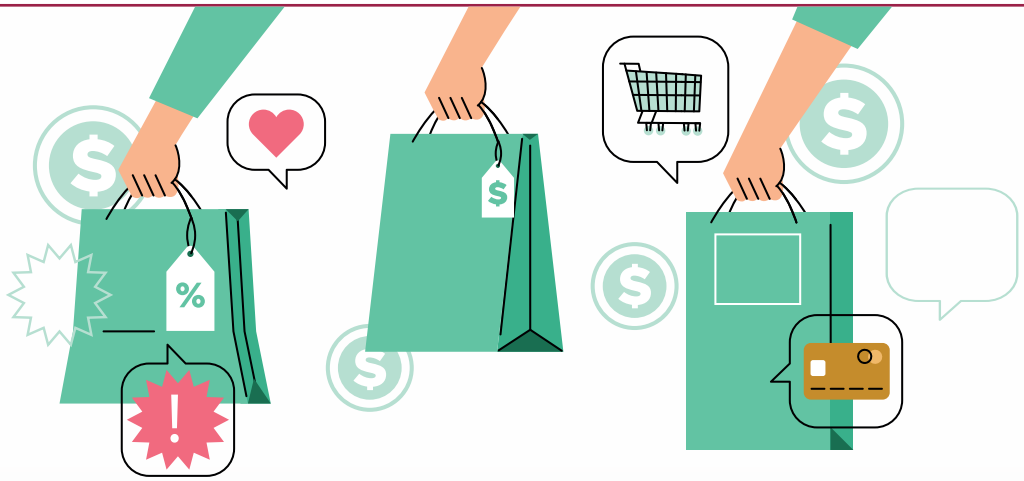
Revisa si el empaque de las bolsas recicladas indica su destino o porcentaje de reciclaje.

No quemes ni entierres las bolsas, ya que contaminan y reducen su posibilidad de valorización (aprovechamiento de los residuos).



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx



DERECHOS BÁSICOS DE

LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

Conócelos, empodérate y acércate a la Profeco para hacerlos valer.

1 DERECHO A LA INFORMACIÓN
Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser veraz, comprobable y clara.

2 DERECHO A LA EDUCACIÓN
Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir de manera responsable, inteligente y con una mejor toma de decisiones.

3 DERECHO A ELEGIR
Al escoger un producto o servicio, nadie puede presionarte, condicionarte, así como imponerte métodos coercitivos en la venta ni exigirte pagos anticipados sin que hayas firmado un contrato.

4 DERECHO A LA SEGURIDAD Y CALIDAD
Los bienes y servicios deben cumplir con las disposiciones normativas aplicables y, en su caso, con las Normas Oficiales Mexicanas.

5 DERECHO A LA COMPENSACIÓN
Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que te lo repongan o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20 % del precio pagado.

6 DERECHO A LA PROTECCIÓN
Cuando un proveedor no respete tus derechos o cometa abusos contra las personas consumidoras, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor.

7 DERECHO A NO SER DISCRIMINADAS
Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad o cualquier otra particularidad.

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.

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Bálsamo para labios resecos



Para esta tecnología doméstica, puedes adquirir los ingredientes en droguerías.

Ingredientes

- 1 ½ cucharadas de aceite de almendras
- 1 cucharadita de cera blanca de abeja
- ½ cucharadita de manteca vegetal
- 10 gotas de aceite esencial de hierbabuena
- 2 tazas de agua purificada

Utensilios

- Cacerola de 2 L
- Tazón pequeño de vidrio
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera

Tiempo de preparación:
25 minutos

Caducidad:
de 6 a 12 meses

Costo promedio:
$12

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 4 al 5 de diciembre de 2025 en la Ciudad de México y área metropolitana.

Procedimiento

1



Vierte el agua en la cacerola para hacer un baño maría y coloca el tazón de vidrio con la manteca vegetal y la cera de abeja.

2



Calienta a fuego bajo y agita hasta que los ingredientes se fundan. Sin dejar de mover, incorpora el aceite de almendras hasta integrar.

3



Mientras continúas revolviendo todos los ingredientes, agrega las gotas de esencia y sigue mezclando.

4



Saca el recipiente del baño maría, vacía la mezcla en el tarro y déjala reposar de 10 a 15 minutos hasta que se endurezca.

