

# Revista del Consumidor

LABORATORIO  
PROFECO INFORMA

## CREMAS COMESTIBLES

FRESCA, PASTEURIZADA, ÁCIDA,  
DESLACTOSADA, PREMIUM...

¿PUEDE TU MARCA  
DENOMINARSE CREMA?

### AGENDA 2030

ACCIONES PARA  
SER UN CONSUMIDOR  
RESPONSABLE

Chef invitada



Lula Martín del Campo

### SUSTITUTOS DE CREMA PARA CAFÉ

No existe una norma  
que regule su calidad

PRESENTAMOS  
NUESTRO ANÁLISIS

# Basura NAVIDEÑA

- VÉNDELA
- RECÍCLALA
- TRANSFÓRMALA

\$28.00 M.N.  
DICIEMBRE 2019  
# 514  
ISSN 0185-8874



...es el  
mejor regalo  
que podemos  
darle a los  
niños.

¡Rodolfo,  
todavía **NO**  
envolvemos  
los regalos!

Santa,  
un mundo  
menos  
contaminado



Queto

# Revista del Consumidor

**Francisco Ricardo Sheffield Padilla**  
Procurador Federal del Consumidor

**David Aguilar Romero**  
Coordinador General de Educación y Divulgación

**Diana Fabiola Piedra Flores**  
Directora General de Difusión

**Víctor Alfredo Carrizal Pérez**  
Director Editorial

**Ana Laura Valverde Torres**  
Editora en Jefe

**Javier Caballero Sandoval**  
Editor Gráfico

**Azul Rocío Ramírez**  
Redactora

**Roberto Paz Amaya**  
Alejandro Sánchez Velasco  
Diseño

Alma Beade Ruelas  
Carlos Enrique García Soto  
Erika Castillo Escobedo  
Ana María Aguilar Olmos  
Cristina Alejandra Muñoz Ortega  
Yascada Verónica Rodríguez Martínez  
José Luis Sandoval  
Lula Martín del Campo  
Antonio Reyes Luna  
Dulce Negrete  
Noel Díaz Ortega

Karina del Carmen Anguiano Chávez  
Elia Marlene Segura Segura  
Víctor Saúl Herrera Silva  
Antonio Hernández Estrella  
María Guadalupe Velasco Rodríguez  
María del Carmen Limón Moreno  
José Rodríguez Magos  
Édgar Araiza Escalera  
Ernesto Casas Monroy  
Jesica Jasmin Sánchez Arellano

## Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal  
Departamento de  
Distribución y Circulación

© 55-5516 6612 y  
55-5212 0468

circulacion@profeco.gob.mx  
Suscripciones y Publicidad

## Consejo Editorial

**Francisco Javier Chico Goerne Cobián**  
**Surit Berenice Romero Domínguez**  
**José Agustín Pineda Ventura**  
**Talia del Carmen Vázquez Alatorre**  
**Zohe Berenice Alba González**  
**José de Jesús Montaña Barragán**  
**Maricela Juárez Herrera**  
**Cassem Gerardo Velázquez Grunstein**  
**Diego Sandoval Ventura**  
**Efrén García García**

[www.gob.mx/profeco](http://www.gob.mx/profeco)

 @Profeco  
 @Profeco  
 @revistadelconsumidormx  
 /ProfecoTV



# EDITORIAL

Estamos en un momento de la historia en el que finalmente la responsabilidad y sustentabilidad en la producción y el consumo está tomando fuerza y lugar en las agendas de los países en todo el mundo. México no es la excepción y así es que el 2019 fue para la *Procuraduría Federal del Consumidor* un año en el que tomamos acciones puntuales en seguimiento a los *Objetivos de Desarrollo Sostenible* de la Naciones Unidas.

Hoy más que nunca estamos convencidos de que el consumidor puede ser el mejor defensor si tiene información, porque más que poder, la información da tranquilidad. Fue un año que marcó el rumbo de la educación y orientación al consumidor que menos sabe y menos puede.

Consolidamos a la *Revista del Consumidor* como un producto transmedial que se transforma y se traduce a los lenguajes propios de cada medio, lo que nos ha permitido acercarnos a nuevos públicos a través de la radio, la televisión y las redes sociales en línea.

El *Platillo Sabio* se reinventa y es nuevamente un referente para las familias mexicanas pues este año iniciamos una nueva etapa en la que contamos con la colaboración de los chefs mexicanos más reconocidos a nivel internacional quienes además de compartir sus recetas, nos han contagiado su espíritu por rescatar nuestros ingredientes, por celebrar nuestra identidad a través de la comida y, sobre todo, han hecho conciencia sobre la importancia de llevar a nuestra mesa productos que cuiden nuestra economía y salud.

Fue un año de verdadera transformación y de empoderamiento. Hoy, el consumidor mexicano tiene nuevas herramientas para velar por sus derechos, seguro de que la **Profeco** está de su lado.

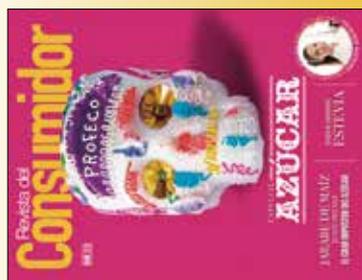
Recíbela hasta la puerta de tu casa.

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

Llama al **5555 166612**, **5555 166939** y  
**5552 120468**  
en la Ciudad de México  
o al **(800) 468 8722**  
para el resto del país

# Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—



## SUMARIO

Para saber  
**4 .**



**FAST FASHION, LA MODA DESECHABLE**

Profeco informa  
**7 .**



**AGENDA 2030 DE LA ONU, ACCIONES A FAVOR DE TODOS**

Profeco informa  
**11 .**



**OBJETIVO 12 CONSUMO PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES**

Tendencias  
**16 .**

**CONSUMO SIN DISCRIMINACIÓN**



Remesas  
**18 .**



**QUIÉNES QUIÉNES EN EL ENVÍO DE DINERO**

Conexión

**20 .**



**OBSOLESCENCIA PROGRAMADA**

Para enterarse  
**46 .**



**BASURA, CONCIENCIA DESDE CASA**

Sabías que...

**50 .**  
**COMPOSTA**



Guía de compra  
**52 .**

**VIVE UNA NAVIDAD SEGURA Y SIN INCENDIOS**

A libro abierto

**54 .**

**FERNANDO DEL PASO O CUADROS DE UNA EXPOSICIÓN MEXICANA**





Radiografía  
56 .

SÍGUELE LA  
PISTA A TU  
AGUINALDO

Qué hacer si...

60 .  
OJO  
CON LAS  
OFERTAS,  
PROMOCIONES  
Y DESCUENTOS



TDP  
62 .  
BOLSA DE  
YUTE



En números  
64 .  
BASURA

PSP Encarte

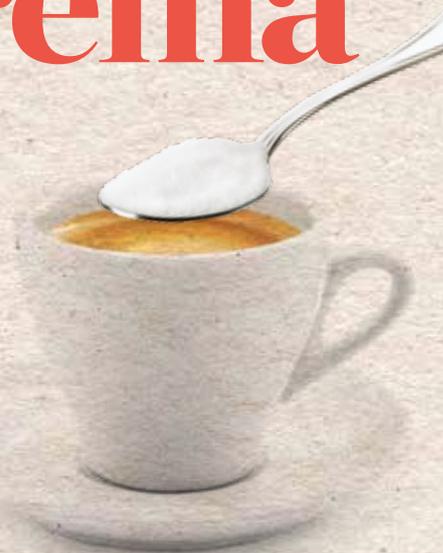
POLLO CON  
SALSA DE  
PONCHE  
Y ENSALADA  
DE  
ROMERITOS



EL LABORATORIO  
PROFECO INFORMA

# 22 . Sustituto de crema

No existe una norma que regule la calidad de estos productos; fueron creados para acompañar al café, para darle un sabor y textura diferente y entre sus ingredientes incluye sólidos de jarabe de maíz.



34 .

# CREMAS comestibles



Averigua si la marca que compras cumple con el contenido mínimo de grasa para poder denominarse crema. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 21 presentaciones, te informamos cuáles se ostentan como cremas y no cumplen con los requerimientos de la norma.

PARA SABER

4  
Diciembre 2019 Revista del CONSUMIDOR

# Fast Fashion, la moda

Generalmente cuando hablamos de desechables, a nuestra mente vienen imágenes de platos, vasos, popotes, cubiertos de plástico, botellas de refresco, entre otras, pero, ¿te has puesto a pensar que la ropa que ahora compramos en los centros comerciales también es desechable?

La durabilidad de la ropa ha pasado de varios años a unos cuantos meses. La gran mayoría de las generaciones nacidas antes del cambio de siglo, recuerdan cómo la ropa era heredada entre las familias, siendo más común entre los hermanos menores que recibieran la ropa que ya no les quedaba a los más grandes, así que la ropa tenía mas vida útil que el tiempo que era usada por la misma persona.

La ilusión de la ropa bonita, de tendencia y a precios accesibles ha saturado los mercados globalizados, y la consecuencia es que cada vez más la ropa deja de ser funcional antes de lo esperado, provocando que más ropa sea comprada y desechada con mayor frecuencia. Sumado a las tendencias estilísticas que cada vez tienen menos vigencia, el consumidor tiene cada vez más incentivos para volverse adicto a comprar ropa que deja de servir cada vez más rápido.

Las grandes marcas del *Fast Fashion* como: Bershka, Bestseller, Boohoo.com, C&A, Charlotte Russe, Cotton On, Esprit, Fashion Nova, FIVE FOXes, Forever 21, Gap Inc., Giordano, Guess?, H&M, Mango, Massimo Dutti, Metersbonwe, Missguided, Miss Selfridge, Nasty Gal, New Look, NewYorker, Next, Oysho, Pea-



# desechable



cocks, PrettyLittleThing, Primark, Pull & Bear, Rainbow Shops, Renner, Riachuelo, River Island, Romwe, S. Oliver, Shasa, SheIn, Stradivarius, Topshop, United Colors of Benetton, Uniqlo, Uterqüe, UrbanOutfitters, Victoria's Secret, Zaful, Zara, entre otras, son marcas que en la escala de la economía global basan su modelo de negocio en la rápida introducción de conjuntos de ropa que en lugar de resurtir con el mismo modelo sus anaqueles, introducen un nuevo modelo que sustituye al agotado, cambiando las tradicionales temporadas primavera-verano y otoño-invierno, por periodos de máximo 6 semanas a partir de que las prendas llegan al anaquel.

En su gran mayoría, estas marcas confeccionan sus productos en maquiladoras asiáticas en países como Bangladesh o India, en los que la mano de obra es sumamente barata. Según la escritora y perio-

distista Dana Thomas, autora del libro *Fashionopolis: the Price of fast fashion and the future of clothes*, publicado en septiembre del 2019, "si una prenda de vestir te cuesta 19.99 dólares, eso significa que a la persona que lo elaboró le pagaron 19 centavos de dólar". No es casualidad que se encuentren en el ojo del huracán por ser considerados esclavistas modernos, ya que los bajos salarios y las condiciones precarias de los trabajadores son más cercanas a campos de esclavos que a fábricas modernas. De la misma forma, en sus esfuerzos por reducir costos, los textiles no siempre son de la mejor calidad, ni mucho menos sustentables. Utilizan en su mayoría fibras sintéticas derivadas del petróleo como el poliéster, el nylon, el rayón o el acrílico. Siendo estos los mismos polímeros con los que se hacen los envases desechables y que la única diferencia es la forma que se les da al final, hilos o bloques sólidos.

Ahora, al tener tanta ropa basura que es muy difícil reutilizar o darle otro ciclo de uso, ésta llega a los basureros y, comparado con las botellas, popotes o platos desechables, pues la historia de la huella medioambiental es la misma. En el mejor de los casos cientos de años para la biodegradación de aquella blusa, camisa o pantalón que en su momento, durante las tres veces que la usamos en todo su esplendor, nos dio esa satisfacción efímera de estar a la moda.

## ¿Cuál es la alternativa?

Como en todo lo que consumimos, el primer paso es la información. Esto es leer las etiquetas y entender lo que en ellas se detalla: composición de la prenda, el lugar de manufactura y las instrucciones y cuidados de lavado, saber de qué está hecha, de dónde viene y cómo cuidarla nos ayudará a saber identificar, además del costo, la durabilidad esperada de un artículo y la consecuente planeación de nuestro presupuesto para este importante rubro que es el vestido.

Es verdad que la calidad cuesta. Pero cuando ponemos en la ecuación el factor de la durabilidad, la relación costo beneficio siempre nos va a favorecer. Además que en los tiempos modernos en los que también se han incrementado los padecimientos de alergias e intolerancias a ciertos compuestos e ingredientes, las fibras naturales como algodón, lino, cáñamo, henequén, seda, lana, alpaca, siempre van a ser una mejor opción a los hilados sintéticos.

Además, el que paga manda, por lo que tus compras, aún en estas marcas, si son razonadas, obligarán a modificar la oferta que tengan para el consumidor. Por ejemplo, si efectivamente compras en alguna de estas tiendas de *Fast Fashion*, pero buscas que sean confeccionadas con fibras naturales y que tengan mejor densidad o fuerza en los tejidos, estarás cambiando a tu favor y del medio ambiente la cadena de suministros.

Si llevamos este mercado a la analogía culinaria, las cadenas de fast-food tienen en contraparte la cocina tradicional, aquella en la que los ingredientes son frescos y son preparados por alguien a quien conocemos, ya sea en casa o en restaurantes y fondas, en los que los cocineros tienen cara, tienen nombre y sobre todo, tienen oficio y amor por lo que hacen.



En la industria del vestido sucede lo mismo, la ropa del *slow fashion* es aquella en la que la relación de consumo se da con talleres o empresas que tienen rostro, nombre y reputación. Y puede ser alguien que se dedica a hacer ropa en talleres de costura y sastrerías o en casa, hasta marcas generalmente locales o nacionales que provienen de esta tradición por lo duradero. Los textiles utilizados provienen de mercados locales, generalmente de fibras naturales, o con una industrialización menor, pero siempre buscando características de durabilidad y mayor usabilidad.

## ¿Y qué pasa con el calzado?

El calzado es también un componente muy importante de este mundo del *Fast Fashion*, ya que estas marcas incluyen en su oferta calzado formal, casual y deportivo que en consonancia con la ropa, también es fabricada en su mayoría, en manufacturas en Asia, con materiales sintéticos y muy poca durabilidad, pero eso sí, con costos relativamente bajos y con diseños que fácilmente caducan y dejan de gustarnos o de estar de moda.

Es muy importante notar que cuando sufren algún desperfecto, lo primero que se piensa es en tirarlos y comprar otros, puesto que en muchos casos sale más barato eso, que mandarlos reparar. Sobre todo por que la reparación sería sobre materiales de baja calidad o irreparables, convirtiéndolos en basura y refrendando su carácter de desechable.

Para ser un consumidor responsable recuerda tener en cuenta siempre, además del costo, los materiales, la calidad de fabricación, el uso que se le dará, el origen del producto y sus materiales, y lo más importante, que satisfagan tus gustos más allá de una moda.

# AGENDA 2030 DE LA ONU, *acciones a favor de todos*

Para los desafíos que vivimos hoy, **surgen estrategias para garantizar a largo plazo el bienestar mundial.**  
Entérate de cuáles son los objetivos de este plan de acción.

El 25 de septiembre de 2015 más de 150 líderes mundiales asistieron a la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible en Nueva York con el fin de aprobar los lineamientos para el Desarrollo Sostenible.

Luego de dos años de consultas públicas, interacción con la sociedad civil y negociaciones, se plantearon 17 Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS) e incluyen, entre otros puntos:



Erradicar el hambre y lograr la seguridad alimentaria.



Asegurar el acceso al agua y la energía.



Garantizar una vida sana y una educación de calidad.



Promover el crecimiento económico sostenido.



Lograr la igualdad de género.



Adoptar medidas urgentes contra el cambio climático y promover la paz.

El documento final, titulado

## **“Transformar Nuestro Mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”**

fue adoptado por los 193 Estados Miembros de las Naciones Unidas y es un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.

En palabras de la Vicesecretaria General de las Naciones Unidas, “los ODS son mecanismos apropiados que permitirán a la población y a sus dirigentes de forma conjunta, participar en la búsqueda de consensos sociales y disminuir las brechas.” Cuando convergen los intereses sociales, económicos y ambientales, y se reconocen los mayores desafíos del mundo actual, surgen estrategias y se movilizan los medios necesarios para combatirlos.

**1 Poner fin a la pobreza,** en todas sus formas en todo el mundo.



**2 Acabar con el hambre,** lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.



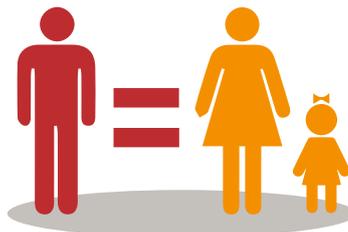
**3 Garantizar una vida sana** y promover el bienestar para todos en todas las edades.



**4 Asegurar una educación** inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje, para todos, toda la vida.



**5 Lograr la igualdad** entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.



**6 Garantizar la disponibilidad** de agua y su gestión disponible y el saneamiento para todos.



**7 Que haya acceso** a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.



**8 Promover el crecimiento** económico, sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.



**9 Construir infraestructura** resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.



**10** Reducir la desigualdad en y entre los países.



**11** Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.



**12** Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.



**13** **Adoptar medidas** urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.



**14** **Conservar y utilizar** en forma sostenible, los océanos, mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.



**15** **Promover el uso** sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica.



**16** **Promover sociedades** pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.



**17** **Fortalecer los medios** de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.



**Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, y sus 169 metas, inciden en las causas estructurales de la pobreza, combaten las desigualdades y generan oportunidades para mejorar la calidad de vida de la población en un marco de desarrollo sostenible.**

Esta importante agenda sirve como plataforma de lanzamiento para la acción de la comunidad internacional, los gobiernos, así como organismos de la sociedad civil, academia y el sector privado, con el fin de hacer frente a los tres elementos interconectados del desarrollo sostenible: crecimiento económico, inclusión social y sostenibilidad ambiental.

Fuentes:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>  
<http://www.onu.org.mx/agenda-2030/objetivos-del-desarrollo-sostenible/>



# Objetivo 12

## Producción y consumo responsables

La participación ciudadana es primordial para cumplir los principios básicos de sostenibilidad ciudadana: corresponsabilidad, igualdad, equidad, inclusión social y económica, innovación, transparencia y proximidad, esto influye en la manera en que consumimos y repercutirá en nuestro futuro.

Recuerdas el viejo refrán que dice: “Uno no sabe lo que tiene hasta que lo pierde”? En esta ocasión aplica perfecto para los convulsos tiempos que vivimos.

La malnutrición, la baja capacidad económica de los más vulnerables, la pérdida de la biodiversidad, el cambio climático y la degradación de los suelos están conectados. La causa no es solo el modelo de desarrollo agrícola, sino también ciertas visiones. Por ejemplo, la idea de que la alimentación sea barata para favorecer el acceso y la retención de costes salariales, en lugar de que sea accesible, tiene implicaciones sobre la adecuación de los alimentos, el uso de los recursos naturales, las condiciones de vida de quienes los producen y procesan, y los derechos humanos de quienes habitan en tierras con sistemas de aprovechamiento tradicionales (indígenas, pastores nómadas o pescadores artesanales). Estos supuestos ahorros generan costes negativos para el medioambiente y la salud, además de acrecentar la discriminación y la pobreza.

La Agenda 2030 nos recuerda que la persistencia de los problemas no solo produce sufrimiento e injusticia, sino que cada día que pasa sin atajarlos se reduce nuestra capacidad de respuesta. Muchos de los progresos de las décadas pasadas

muestran cómo la humanidad, mediante la acción colectiva, es capaz de producir grandes mejoras y conseguir que la técnica y la innovación beneficien a todos.

### Consumir de otra manera

A todos nos gusta comprar, pero podemos hacerlo de una manera responsable, declinarnos por marcas o productos que mejoran o hacen algo por la sociedad.

Es fundamental pasar de una economía del yo centrada en la producción, a una economía del nosotros basada en la responsabilidad compartida. Esto conlleva a involucrar al Estado, a las empresas, a las comunidades y a los ciudadanos, a llamarlos hacia una sociedad más inclusiva, a afrontar que solamente el hecho de tener más no es una vía sostenible para lograr un futuro mejor. Cuando los políticos dicen que nuestro “deber” es ir de compras para mantener la economía en marcha, estamos en el derecho de preguntarnos ¿es el consumo el único motivo de nuestra existencia?

Afortunadamente comenzamos a apreciar un ligero cambio de mentalidad, una tendencia hacia un modelo más transparente, sostenible y con significado en el que nos planteemos activamente la manera de alcanzar una buena vida.



**Desechable frente a sostenible, inmediatez frente a lentitud**

Puede resultar complicado encontrar un equilibrio juntos, pero algo es seguro: no se puede resolver un problema empleando la misma mentalidad que lo generó. La solución ideal debería ser sencilla y sostenible sin que suponga un coste adicional. La gente busca llevar un estilo de vida más ecológico pero sin quedar en desventaja. Y aunque el consumo de productos responsables va en aumento, muchas personas no pueden darse ese lujo en su hogar. El freno de esto es el precio en varios de los productos, por ejemplo, un yogurt producido de manera sostenible, ético con los animales y los productores, puede llegar a costar mucho más que otro de marca comercial.

Los beneficios deben calcularse de forma inclusiva para garantizar resultados positivos y reponer la confianza de la gente en el negocio y en el gobierno.

Consumir es fundamental para el ser humano y proporciona una expresión cultural y social. No obstante, dado que ahora consumimos a una escala que no resulta sostenible, necesitamos replantearnos esta fuerza impulsora fundamental. Las nociones de estatus están cambiando, a medida que nos centramos más en las conexiones y experiencias humanas y menos en el consumo y la propiedad. En este contexto estamos siendo testigos de una tendencia a favor de que la gente realice más o menos experimentos públicos de vivir menos en el consumo, desafiando además a otras personas a seguir su ejemplo. El consumo colaborativo es una de las posibles manifestaciones de esto que hablamos (y dicho movimiento está creciendo en una economía global propia), abordando el creciente rechazo del consumo a través del "desconsumo". No obstante, aunque la frugalidad pueda convertirse repentinamente en una nueva tendencia, como consumidores somos realistas en nuestras aspiraciones de lograr un mundo mejor (de como lo encontramos).

# 25 acciones

La ONU, en el objetivo 12 de la agenda 2030, propone una serie de acciones que podemos realizar desde casa, en el trabajo, en nuestro día a día. Toma nota y empieza hoy.



**1** Deja de utilizar los estados de cuenta bancarios en papel y paga tus cuentas en línea o a través del teléfono móvil.

**2** ¡Hazte oír! Pide a las autoridades locales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta.

**3** Investiga y adquiere tus productos con empresas que sepas que aplican prácticas sostenibles, que no dañan el medio ambiente y son justos con sus trabajadores.



## 4 Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina.

Cuando laves la ropa, asegúrate de que la carga está completa.

## 5 Toma baños cortos, de entre 5 y 10 minutos.

Prefiere la regadera a la tina, estas necesitan muchos más litros de agua.



## 6 Come menos carne y pescado.

Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de las plantas.

## 7 Congela los productos frescos y las sobras si no vas a poder comerlos antes de que se estropeen, ahorrarás dinero y comida.

## 8 Utiliza los restos de los alimentos como abono, así contribuyes a reducir los efectos del cambio climático al tiempo que se reciclan los nutrientes.

así contribuyes a reducir los efectos del cambio climático al tiempo que se reciclan los nutrientes.



## 9 Recicla papel, plástico, vidrio y aluminio, impide que los vertederos sigan creciendo.

## 10

**Compra productos que tengan poca o ninguna envoltura.**

También puedes llevar tus propias bolsas cuando vayas al mercado o al supermercado.



## 11 Aísla las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética.

Ajusta el calefactor o aire acondicionado.



# PROFECO INFORMA



**12** Sustituye los electrodomésticos viejos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambia los focos de la casa.

Apaga las luces si no las necesitas. Si tienes lavavajillas no enjuagues los trastes antes meterlos en la máquina.



**13** Si es posible, instala paneles solares en tu casa, así reducirá tu recibo de luz.

**14** Si tienes bebés, adquiere pañales de tela o ecológicos.



**15** Compra productos locales. Apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente y contribuye a impedir que los camiones tengan que desplazarse grandes distancias.



**16** Planifica tus compras del mercado. Haz una lista y evita comprar de forma impulsiva. No caigas en los trucos publicitarios para adquirir alimentos que no necesitas. Consume frutas y verduras que por no tener la forma, tamaño o color "adecuado" terminan en la basura. Solo revisa que estén en buen estado.

**17**

Usa la bicicleta, el transporte público o camina.

Evita utilizar el auto, excepto cuando vaya un grupo grande.



**18**

Reduce desechos y utiliza un termo o taza para el café, y un recipiente para el agua.



**19**

Adquiere productos de segunda mano.

Las cosas nuevas no siempre son mejores. Visita tiendas de segunda mano y déjate sorprender. Dona la ropa en buen estado que ya no utilizas, así como los libros y muebles. Busca alguna organización benéfica que los haga llegar a gente que realmente los necesite.

**20** Las mujeres ganan entre un 10 y 30% menos que los hombres por realizar el mismo trabajo. La desigualdad de remuneración persiste en todos los entornos. **Expresar tu descontento a la desigualdad salarial es parte de esta agenda y particularmente del Objetivo 12.**

**21** Existen 4000 millones de personas sin acceso a servicios básicos de saneamiento. Denunciar la carencia de los servicios en delegaciones o comunidades e interesarse por el otro no nos cuesta nada. Usa y alza tu voz por los que no son escuchados.



**22** Alza la voz contra todo tipo de discriminación en la oficina. Todas las personas son iguales, independientemente de su género, raza, preferencia sexual, origen social y capacidad física.

**Lo más importante**  
**Interesarte** acerca de la situación de los trabajadores en otros países y las prácticas empresariales.

**Aprender** un nuevo lenguaje y desarrollar una cultura común es fundamental para que la sociedad defina lo que es bueno y necesario para su ciudad, comunidad o entorno.

**Abandonar la economía lineal**, en la que se produce, se consume y se tira, apostar por un modelo circular, hacer la mínima extracción de materias primas y el máximo aprovechamiento de los residuos para no dañar a los más vulnerables.

**Recuerda**  
El futuro no es simplemente el lugar hacia donde vamos, es lo que nosotros creamos.



**23** Ve al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público.

**24** Organiza en tu trabajo una Semana sin Impacto Ambiental. Aprendan a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana

**25** En los convivios de la oficina intenta generar menos basura. ¿Tienes la posibilidad de reciclar en tu lugar de trabajo? ¿La empresa realiza adquisiciones a proveedores que llevan a cabo prácticas perjudiciales para el medio ambiente?



Fuentes  
Debemos cambiar nuestra forma de consumir para no dañar a los más vulnerables, en <https://news.un.org/es/story/2019/07/1459331>  
Haz posible el cambio, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/be-the-change/>  
La guía de los vagos para salvar el mundo, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/>  
Producción y consumo responsables: Por qué son importantes, en [https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/12\\_Spanish\\_Why\\_it\\_Matters.pdf](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/12_Spanish_Why_it_Matters.pdf)  
Objetivo 12. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles, en [https://elpais.com/elpais/2015/03/24/planeta\\_futuro/1427189718\\_727673.html](https://elpais.com/elpais/2015/03/24/planeta_futuro/1427189718_727673.html)

# CONSUMO SIN DISCRIMINACIÓN

La falta de información, de opciones de consumo y de preparación del entorno, representan una barrera que limita la adquisición y uso de productos y servicios para las personas con discapacidad.

**S**eguramente en alguna ocasión, al adquirir un producto o servicio, has tenido alguna inconformidad, ya sea por información insuficiente por parte del proveedor o porque te enviaron otro artículo y no el que pediste.

Desafortunadamente esto también constituye la cotidianidad de las Personas Con Discapacidad (PCD),

quienes en ocasiones tienen que exigir sus derechos como consumidores en contextos que no les resultan accesibles en materia de movilidad, información y comunicación.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), al 2018 existían más de 7 millones de personas con algún tipo

de discapacidad (6.3% de la población total), de las cuales, 52.7% presentaba problemas de movilidad (caminar, subir o bajar usando sus piernas).

A diario, este sector de la población enfrenta barreras físicas, prejuicios, actitudes y prácticas discriminatorias.

De acuerdo con el libro "Accesibilidad" de la colección "Legislar sin discriminación" del Consejo Nacional para

## PROFECO CONTIGO



Con la finalidad de facilitar un consumo libre de discriminación, la Profeco pone a tu disposición el nuevo catálogo de productos para personas con discapacidad en el programa **Quién es Quién en los Precios (QQP)**.

Te informamos sobre el precio mínimo y máximo de 69 productos, sus características y las tiendas o los sitios de internet donde están disponibles.



**ESCANEA PARA  
VER EL CATÁLOGO  
DE PRODUCTOS**



## ENTENDER LAS BARRERAS

**Profeco**, con apoyo de la Conapred, realizó un ejercicio de entrevistas a profundidad para entender las barreras a las que se enfrentan las PCD al adquirir, consumir y desechar diferentes bienes y servicios.

La falta de información, de opciones de consumo y de preparación del entorno (personas y servicios), representan una barrera que les limita en la adquisición y uso, afectando sus derechos como consumidores y los expone a diversos riesgos, entre ellos, los que se refieren a su salud.

**Si consideras que has sido discriminado en la prestación de bienes y servicios a causa de la acción u omisión de autoridades federales o particulares, puedes recibir orientación jurídica y presentar una queja al Conapred, puedes hacerlo por escrito en la Oficialía de Partes, ubicada en Dante núm. 14, P.B., Colonia Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo en la CDMX, o por teléfono al 01 800 543 0033 y (55) 5262 1490, Exts. 5410, 5418, 5419, 5421, 5423 y 5442. Fax: (55) 5262 490. Correo electrónico: quejas@conapred.org.mx- o a través de un formulario electrónico localizado en la página web: [www.conapred.org.mx](http://www.conapred.org.mx)**

### Este sector de la población enfrenta barreras físicas, prejuicios, actitudes y prácticas discriminatorias.

prevenir la Discriminación (Conapred), nadie está exento de enfrentar una situación de discapacidad en algún momento, toda vez que se relaciona con accidentes, enfermedades, estrés laboral, movilidad en contextos de violencia, falta de políticas de envejecimiento con seguridad y dignidad, entre otros.

Datos de la ENADID, del total de población con discapacidad, 50% eran personas de la tercera edad, es decir, con 60 años o más. Así, las acciones a favor de la inclusión de las personas con discapacidad permiten crear espacios donde quepamos todos.

La Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, así como la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), establecen que las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que el resto de la población y consideran tres puntos importantes:

■ Proveedores de bienes y servicios no podrán establecer preferencias o discriminación alguna a quien solicite un servicio, ni condicionar los derechos

que legalmente correspondan a las PCD como consumidoras.

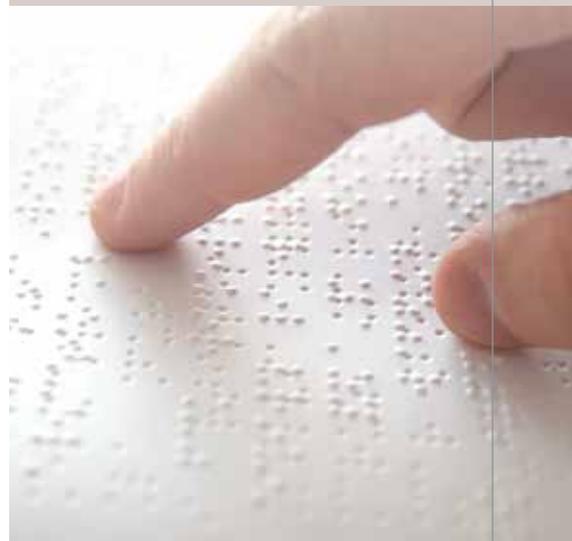
■ A quienes utilicen apoyos o dispositivos para la movilidad, audición, visión, acceso a la información o comprensión de mensajes, incluyendo animales de asistencia, no se les deberá aplicar o cobrar cuotas extraordinarias.

■ Tampoco se les ofrecerá utilizar espacios o servicios que estén separados de las personas sin discapacidad pues esto afecta su dignidad e integridad.

■ Los proveedores deben otorgar facilidades o contar con los apoyos o dispositivos necesarios para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios.

Fuentes:

- INEGI, Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID). Consultado el 25 de octubre de 2019, en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2018/>
- Comisión Nacional para prevenir la Discriminación (Conapred), "Accesibilidad, Legislar sin discriminación". Consultado el 23 de octubre de 2019, en: [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=documento&id=339&id\\_opcion=&op=](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=documento&id=339&id_opcion=&op=)
- Consejo Nacional de Población (CONAPO), <https://www.gob.mx/conapo>
- Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), <https://www.gob.mx/profeco>





Inició en el año de 1999 y cuenta con información del envío de remesas desde ciudades como Chicago, Houston, Dallas, Indianápolis, entre otras, en tres zonas de la Unión Americana: Centro, Pacífico y Costa Este.

Actualmente el programa proporciona a las personas que utilizan un servicio de envío de dinero de Estados Unidos a México, orientación respecto a los costos y características del servicio de empresas remeseras y del sistema Directo a México.

## EL PROGRAMA OFRECE INFORMACIÓN SOBRE

- Cuadros comparativos semanales de costos en el envío de dinero desde diversas ciudades estadounidenses.
- Comisiones del sistema Directo a México.
- Tiempos de entrega.
- Tipo de cambio al que se paga el envío.
- Puntos de cobro: sucursales bancarias, casas de cambio, farmacias, cadenas comerciales, oficinas de telégrafos, entre otros.
- Recomendaciones para quien envía y para quien recibe el dinero.
- Preguntas frecuentes.
- Calculadora de remesas. La calculadora permite estimar el monto en pesos recibidos de un envío en dólares.
- La herramienta se puede consultar en:

<http://qqed.profeco.gob.mx/>

## TE ENSEÑAMOS A CALCULAR EL ENVÍO DE REMESAS

gob.mx

Inicio ¿Quién es Quién? Información Preguntas Frecuentes Enlaces relacionados Contacto

### Quién es Quién en el Envío de Dinero

El programa Quién es Quién en el Envío de Dinero te brinda información sobre los costos de diferentes empresas para enviar dinero de Estados Unidos a México.

A través de la calculadora disponible podrás consultar la comisión, el tipo de cambio al que se paga el envío, el tiempo de entrega y la cantidad en pesos recibidos en México de cada empresa referente a las ciudades más importantes y Directo a México para elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades.

Calcula el monto que recibirá

Información actualizada el Lunes, 25 de Noviembre de 2019

Sigue los siguientes pasos:

- 1.- Ingresar el monto que se enviará.
- 2.- Selecciona la ciudad de donde se enviará el dinero a México.
- 3.- Presiona el botón **Calcular**.

Monto:  \$ USD

Ciudad:

**CALCULAR**

Si quieres conocer otros mecanismos de envío da click aquí. [Información FinTech](#)

Los datos presentados son de carácter informativo y no se pretende avalar o recomendar ningún servicio. Para mayor información contacta directamente con la empresa elegida antes de realizar la operación real del envío de dinero.

1

Ingresar el monto a enviar en dólares para estimar la cantidad en pesos a recibir.

2

Recuerda ingresar también la ciudad de donde se piensa mandar el dinero.

3

Una vez que escribiste la cantidad y ciudad, da un clic en calcular.

# Envío de Dinero (QQED)

Si tienes un familiar que envía remesas esta herramienta será de gran ayuda.

gob.mx Trámites Gobierno

Inicio ¿Qué es el QQED? Información Preguntas Frecuentes Enlaces relacionados Contacto

La empresas establecen montos mínimos y máximos de envío. Para mayor información consulta directamente con las empresas.

Información actualizada al Lunes, 25 de Noviembre de 2019

Origen: Los Angeles

Monto de \$ 500 (USD)

EMPRESA	TIPO DE SERVICIO	COMISIÓN COBRADA (USD)	* TIPO DE CAMBIO (MXN)	MONTO A RECIBIR (MXN)
Cloud Transfer Services	Transmisor de dinero para cobro de remesas	10.00	19.41	9705
PagaPhone	Smart Pay	10.00	19.41	9705
Viamerica	Banco	2.99	19.23	9615
Viamerica	Efectivo	2.99	19.23	9615
Transfast	Servicio Value+	0.00	19.23	9615
Remity	Servicio Económico / Pago con cuenta bancaria	3.99	19.19	9595
Ria Money Transfer	Pago en efectivo / Depósito bancario	0.00	19.16	9580
Ria Money Transfer	Pago en efectivo / Retiro en efectivo	5.00	19.16	9580
Transfast	Fastrack: Pago en banco	4.99	19.13	9565
MoneyGram	Depósito a cuenta	9.99	19.1	9550
MoneyGram	Efectivo	9.99	19.1	9550
Transfast	Fastrack: Pago por tarjeta de débito	4.99	19.08	9540
Western Union	Dinero día siguiente	8.00	18.88	9440
Western Union	Dinero en minutos	8.00	18.88	9440
Remity	Servicio Express / Pago con tarjeta de débito	3.99	18.79	9395
Xoom	Cuenta bancaria	0.00	18.77	9385
Xoom	Tarjeta de débito o crédito	8.99	18.77	9385
United States Postal Service	Dinero seguro	0.00	No disponible	No disponible

IMPRIMIR

\*Tipo de cambio, es el precio de una moneda extranjera (USD) en moneda nacional(MXN).

\*No disponible. Sin información de la empresa correspondiente a la semana en curso.

Los datos presentados son de carácter informativo y no se pretende avalar o recomendar ningún servicio. Para mayor información contacta directamente con la empresa elegida antes de realizar la operación real del envío de dinero.



¡LISTO!

4

Te encontrarás con el siguiente cuadro, en el cual podrás observar información del monto de pesos recibidos por la cantidad que ingresaste, así como la ciudad, las empresas con su tipo de servicio, la comisión que cobran y el tipo de cambio en moneda nacional.

Puedes consultarla en <http://qqed.profeco.gob.mx/>

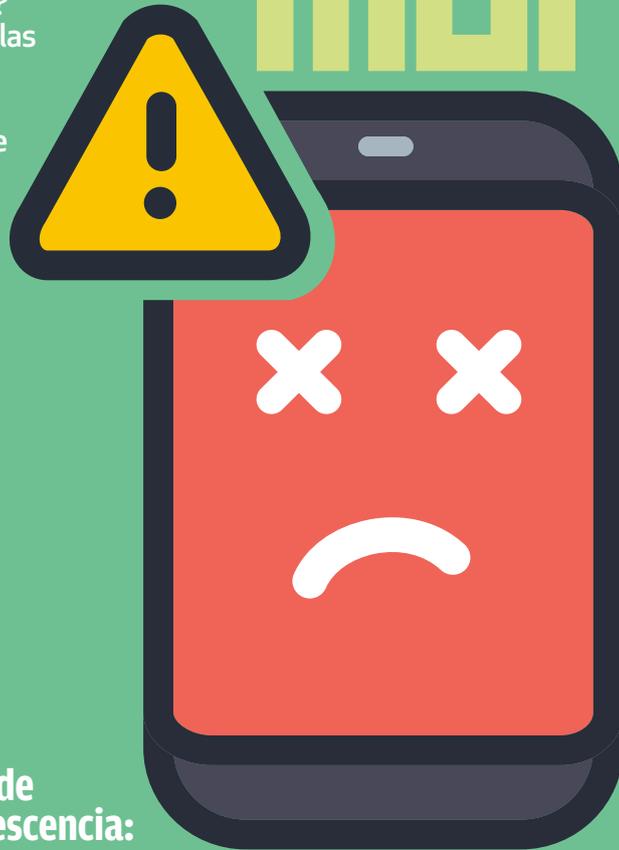


OBSOLESCENCIA PROGRAMADA:

# DISEÑADOS PARA MORIR

¿La batería de tu celular murió sin explicación? ¿No puedes desmontarlo? ¿No encuentras en las tiendas la pieza que falta para repararlo?

La obsolescencia programada es la acción intencional que hacen los fabricantes para que los productos dejen de servir en un tiempo determinado. Es normal que los productos se desgasten y poco a poco terminen su vida útil, pero en este caso se trata de una falla planeada. Te explicamos de qué se trata.



**C**elulares, computadoras, tabletas, impresoras, lavadoras, secadoras de cabello, microondas, refrigeradores y pantallas son aparatos casi indispensables para la vida diaria que fallan frecuentemente a mediano plazo y sin razón aparente.

En ocasiones es demasiado caro repararlos, otras veces es imposible encontrar la pieza de repuesto o fueron diseñados para no ser desmontados. Esto ocurre porque los fabricantes calculan y planifican el tiempo de vida de sus productos, con el objetivo de reducir deliberadamente su utilidad y con ello incitar a las personas a comprar uno nuevo<sup>1</sup>.

Los fabricantes utilizan diferentes tipos de obsolescencias para programar la muerte de sus productos: a veces son fallas irreparables o inexplicables, o sacan al mercado versiones nuevas de los equipos incitando a nuevas compras para estar a la moda.

## Tipos de obsolescencia:

- **Obsolescencia funcional y tecnológica:** Se da debido a un defecto funcional, avería o incompatibilidad.
- **Obsolescencia de calidad:** Después de un corto tiempo el producto presenta fallas y mal funcionamiento
- **Obsolescencia psicológica:** Se siembra la idea de que el producto deja de ser el de novedad o el última tendencia.



SE HA COMPROBADO QUE ALGUNOS FABRICANTES ACORDARON REDUCIR LA VIDA ÚTIL DE LOS FOCOS: DE 2,500 A SOLO 1,000 HORAS. PARA FORZAR A LOS CONSUMIDORES A COMPRAR CONSTANTEMENTE.

## TEN EN CUENTA QUE:

La vida útil de un producto es el tiempo en el que tu equipo funciona de forma óptima, y llega a su fin después de un **proceso de desgaste lógico** por su uso frecuente.



En cambio la obsolescencia programada es una **estrategia planeada** para volver inútiles tus dispositivos y obligarte a comprar de nuevo.

Existen casos de reproductores de música en los que se debe sustituir completamente el dispositivo porque no se les puede cambiar la batería. De igual forma, hay programas de computadora que simplemente dejan de funcionar con el paso del tiempo.

Se trata de un problema vigente en todo el mundo: una encuesta citada por *Consumers International* indica que de 2013 a 2018 el número de electrodomésticos defectuosos reemplazados pasó de 3.5 a 8.3%.

PRODUCTO	Celular	Impresora de inyección de tinta <sup>3</sup>	Computadora	Aspiradora	Lavadora
					
<b>AÑOS DE VIDA ÚTIL PROMEDIO<sup>2</sup></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4.5</b>	<b>6.5</b>	<b>11.4</b>

**NOTA:** Actualmente no existe un consenso mundial o nacional de cuál es el promedio de vida útil de los productos tecnológicos y electrónicos. Sin embargo, este es un cálculo elaborado por la **Oficina Europea del Medio Ambiente (EEB)** por sus siglas en inglés), una red de más de 150 organizaciones medioambientales ciudadanas con sede en más de 30 países.

Cifras de la Organización de las Naciones Unidas, (ONU) estiman que en 2018 se generaron en el mundo más de **50 millones** de toneladas de residuos electrónicos, el equivalente a tirar a la basura **125,000 aviones jumbo** o **4,500 Torres Eiffel**, suficientes para cubrir de desperdicios toda la isla de Manhattan.

## AMBIENTE

En México se calcula que cada persona genera al año **8.2 kilogramos** de basura electrónica<sup>4</sup>. La basura electrónica es cualquier producto con un enchufe, cable eléctrico o batería que ya cumplió su vida útil. Estos desperdicios incluyen elementos como el cobre y oro, que pueden ser tóxicos durante los procesos de reciclaje.



## ACCIONES CONTRA LAS MALAS PRÁCTICAS

En países como Francia la obsolescencia programada es un delito, por lo que los fabricantes están sometidos a criterios de durabilidad, para lo cual deben establecer estándares de medición, prueba y verificación.

A finales de 2017, la organización francesa **Halte à l'Obsolescence Programmée (HOP)** por sus siglas en francés) llevó a tribunales franceses a los fabricantes **HP, Canon, Brother** y en particular a **Epson** por limitar la vida útil de las impresoras.

En México, la **Profeco** y el **Instituto Politécnico Nacional (IPN)**, trabajan de manera conjunta para realizar acciones que permitan conocer a los fabricantes que realizan en nuestro país la práctica de obsolescencia programada.

Para atacar el problema de forma global se plantea una nueva visión circular para los aparatos electrónicos, también conocida como "producción de ciclo cerrado". Consiste en ampliar la duración de los aparatos y contemplar procesos de reciclaje de los componentes que son valiosos pero peligrosos para la salud humana o el medio ambiente<sup>5</sup>.

Se puede considerar aumentar los periodos de garantía para que los consumidores puedan acceder de manera fácil y gratuita a reparaciones que eviten la recompra.

Si te interesa contribuir a contrarrestar los efectos que genera la basura electrónica, no olvides leer las etiquetas de los productos y sus garantías, también puedes apoyar a las empresas dedicadas a la reparación o reciclaje llevando tus aparatos en desuso.

### FUENTES

1 <https://www.sedlex.fr/en/cas-pratiques/obsolescence-programmee/>  
2 <https://mk0eeborgicuyctuf7e.kinstacdn.com/wp-content/>

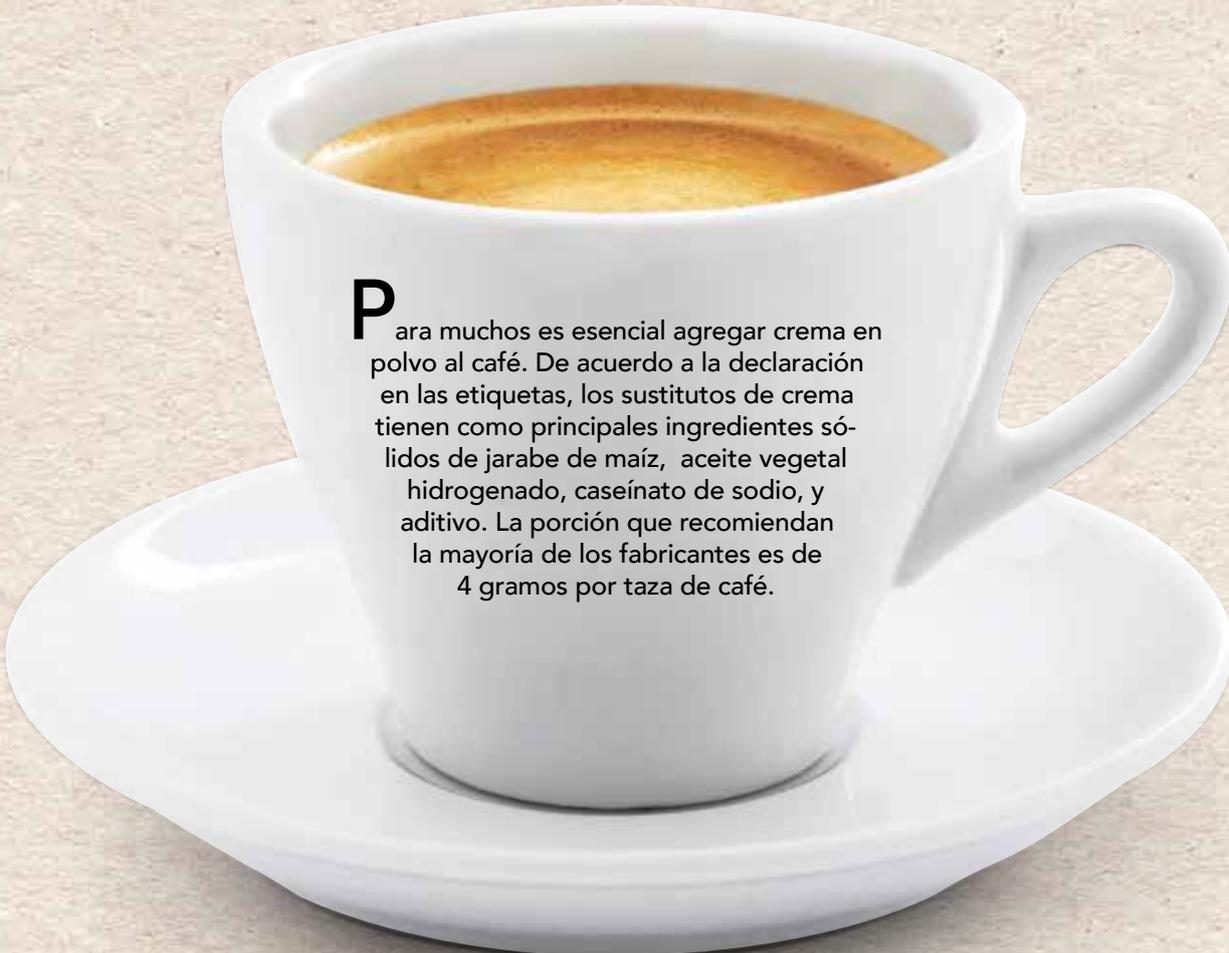
uploads/2019/09/Coolproducts-report.pdf  
3 <https://www.halteobsolescence.org/wp-content/uploads/2017/09/Rapport-HOP-final.pdf>  
4 <https://globalewaste.org/countrystatistics/mexico-2016/>

5 <https://www.itu.int/en/ITU-D/Climate-Change/Documents/2019/A-New-Circular-Vision-for-Electronics.pdf>

# Sustituto de crema



No existe una norma que regule la calidad de estos productos; fueron creados para acompañar al café, para darle un sabor y textura diferente y entre sus ingredientes incluye sólidos de jarabe de maíz.



**P**ara muchos es esencial agregar crema en polvo al café. De acuerdo a la declaración en las etiquetas, los sustitutos de crema tienen como principales ingredientes sólidos de jarabe de maíz, aceite vegetal hidrogenado, caseinato de sodio, y aditivo. La porción que recomiendan la mayoría de los fabricantes es de 4 gramos por taza de café.



## PRINCIPALES INGREDIENTES DEL SUSTITUTO DE CREMA

### Sólidos de jarabe de maíz

Se refiere a una solución acuosa de sacaridos que contiene cantidades variables de glucosa obtenida del almidón de maíz al cual se le elimina el agua.

### Caseínatos de sodio

Se obtiene mediante la precipitación de las caseínas de la leche.

### Aceites vegetales hidrogenados

Son aceites que se transforman en grasas sólidas mediante la adición de hidrógeno.

De acuerdo al gusto de cada persona para darle una textura, cremosidad y sabor diferente al café, algunos utilizan leche líquida o en polvo, crema líquida ligera, crema líquida ligera con grasa vegetal o los sustitutos de crema en polvo, pero es importante resaltar que se trata de productos de naturaleza diferente con características físicas y nutrimentales variables, los cuales aun y cuando proporcionan sabor y cremosidad al café no son lo mismo, por ejemplo, la leche líquida, la leche en polvo, así como las cremas líquidas ligeras contienen lactosa en cantidades diferentes, mientras que los sustitutos de crema no la contienen, estos tienen sólidos de jarabe de maíz. Por otro lado, los sustitutos de crema contienen aceites vegetales, mientras que la leche líquida, en polvo y crema líquida ligera contienen grasa butírica. Los aceites vegetales y la grasa butírica están formados con cantidades diferentes de ácidos grasos, por ejemplo, la leche en polvo puede contener hasta 17% de grasa saturada y en el estudio los sustitutos de crema tuvieron cantidades variables pero encontramos algunos hasta con 30.5% de grasa saturada, cuyo consumo en exceso pueden tener una afectación en la salud, por el riesgo de padecer enfermedades cardio-

vasculares. En cuanto al contenido de sodio en los sustitutos de crema encontramos hasta 443 miligramos por 100 gramos de producto y en la leche en polvo se tiene hasta 409 miligramos por 100 gramos de producto, se debe tener en cuenta el consumo para las personas que padecen hipertensión.

Debido a sus ingredientes estos productos contienen azúcares; la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria", permite que se reporte la información nutrimental por porción, y al ser pequeña (4 gramos), los valores de azúcares son menores a 0.5 gramos por porción, por lo que la misma norma de etiquetado permite redondear a 0, por ello, encontrarás productos que indiquen cero gramos de azúcares por porción, aunque sí los contiene, todo está en base a la cantidad que adiciones. Lo mismo sucede para los contenidos de grasas *trans* que son ácidos grasos insaturados que se forman industrialmente al convertir aceite líquido en grasa sólida (proceso llamado hidrogenación).



De acuerdo al documento "Preparación y uso de directrices nutricionales basada en los alimentos. Informe de una reunión consultativa conjunta Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura de la Organización Mundial de Salud (FAO/OMS)", "Las personas adultas en general, deben obtener al menos el 15% de su ingesta energética a partir de grasas y aceites comestibles, porcentaje que debe ser al menos del 20% en las mujeres en edad de procrear. Los individuos activos

que no sean obesos pueden obtener hasta el 35% de su consumo energético a partir de las grasas, siempre que los ácidos grasos saturados no sobrepasen el 10% de ese consumo. Los individuos sedentarios deben limitar su consumo de grasas al 30% de la ingesta energética, como máximo, y su consumo de ácidos grasos saturados también deben ser inferiores al 10% de esa ingesta, sin dejar por ello de asegurar que las necesidades de otros nutrientes específicos estén cubiertas".<sup>1</sup>

# El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó

**10 productos denominados  
sustitutos de crema para café**

y 2 sustitutos de crema para  
café reducidos en grasa.

**Para evaluar su calidad, se valoraron los siguientes parámetros:**



<sup>1</sup>Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta FAO.OMS de Expertos. Roma, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 1997 (Estudio FAO: Alimentación y Nutrición, N° 57).



1

## Contenido neto

Se verificó la cantidad de producto preenvasado declarado en la etiqueta del envase.



2

## Información al consumidor

Se comprobó que los productos estuvieran debidamente etiquetados conforme a lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria", es decir, que incluyera ↘ denominación ↘ clasificación ↘ marca ↘ nombre ↘ domicilio del fabricante ↘ fecha de caducidad ↘ contenido neto ↘ lista de ingredientes ↘ información nutrimental y ↘ etiquetado frontal nutrimental.



Se verificó que la información fuera veraz.

3

## Calidad sanitaria

Se realizaron pruebas microbiológicas para determinar la ausencia de microorganismos patógenos.



4

## Contenido de nutrimentos

Como parte del aporte nutrimental del producto, fue verificada la cantidad de proteína, carbohidratos, agua, grasa total, grasa saturada y tipo de grasa.

5

## Contenido de sodio

Los sustitutos de crema lo contienen, y fue determinado para que conozcas la cantidad en cada producto.

11  
**Na**  
22.990

# Sustitutos de crema

Costo por 100 g promedio

\$7.55

\$8.90

\$6.85

\$6.45

\$8.83

\$10.13

\$9.78



Marca	Aurrera	Borden Cremora	Corina	Corina	Forrelli Coffe Creamer	Great value	LAUTREC
Denominación	Sustituto de crema en polvo para café sin lactosa.	Sustituto de crema en polvo sin lactosa.	Sustituto de Crema en polvo para café. Elaborado con grasas comestibles no de leche pasteurizada.	Sustituto de Crema en polvo para café. Elaborado con grasas comestibles no de leche pasteurizada.	Crema no láctea para café.	Sustituto de crema en polvo para café (Coffe Creamer).	Sustituto de crema en polvo.
País de origen	E.U.A.	E.U.A.	E.U.A.	E.U.A.	India	E.U.A.	México
Presentación	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg	283 g	226 g	460 g
Información al consumidor	Tuvo hasta 1.92% menos del contenido neto declarado	Completa	Completa	Tuvo hasta 11.72% menos del contenido neto declarado	Completa	Completa	Completa
Peso promedio de una cucharada cafetera del producto	5.71	5.22	5.00	5.04	5.33	8.68	5.62
Grasa g/100 g promedio	29.5	27.4	29.9	28.3	6.5	23.5	33.8
Proteína g/100 g promedio	1.3	1.4	1.3	1.6	0.3	1.8	2.4
Tipo de grasa	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Carbohidratos g/100 g promedio	61.7	64.5	61.0	62.5	87.6	67.8	55.7
Contenido energético kcal/100 g promedio	518	510	519	511	538	490	537

# Sustitutos de crema reducidos en grasa



\$7.05

\$11.73

\$10.57

Costo por 100 g  
promedio

\$13.47

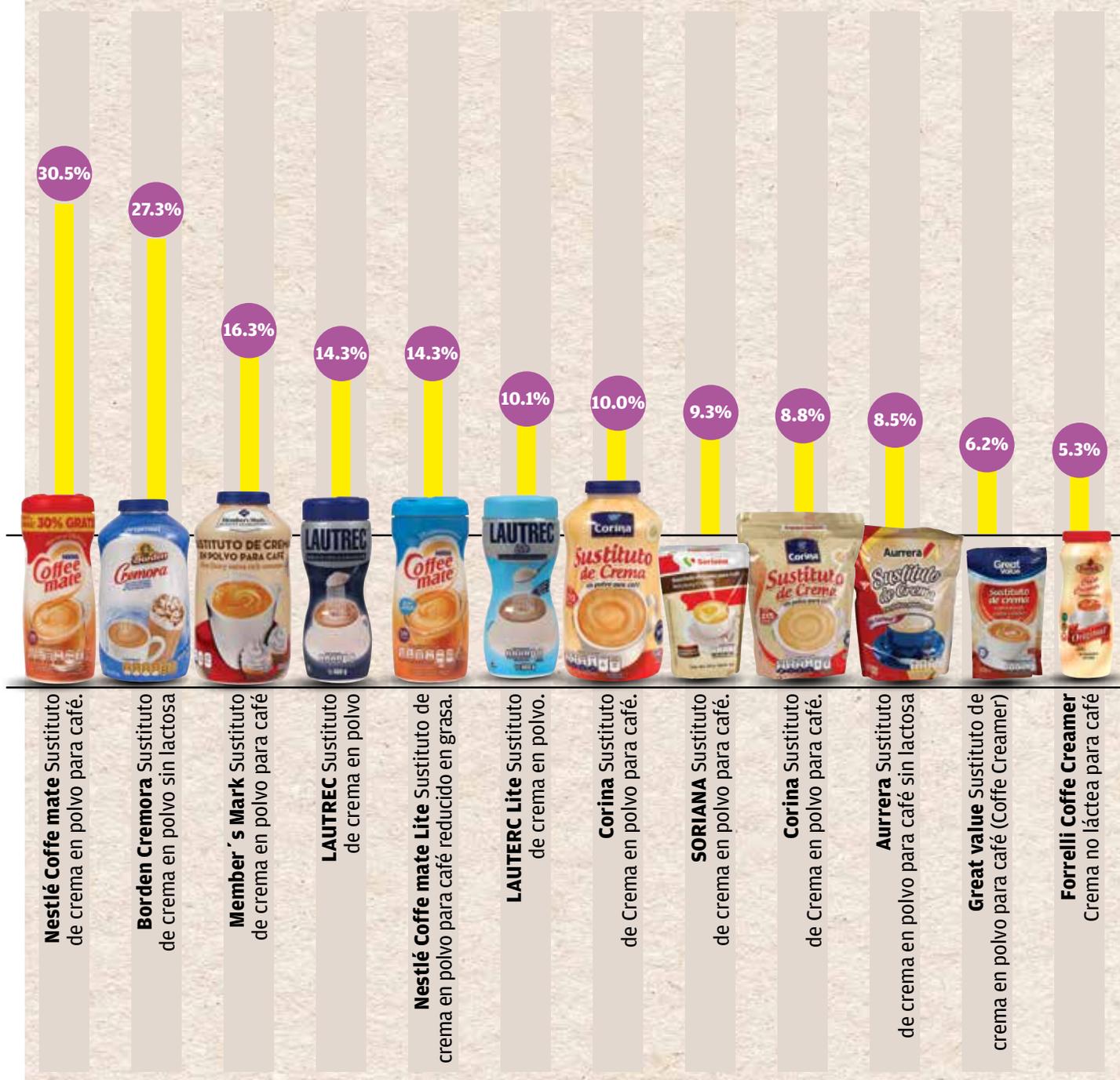
\$10.65



Member's Mark	Nestlé Coffe mate	SORIANA
Sustituto de crema en polvo para café.	Sustituto de crema en polvo para café. Elaborado con grasas comestibles, pasteurizados sin lactosa.	Sustituto de crema en polvo para café. Elaborado con grasas comestibles no de la leche, pasteurizados.
<b>E.U.A.</b>	<b>México</b>	<b>E.U.A.</b>
1 kg	520 g	227 g
Completa	Completa	Completa
5.83	5.34	5.91
39.8	31.3	29.3
2.1	2.1	1.5
Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
52.8	61.6	61.8
578	536	517

Marca	Nestlé Coffe mate Lite	LAUTREC Lite
Denominación	Sustituto de crema en polvo para café reducido en grasa. Elaborado con grasas comestibles, pasteurizados sin lactosa.	Sustituto de crema en polvo. Reducido en grasa sin colesterol bajo en sodio.
<b>País de origen</b>	<b>México</b>	<b>México</b>
Presentación	311 g	460 g
<b>Información al consumidor</b>	Completa	Se dice reducido en grasa pero tiene igual que los demás.
<b>Peso promedio de una cucharada cafetera del producto</b>	6.08	5.81
<b>Grasa g/100 g promedio</b>	15.7	34.4
<b>Proteína g/100 g promedio</b>	2.1	2.3
<b>Tipo de grasa</b>	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
<b>Carbohidratos g/100 g promedio</b>	75.2	56.4
<b>Contenido energético kcal/100 g promedio</b>	450	544

# Grasa Saturada promedio en sustitutos de crema



Si tomas sustitutos de crema porque eres intolerante a la lactosa o no quieres consumir leche, son una buena opción.

# Sodio mg/100 g promedio en Sustitutos de crema



**Pero si tomas sustitutos de crema porque quieres consumir menos grasa, NO todos son buena opción ya que algunos tienen más grasa que la leche.**

# Resultados y conclusiones

## CALIDAD SANITARIA

En ninguno existen problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud pues no se encontraron microorganismos patógenos.

## CONTENIDO NETO

Dos productos no cumplieron con el contenido neto declarado: **Aurrera, Sustituto de crema en polvo para café sin lactosa de 1 kg** y **Corina, Sustituto de Crema en polvo para café/ Elaborado con grasas comestibles no de leche pasteurizada, de 1 kg.**

## CON RESPECTO A LA INFORMACIÓN COMERCIAL

Encontramos que el producto **LAUTERC Lite Sustituto de crema en polvo/ Reducido en grasa sin colesterol bajo en sodio de 460 g, no es veraz debido a que indica ser reducido en grasa pero la contiene igual que los demás que no son reducidos, inclusive que su producto regular.**

## COMPOSICIÓN:

Todos los productos contienen grasa vegetal y están constituidos principalmente de carbohidratos y grasas saturadas, también tienen muy pocas proteínas. El contenido de sodio es muy variable y el aporte calórico entre los productos es semejante.

**Todos los productos en falta fueron sujetos a actos administrativos por infracciones a la Ley y están en proceso de la sanción que en su caso corresponda.**



**A continuación, te ejemplificamos el contenido por 100 gramos de producto y por la porción. Cabe destacar que varía dependiendo de la marca:**

**100 g de sustituto de crema contiene:**



**Carbohidratos**  
De 55.7 a 87.6 g

**Grasa**  
De 6.5 a 39.8 g

**Grasa saturada**  
De 5.3 a 30.5 g

**Proteína**  
De 0.3 a 2.36 g

**Sodio**  
De 59 a 446 miligramos

**Aporte calórico**  
De 490 a 590 kilocalorías

**Carbohidratos**  
De 2.5 a 3.5 g

**Grasa**  
De 0.3 a 1.6 g

**Grasa saturada**  
De 0.2 a 1.2 g

**Proteína**  
De 0.01 a 0.09 g

**Sodio**  
De 2.4 a 17.7 miligramos

**Aporte calórico**  
De 20 a 23 kilocalorías

**Porción de 4 gramos contiene:**



Y para que el consumidor tenga un parámetro de comparación con respecto a la porción recomendada, y para dar una idea sobre lo que representa la porción de 4 gramos, se pesó una cucharada cafetera de cada producto y se informa el dato promedio en las tablas de resultados.

# Recomendaciones

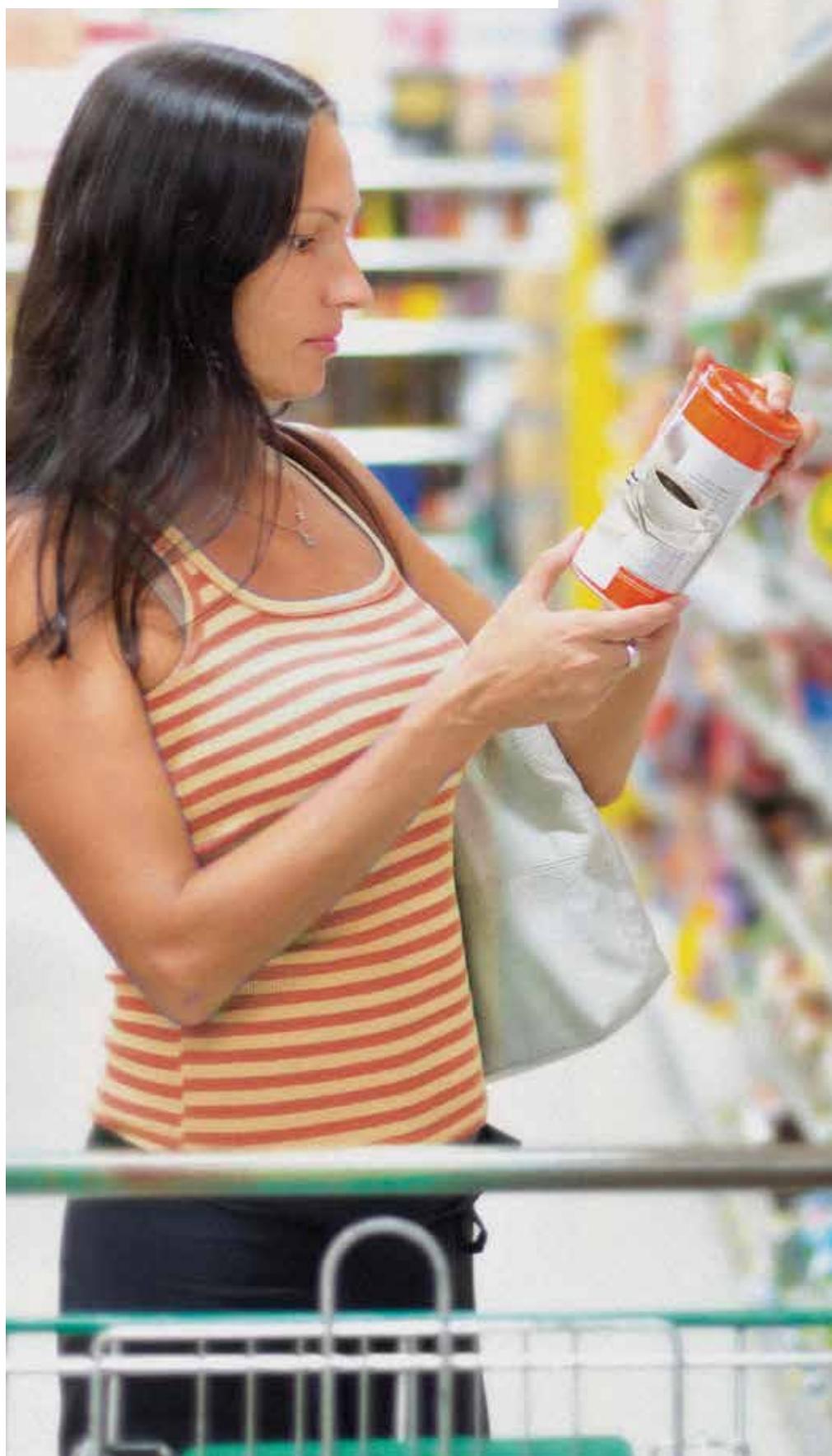
➤ Cuando adquieras estos productos **verifica la fecha de caducidad**, asegúrate de que el envase esté bien cerrado y sin daño.

➤ Una vez abierto, **manténlo en su envase perfectamente cerrado, en lugar fresco y seco.**



➤ Lee las etiquetas, pues dan información sobre los contenidos nutrimentales e ingredientes que te pueden ayudar a tomar una mejor decisión.

➤ Es importante destacar que aunque estos productos son principalmente carbohidratos y grasas, **el aporte calórico dependerá de la cantidad que se adicione al café**, recuerda que es un producto para darle sabor y textura diferente al café.



## FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: **8 de abril al 15 de agosto del 2019.**

Periodo de adquisición del producto:  
**8 de abril al 27 de junio del 2019.**

Productos analizados: **12**

Pruebas realizadas: **1,662**

## NORMATIVIDAD

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

• **NOM-002-SCFI-2011,**

“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”.

## Precios mínimos y máximos de sustituto de crema para café, recabados del 12 al 16 de agosto de 2019 en la Ciudad de México y zona metropolitana, León y Veracruz.

Marca / Presentación	Precio mínimo o único	Precio máximo
AURRERÁ / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ (SIN LACTOSA) / BOLSA 1 KG.	\$74.50	\$75.50
BORDEN. CREMORA / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO (SIN LACTOSA) / ENVASE 1.0 KG	\$89.00	---
CORINA / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ / ENVASE 1 KG.	\$56.00	\$76.90
CORINA / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ / BOLSA 1 KG.	\$64.50	---
FORRELLI / CREMA NO LÁCTEA PARA CAFÉ / ENVASE 283 GR.	\$24.99	---
GREAT VALUE / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ (SIN LACTOSA) / BOLSA 226 GR.	\$22.50	\$25.00
LAUTREC / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ / ENVASE 460 GR.	\$44.00	\$47.00
LAUTREC. LITE / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ. REDUCIDO EN GRASA / ENVASE 460 GR.	\$47.50	\$49.00
MEMBER'S MARK / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ / ENVASE 1 KG.	\$69.00	---
NESTLÉ. COFFEE MATE / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ (SIN LACTOSA) / ENVASE 520 GR.	*\$38.00	---
NESTLÉ. COFFEE MATE. LITE / SUSTITUTO DE CREMA EN POLVO PARA CAFÉ. REDUCIDO EN GRASA (SIN LACTOSA) / ENVASE 311 GR.	\$40.50	\$42.00
SORIANA / SUSTITUTO DE CREMA PARA CAFÉ / BOLSA 227 GR.	\$19.90	\$24.00

\*Precio estimado



Averigua si la marca que compras cumple con el contenido mínimo de grasa para poder denominarse crema.

**El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** analizó 21 presentaciones, te informamos cuáles se ostentan como cremas y no cumplen con los requerimientos de la norma.

# CRE



# MAS

## comestibles

### FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:  
**27 de agosto al 11 de octubre de 2019.**

Periodo de muestreo:  
**27 de agosto al 9 de octubre de 2019.**

Marcas analizadas:

**21**

Pruebas realizadas:

**5,183**

**L**a crema es un alimento con distintos usos en la cocina, añadir crema a un plato supone enriquecer su sabor. Es un producto con apariencia consistente y de tonalidad blanca o amarillenta, rica en materia grasa; las hay de grasa vegetal y de leche.

#### ■ CREMA DE LECHE

La Norma Oficial Mexicana "Crema-Denominaciones, Especificaciones, Información Comercial y Métodos de prueba" (NOM-193-SCFI-2014), define a la crema como el alimento en el que se ha reunido una fracción determinada de la grasa de la leche y establece las denominaciones comerciales, puede ser

**acidificada** (obtenida de agregar agentes acidulantes) o **cultivada** (cuando su acidez proviene de cultivos lácticos).

Se clasifican por su contenido de grasa como: Crema, Crema premium, Crema extra grasa, Media crema, Crema ligera y deben cumplir las siguientes especificaciones:

Denominación de crema	% de grasa de leche (butírica)	% de proteína
Crema	25 a 29.9	1.8
Crema premium	30 a 34.9	1.8
Media crema	18 a 24.9	2.0
Crema extra grasa	>35.0	1.4
Crema ligera	10 a 17.9	2.5

#### ■ CREMA VEGETAL

Puede estar elaborada a partir de crema o por la recombinación de grasa de leche y sólidos lácteos, y con la adición de otros ingredientes, incluyendo grasa vegetal, según lo señalado en la norma mexicana "Sistema Producto Leche- Alimentos-Lácteos Crema y Crema con

Grasa vegetal- Denominaciones" (NMX-F-731 - COFOCALEC- 2017).

Estos productos deben advertir en su etiqueta los porcentajes de proteína y grasa vegetal, así como la grasa de la leche, si están en mezcla, o bien, el porcentaje de grasa vegetal, si el producto solo contiene ésta.

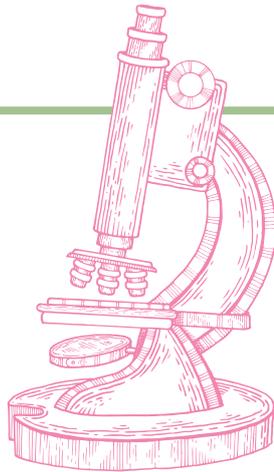
Hoy por hoy, la norma NOM-193-SCFI-2014 permite en la elaboración de las cremas que se agreguen varios aditivos como espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes y derivados de celulosa.

# El estudio



## ■ INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que los productos estuvieran debidamente etiquetados y que ostentaran claramente su denominación como crema, y cuando usaban grasa diferente a la de la leche, que ostentaran ser cremas con grasa vegetal. También debían declarar su contenido neto y los contenidos de grasa, así como su marca, lote y fecha de caducidad, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. Se revisó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.



## ■ CALIDAD SANITARIA

Dado que sus nutrientes son un medio favorable para el crecimiento de microorganismos que alteran estos productos y pueden afectar la salud del consumidor, la NOM-193-SC-FI-2014, establece que la crema debe ser sometida a un proceso que asegure su inocuidad (pasteurización, ultrapasteurización o esterilización), por lo que se determinó la ausencia de microorganismos patógenos, así como también de microorganismos indicadores de un manejo sanitario deficiente.



## COSTOS

Por fines comparativos y para ayudarte a decidir mejor, incluimos el costo por cada 100 g de producto.

**Evaluamos 21 marcas**

**18** se ostentan como "cremas".



## de cremas comestibles:

**3** se denominan "cremas vegetales".



### Contenido de nutrimentos

#### PROTEÍNA

Medimos cuánta contienen pues desempeña un papel fundamental en el organismo, es esencial para el crecimiento y mantenimiento de diversos tejidos.



#### GRASAS

Dan al cuerpo energía y ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles y averiguamos si son elaboradas con grasa de leche (butírica) o grasa vegetal.

#### SODIO

Proveniente de la adición de sal y otros aditivos como los conservadores.



### NORMATIVIDAD

► **NOM-002-SCFI-2011.** 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-193-SCFI-2014.** Crema-Denominaciones, Especificaciones, Información

Comercial y Métodos de prueba

► **NOM-086-SSA1-1994,** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones Nutrimientales

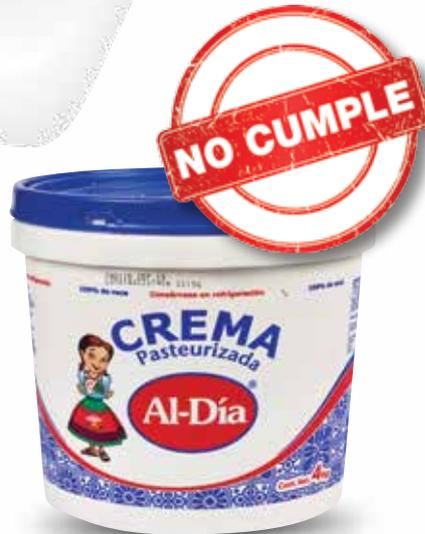
► **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.**

► **NOM-243-SSA1-2010,** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lác-

teo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba

► **NMX-F-731-COFOCALEC-2017,** Sistema Producto Leche – Alimentos- Lácteos, Crema y Crema con grasa vegetal – Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

# CREMAS



## AGUASCALIENTES

Crema pasteurizada de leche de vaca / México/ 240g

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>28.76%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>2.13%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>211</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.07</b>

## Al-Día

Crema pasteurizada / México/ 4 kg

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>22.72%*</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>2.40%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>106</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$3.88</b>

## alpura

Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada / México / 200 ml

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>25.07%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>2.31%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>143</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$5.98</b>

\* Se encontró producto que incumple el contenido mínimo de grasa, conforme a la norma.



### FLOR DE ALFALFA

Crema cultivada/ México/ 500g

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>29.95%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>1.61%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>74</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$5.15</b>

### LALA crema

Crema acidificada de vaca / México / 200 ml

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>26.06%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>2.50%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>132</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.13</b>

### LALA Crema deslactosada

Crema acidificada deslactosada / México/ 450 ml

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9 %	<b>25.99%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1,8 % mínimo	<b>2.32%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>68</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.88</b>

# CREMAS *continuación*



## LALA Original

Crema fresca / México

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9%	<b>26.39%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8% mínimo	<b>2.44%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>135</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.07</b>

## Lyncott

Crema elaborada con leche  
pasteurizada de vaca /  
México / 400g

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9%	<b>23.09%*</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8% mínimo	<b>2.72%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>110</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$8.35</b>

## Yoplait Crema

Crema acidificada pasteurizada  
de leche de vaca / México

Información al consumidor	Completa
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 25.0 - 29.9%	<b>25.83%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8 % mínimo	<b>2.04%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>106</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.52</b>

\* Se encontró producto que incumple el contenido mínimo de grasa, conforme a la norma.

# CREMAS PREMIUM



<b>alpura</b> Crema premium deslactosada / México	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 30.0-34.9%	<b>30.21%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8 % mínimo	<b>2.14%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>106</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.51</b>

<b>SANTA CLARA</b> Crema Premium acidificada/ México/ 225 ml	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 30.0-34.9%	<b>30.34%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8 % mínimo	<b>2.11%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>80</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$7.91</b>

<b>SELECTA Crema premium</b> Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada / México	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
<b>Grasa</b> Especificación por norma: 30.0-34.9%	<b>30.03%</b>
<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8 % mínimo	<b>2.08%</b>
<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>101</b>
<b>Costo por 100 g</b>	<b>\$6.87</b>

# CREMAS LIGERAS



<b>alpura</b> Crema ligera de leche de vaca acidificada, pasteurizada, reducida en grasa / México				
Información al consumidor	<b>Grasa</b> Especificación por norma: 10.0-17.9%	<b>Proteína (%)</b> Especificación por norma: 1.8% mínimo	<b>Sodio</b> (mg/ 100g)	<b>Costo por 100 g</b>
<b>Completa</b>	<b>15.93%</b>	<b>3.82%</b>	<b>127</b>	<b>\$5.98</b>

# CREMAS *reducidas en grasas*



<b>LALA</b> Crema reducida en grasa/ México/ 200 ml	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
Grasa*	<b>15.07</b>
Proteína (%)*	<b>3.37%</b>
Sodio (mg/ 100g)	<b>70</b>
Costo por 100 g	<b>\$6.43</b>

<b>LALA Crema fresca</b> <b>Reducida en grasa</b> Crema acidificada de vaca re- ducida en grasa/ México/ 900 ml	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
Grasa*	<b>14.84</b>
Proteína (%)	<b>3.65%</b>
Sodio (mg/ 100g)	<b>71</b>
Costo por 100 g	<b>\$4.83</b>

<b>LALA crema Squeeze</b> Crema acidificada reducida en grasa/México/ 350 ml	
Información al consumidor	<b>Completa</b>
Grasa*	<b>14.89</b>
Proteína (%)*	<b>3.23%</b>
Sodio (mg/ 100g)	<b>73</b>
Costo por 100 g	<b>\$5.94</b>

\*No hay especificación de grasa y proteína para crema reducida en grasa en la NOM-193-SCFI-2014. Lo establece la NOM-086-35AI-1994 señalando que debe tener 25% menos de grasa en relación al del alimento original. Todos estos productos lo cumplen.



<b>Lyncott Reducido en grasa</b> Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca/ México/ 400g				
Información al consumidor	<b>Grasa*</b>	<b>Proteína (%)*</b>	<b>Sodio (mg/ 100g)</b>	<b>Costo por 100 g</b>
<b>Completa</b>	<b>15.63</b>	<b>2.93%</b>	<b>172</b>	<b>\$7.45</b>

\*No hay especificación de grasa y proteína para crema reducida en grasa en la NOM-193-SCFI-2014. Lo establece la NOM-086-35AI-1994 señalando que debe tener 25% menos de grasa en relación al del alimento original. Todos estos productos lo cumple.

# CREMAS VEGETALES



CHILCHOTA Crema acidificada / México / a granel				
Información al consumidor	Grasa Especificación por norma: 30%	Proteína (%)	Sodio (mg/ 100g)	Costo por 100 g
**	<b>30.71%</b>	<b>2.43%</b>	<b>158</b>	<b>\$4.67</b>

\*\*Su denominación es errónea. Se denomina "crema" y debería usar la denominación "crema con grasa vegetal"



La abuelita Crema acidificada de vaca, con grasa vegetal / México / 200g				
Información al consumidor	Grasa Especificación por norma: 30%	Proteína (%)	Sodio (mg/ 100g)	Costo por 100 g
Completa	<b>25.87%***</b>	<b>2.42%</b>	<b>153</b>	<b>\$6.48</b>

\*\*\*No cumple con el contenido mínimo de grasa conforme a la norma

# CREMAS vegetales ligeras



Camelia Crema vegetal pasteurizada ligera / México / 1 kg				
Información al consumidor	Grasa Especificación por norma: 14%	Proteína (%)	Sodio (mg/ 100g)	Costo por 100 g
Completa	<b>10.84%****</b>	<b>0.79%</b>	<b>272</b>	<b>\$1.95</b>

\*\*\*\*No cumple con el contenido mínimo de grasa para una crema ligera conforme a la norma.



Crema del Rancho Rancherita Crema acidificada / México / a granel				
Información al consumidor	Grasa Especificación por norma: 14%	Proteína (%)	Sodio (mg/ 100g)	Costo por 100 g
*****	<b>15.06%</b>	<b>2.25%</b>	<b>229</b>	<b>\$4.18</b>

\*\*\*\*\*Ostenta la leyenda "¡Bajo en grasa!", pero no lo cumple conforme a la NOM-086-35A1-1994.

# Resultados y

## NO CUMPLEN

### FLOR DE ALFALFA

No cumplió con el contenido mínimo de proteína para poder denominarse crema, ni con lo declarado en su etiqueta (2.73% proteína).



### Camelia

No cumplió con el contenido mínimo de grasa a para una crema ligera. -Es la que menos proteína tiene (0.79%).



No cumple de acuerdo a la NMX

### Crema del Rancho Rancherita

Ostenta la leyenda "baja en grasa" pero no lo cumple conforme a la NOM-086-SSA1-1994.



No cumple de acuerdo a la NOM

### La abuelita

No cumplió con el contenido mínimo de grasa, para denominarse crema con grasa vegetal.



No cumple de acuerdo a la NMX

**En cuanto a proteína, los contenidos en las cremas con grasa vegetal por lo general son menores.**

**Todos los productos en falta fueron sujetos a actos administrativos por infracciones a la Ley y están en proceso de la sanción que en su caso corresponda.**

# conclusiones

## NO ES CREMA

es crema con grasa vegetal

### CHILCHOTA

Se ostenta como crema acidificada y presenta grasa vegetal. Aun cuando en ingredientes señala tenerla, su etiqueta induce a error ya que no se denomina crema con grasa vegetal.



### Al-Día

## Deficiencia en el manejo sanitario



Todas las cremas analizadas que se ostentan como acidificadas y cultivadas, cumplieron con el mínimo de acidez exigido por la norma (0.5%).

PARA ENTERARSE

# BASURA, CONCIENCIA DESDE CASA

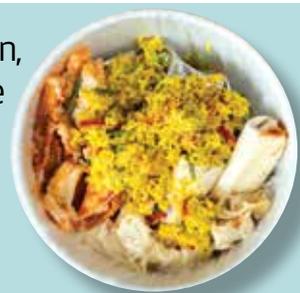
**Ser ecológico tiene un efecto positivo en tu salud y economía, además de aportar tu granito de arena para rescatar al planeta.**



Uno de los motivos principales del deterioro del medio ambiente es la falta de cultura, la incorrecta separación de los residuos que se generan, y el desconocimiento de que el 79%<sup>1</sup> pueden recuperarse para reducir los efectos negativos al entorno.

El impacto ambiental generado por la demanda humana puede reducirse con actitud, conciencia, responsabilidad y voluntad. Como consumidor es importante contribuir a un cambio para regular la problemática medioambiental y disminuir la degradación de los ecosistemas. Por ello, te ofrecemos algunos consejos para que inicies hoy acciones a favor del planeta y las repliques entre los tuyos.

Desecha los desperdicios en una bolsa o bien, en el bote de basura orgánico. Recuerda que con estos residuos puedes hacer composta y darle otro uso. Para saber más acerca de cómo hacerlo, consulta la sección **Sabías que...** de esta edición.



**El aceite de cocina no debe tirarse junto con los residuos orgánicos y menos en la tarja o coladera, debido a que es parte de los residuos de manejo especial.**

Se sabe que un litro de aceite puede contaminar 1,000 litros de agua y afectar mares, ríos, océanos y más.<sup>2</sup>



La mayoría de los envases que adquieres son de plástico y tardan hasta 500 años en degradarse si no se someten a un procedimiento adecuado de reciclaje.

En México se producen **300 millones de toneladas de plástico al año**, de las cuales, únicamente **se recicla el 3%**.<sup>3</sup>

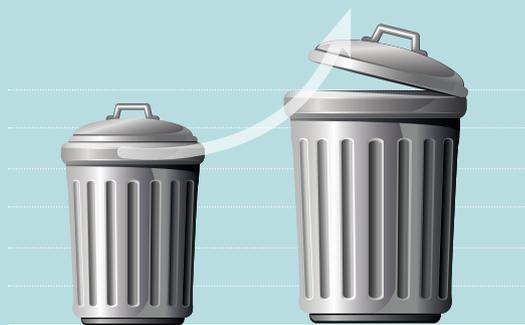
<sup>1</sup><http://biblioteca.semarnat.gob.mx/janium/Documentos/Ciga/Libros2011/CD001477.pdf>

<sup>2</sup><https://agua.org.mx/por-que-verter-un-litro-de-aceite-usado-contamina-1-000-litros-de-agua-potable/>

<sup>3</sup><http://ciencia.unam.mx/leer/766/una-vida-de-plastico>

# PARA ENTERARSE

Cuando tengas una reunión en casa procura tener botes de basura con letreros que ayuden a tus invitados a tirarla de forma correcta.



Noviembre  
**12,920**  
toneladas

Diciembre  
**16,000**  
toneladas

En diciembre, la cantidad de desechos se eleva de 12,920 toneladas a casi 16,000 toneladas de residuos por día.<sup>4</sup>

No tires la ropa que ya no utilices, mejor véndela a personas interesadas, pero si tu intención es darle otro uso, existen empresas que se dedican a tratar las telas para transformarlas en toallas y cobijas según lo que desees, o bien, existen centros de acopio donde puedes depositarla, así, contribuyes al reuso ya que, **en México se recicla solo el 0.5% de los textiles que se tiran al año**.<sup>5</sup>



El vidrio es 100% reciclable, dependiendo del centro de acopio al que acudas, puedes obtener dinero extra al juntar la cantidad indicada, y así,

**cuando una persona recicla una botella de vidrio, economiza lo equivalente a la energía que gasta un refrigerador en un día, o incluso, lo de una televisión encendida durante 4 o 5 horas.**<sup>6</sup>



Las pilas que ya no utilices no puedes combinarlas con otros residuos debido a que contienen sustancias que afectan la atmósfera y al agua.

Por ejemplo:



**desechar 40 pilas incorrectamente, provoca la contaminación