5



Para garantizar la seguridad y frescura del producto, etiqueta el bálsamo con la fecha de elaboración y caducidad.

6



Guárdalo en un lugar fresco y seco para mantener su textura firme y maximizar su vida útil.

Notas:

- Evita llenar el tarro hasta el tope para que no se derrame la mezcla.
- Si percibes un aroma extraño o a rancidez, deséchalo de inmediato.

Fuente:

- Profeco TV [Tecnología Doméstica]. "Bálsamo para labios". Video de YouTube, 1:32. 12 de febrero de 2020. https://www.youtube.com/watch?v=TePKc-yoBzc

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

EL RETO DE LOS 12 MESES RESPONSABLES

Únete y diviértete mejorando tus hábitos para cuidar el planeta.

Hola, consumini

Te invitamos a sumarte a este reto: tendrás 12 meses para aprender a consumir de manera responsable, inteligente y sostenible. ¡Así que activa tus superpoderes de consumini!



CALENDARIO CONSUMINI



ENERO

Sabores de la temporada
Elige alimentos de temporada porque son más frescos, ricos y baratos.



FEBRERO

Repara y reutiliza
Si una prenda se descose o se rompe un poco, no la tires, solo arréglala.



MARZO

Menos luces encendidas
Abre cortinas y ventanas para aprovechar la luz del sol.



ABRIL

Cada gota cuenta
Junta en una cubeta el agua que puedas reutilizar y dale un nuevo uso.



MAYO

Menos basura
Elige productos con menos envoltura o lleva tus propios recipientes y bolsas.



JUNIO

Haz una lista de compras
Antes de comprar, en familia revisen qué necesitan realmente.



JULIO

Una segunda vida
Intercambia con tus amistades libros o ropa que ya no usen.



AGOSTO

Tecnología duradera
No cambies tus aparatos. Revisa si pueden repararse.



SEPTIEMBRE

Ojo con la publicidad
Con tu familia, distingan entre una oferta y una promoción.



OCTUBRE

Pon la basura en su lugar
Si en la calle no encuentras un bote de basura, tira tus residuos en casa.



NOVIEMBRE

Comida que se aprovecha
Sírvete solo lo que vayas a comer. No desperdicies la comida.



DICIEMBRE

Despierta tu creatividad
Un frasco puede convertirse en un lapicero. Usa tu imaginación.

CREA TU PROPIA ALCANCÍA



Recicla, diviértete y ahorra. Haz tu alcancía con ayuda de mamá o papá.

MATERIALES

ESTRUCTURA

- 6 cuadrados de cartón de 24 x 24 cm
- 2 rectángulos de cartón de 13 x 7 cm
- 2 círculos de cartón del tamaño de una taparrosca
- 1 palillo para brocheta

MECANISMO

- Boca de botecito de plástico con taparrosca (por aquí se sacarán las monedas)
- Resorte de bolígrafo
- 1 palillo para brocheta

HERRAMIENTAS

- Pegamento blanco
- Cúter
- Tijeras
- Plumón negro
- Lápiz

ACABADOS

- Hoja de color roja
- Hoja de color blanca
- Pintura acrílica de tu color favorito
- Pincel ancho
- Silicón frío
- *Masking tape*

PROCEDIMIENTO



1. Toma los rectángulos y córtales dos puntas para darles forma de "U". A uno de ellos pégale papel rojo y al otro papel blanco.



2. Haz un trazo alrededor de la pieza blanca, a un centímetro del borde, y recorta. Te quedará una "U".

Fuente:
• Slide Hunt Art. "How to make coin bank from cardboard I DIY piggy bank". Video de YouTube, 5:19. 22 de julio de 2023. https://www.youtube.com/watch?v=bQwocanKUiI.



3. Pega la "U" blanca sobre la pieza de cartón roja. En la parte de abajo recórtale un rectángulo por donde pueda entrar una moneda.



4. En uno de los cuadrados, haz un rectángulo de 1 x 13 cm a 3 cm de la orilla. Recórtalo y pega otro para formar la base y uno más a un lado.



5. Inserta unos 8 cm la "lengua de cartón" por la ranura que cortaste. Fíjala con el palillo, atravesándolo de lado a lado.



6. Con otro palillo perfora uno de los círculos de cartón. Pega los círculos entre sí y fórralos con papel rojo.



7. Pega otro cuadrado en la parte de arriba y con el palillo hazle un orificio hasta llegar a la "lengua"; por ahí inserta el palillo.



8. Coloca el resorte en el extremo del palillo y pégale los circulitos que forraste de rojo. Después, pega otro cuadrado en uno de los lados.



9. Cubre con *masking tape* los bordes de la boca del botecito que cortaste para que no te lastimes.



10. En el último cuadrado, marca un círculo usando la boca del botecito de plástico y córtalo. Por ese orificio, inserta la boquilla y pégala.



11. Coloca la taparrosca y pega la última tapa de cartón de tu alcancía.



12. Decórala a tu gusto. Puedes pintarla o pegarle cejitas, ojitos y orejitas.



REFRIGERIOS SALUDABLES

vive Saludable Vive Feliz

Haz tus refrigerios con ayuda de mamá o papá.



PASTA FRÍA CON CHÍCHAROS

INGREDIENTES (CUATRO PORCIONES)

Costo promedio: $34

- 100 g de codito
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de chícharos
- ½ taza de yogur natural
- ⅓ de taza de apio picado en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua pon a hervir la cebolla y el diente de ajo. Cuando el agua empiece a hervir, agrega la pasta y cocina de 10 a 15 minutos, hasta que esté suave. Escurre y reserva.
2. En otra olla con agua hirviendo, cocina los chícharos de 3 a 5 minutos; remueve de vez en cuando. Escurre y reserva.
3. En un tazón, mezcla el yogur, la pimienta, la sal y el ajo en polvo. Después, agrega la pasta, los chícharos, el apio y revuelve hasta integrar bien.



BROCHETAS DE FRUTAS CON AVENA

INGREDIENTES (CUATRO PORCIONES)

Costo promedio: $46

- ¾ de taza de fresas desinfectadas y picadas en trozos medianos
- 1 taza de melón picado en cubos
- 1 taza de mango picado en cubos
- 4 cucharadas de avena o amaranto
- ½ taza de yogur natural
- 8 palillos para brocheta

PREPARACIÓN

1. Con cuidado, ensarta las frutas en los palillos, alternando los colores.
2. Baña las brochetas con un poco de yogur natural.
3. Espolvoréales avena o amaranto y disfruta.

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 4 al 5 de diciembre de 2025 en la Ciudad de México y área metropolitana.

Fuentes:
• Todos a comer. *Brochetas de fruta fáciles* [receta adaptada]. https://www.todosacomer.net/recetas/dulces-postres/cocina-para-ninos-brochetas-de-frutas-kiwi-manzana-y-fresas
• 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

Historias reales, voces sabias:

Confieso que he vivido

Miércoles, 20:00 h

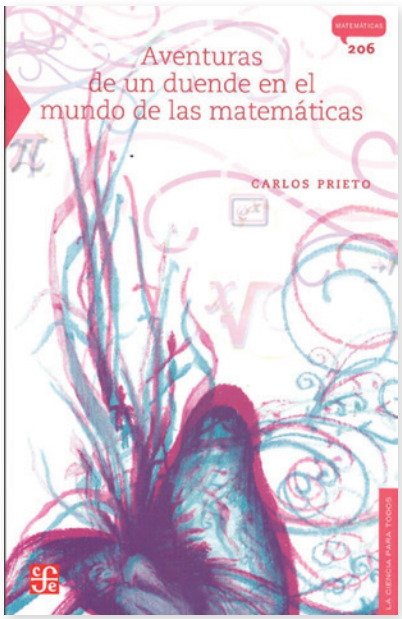
Por la señal **11.1**
y nuestras redes sociales



canalonce.mx

canal once

Aventuras de un duende en el mundo de las matemáticas



Carlos Prieto de Castro

Adéntrate en el territorio de los números y las figuras y déjate fascinar.

Por Karla Neri

EN COLABORACIÓN CON EL

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Características
160 páginas, tamaño 21 x 14 cm
Encuadernación rústica cosida

Colección La Ciencia Para Todos
Primera edición, 2005
Fondo de Cultura Económica, SEP, Conacyt
ISBN 978-968-16-7575-2
Precio del libro impreso: $150

A través de un curioso duende, esta obra invita al lector a entrar en un territorio donde los números y las figuras dejan de ser conceptos abstractos para revelarse como entidades vivas, dinámicas y llenas de significado.

El autor convierte cada operación matemática en un personaje o situación que dialoga con el protagonista, lo reta y, al mismo tiempo, lo acompaña en un proceso de descubrimiento.

El duende actúa como un mediador entre el asombro infantil y la reflexión adulta, para evidenciar que comprender las matemáticas es también entender el modo en que está organizada la realidad.

El libro consigue transmitir la idea de que las matemáticas no son un conjunto de reglas rígidas, sino un universo en movimiento construido a partir del arte de la abstracción.

Es una obra para acercarse más a esta disciplina, recordando que detrás de cada dato hay una historia, un misterio y una oportunidad para descubrir nuevas formas de entender el conocimiento.

Carlos Prieto de Castro (Ciudad de México, 27 de febrero de 1948) es matemático. Fue presidente de la Sociedad Matemática Mexicana (1990-1992) y funcionario del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de México. Desde 1971 es profesor de asignatura en la Facultad de Ciencias y a partir de 1974 es investigador de tiempo completo en el Instituto de Matemáticas de la UNAM. En 1984 ingresó al Sistema Nacional de Investigadores.

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S. A. DE C. V.

detectó que existe la posibilidad de que, en caso de accidente, la bolsa de aire (*airbag*) marca TAKATA se active y la carcasa del generador de gas del *airbag* frontal en el lado del conductor pudiera desprender pequeños fragmentos.



Consulta el llamado a revisión **146/2025** completo en

Unidades involucradas

37 972

Modelos

- PASSAT 2012 a 2015
- PASSAT CC 2016 y 2017
- CRAFTER 2015 y 2016
- MULTIVAN 2015
- NBB 2012 a 2018
- TIGUAN 2015 a 2017
- TRANSPORTER 2015

Solución

Se revisará el vehículo afectado y, en su caso, se sustituirá la bolsa de aire (*airbag*) o el generador de gas correspondiente a la bolsa de aire (*airbag*) frontal en el lado del conductor sin costo para las personas consumidoras.

Acciones

VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S. A. DE C. V. ha implementado las siguientes acciones:

- Contacto con los distribuidores autorizados VOLKSWAGEN, para informar sobre el llamado a revisión, el mecanismo de acción y la aclaración de dudas.
- Contactará a las personas propietarias de los vehículos involucrados por medio de correo postal.
- Hará de conocimiento de las personas consumidoras el llamado a revisión en su sitio oficial www.vw.com.mx
- Las personas consumidoras verán los detalles del llamado a revisión en el sitio oficial de VOLKSWAGEN en la liga directa https://www.appsvolkswagen.com.mx/recall/llamado-revision.html

Medios de contacto

Distribuidores autorizados

https://vw.com.mx/
Liga directa:
https://www.appsvolkswagen.com.mx/recall/llamado-revision.html

contacto@vw.com.mx

800 737 8489

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

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con MAKITA MÉXICO S. A. DE C. V., HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO S. DE R. L. DE C. V. y MAZDA MOTOR DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V. informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:
MAKITA MÉXICO S. A. DE C. V.



Llamado a revisión: 128/2025

Modelos:
DGP180Z y DGP180RT

CANTIDAD:
317 unidades

RIESGO:
Con el uso continuo de la máquina, la manguera de salida del aceite puede doblarse, fisurarse o romperse debido a que su material no es lo suficientemente flexible.

CONTRAMEDIDA:
Se sustituirá la manguera por otra con un material más flexible, asegurando que no se fisure, troce o rompa.

Medios de contacto:
- Sitio web: https://www.makita.com.mx/contacto/
- Teléfono: 722 385 8800 extensión 122
- Correo electrónico: priscila.herrera@makita.com.mx

Empresa:
HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO S. DE R. L. DE C. V.



Llamado a revisión: 136/2025

Modelos:
Sportster S (RH1250S) 2025

CANTIDAD:
180 unidades

VIGENCIA:
12 meses

RIESGO:
La abrazadera triple superior puede fracturarse bajo condiciones de carga extrema.

CONTRAMEDIDA:
Todas las motocicletas serán corregidas sin costo alguno para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados HARLEY-DAVIDSON
- Sitio web: https://www.harleydavidson.com/mx/es/index.html
- Liga directa del llamado a revisión: https://serviceinfo.Harley-davidson.com/sip/vehicle/lookupForm
- Teléfono: 1 800 258 2464 en EE. UU. y 1414 343 4056 en el resto del mundo
- Correo electrónico: Felipe.Martignago@harley-davidson.com

Empresa:
MAZDA MOTOR DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V.



Llamado a revisión: 143/2025

Modelos:
CX70 2025 y CX90 2024 y 2025

CANTIDAD:
5 937 unidades

RIESGO:
El *software* del módulo de control de la carrocería (BCM, por sus siglas en inglés) del vehículo, ocasiona que el indicador de combustible del cuadro de instrumentos muestre un nivel superior al contenido real en el tanque.

CONTRAMEDIDA:
Se inspeccionará el vehículo y, en caso de ser necesario, se llevarán a cabo las actualizaciones de *software* sin costo alguno para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados
- Teléfono: 800 0162 932
- Sitio web: https://www.mazda.com/
- Liga directa: https://www.mazda.mx/propietarios/mantenimiento-mazda/llamado-a-revision

¡ÚNETE AL CONSUMO INFORMADO!

Sabemos que eliges con conciencia, comparas y preguntas antes de comprar, por eso estamos más cerca de ti.

Síguenos en nuestras redes sociales.



@Profeco /ProfecoOficial @profeco

@profecooficial /ProfecoTV Profeco

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

#EnResumen



Entorno Digital

Inteligencia artificial y finanzas

Fortalecer la educación financiera es clave para gestionar tus gastos de manera inteligente en cualquier temporada. Un gran aliado puede ser la inteligencia artificial, la cual funciona como guía accesible y te acompaña paso a paso en la organización de tu dinero. **pág. 10**

Qué Hacer Si…



Casas de empeño en la cuesta de enero

Al inicio de año, la economía familiar puede verse comprometida, por lo que es común recurrir a casas de empeño. Sin embargo, detrás de esa aparente facilidad se esconden costos, condiciones y riesgos que podrían afectar tu bolsillo y patrimonio. **pág. 13**



Estudio de Calidad



Yogur

Se analizaron 18 yogures —naturales, endulzados y con fresa—, cada uno con características distintas. Conocer sus aportes y diferencias te ayudará a elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades. **pág. 43**

Nuestra Voz



Estudios de Calidad: el paso a paso de las pruebas

Gracias al trabajo del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, puedes descubrir cómo llegan a ti los estudios de los productos que usas a diario. Conoce cómo se decide qué artículos se analizarán y qué sucede con ellos al final de las pruebas. **pág. 27**

Estudio de Calidad



Bolsas de basura

Analizamos 17 marcas de bolsas de basura: 16 elaboradas con polietileno reciclable y una hecha a base de plantas. Descubre cuáles ofrecen mayor resistencia al desgarre o ruptura y la mejor manera de utilizarlas para sacarles el máximo provecho. **pág. 57**



Consuminis Profeco

El reto de los 12 meses responsables

Activa tus poderes de consumini y lleva a cabo con tu familia y amistades los retos que encontrarás en tu sección favorita. Mientras se divierten, juntos aprenderán la importancia de consumir de manera responsable, inteligente y sostenible. **pág. 70**

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: diciembre de 2025. Tiraje: 7 000 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.

COLECCIÓN 25 PARA EL 25











■ Distribución gratuita de 2.5 millones de libros, con un total de 27 obras literarias.

■ Reúne obras representativas de la literatura latinoamericana, desde el *boom* hasta plumas contemporáneas.

■ Es el proyecto de fomento a la lectura más grande del mundo.

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

EDUCAL la experiencia de leer

#REPÚBLICA LECTORA

elfondoenlinea.com

educal.com.mx



1 BILLÓN DE PESOS EN PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR EN 2026

La presidenta Claudia Sheinbaum Pardo ha dado continuidad a los Programas para el Bienestar en el segundo piso de la Cuarta Transformación. Además, hay tres programas nuevos: la Pensión Mujeres Bienestar, la Beca Rita Cetina y Salud Casa por Casa.

Este año se realizará la mayor inversión social en la historia de nuestro país:
1 billón de pesos destinados únicamente a los Programas para el Bienestar.

Como derechos constitucionales, los Programas para el Bienestar seguirán dignificando y transformando vidas.

Gobierno de México | PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR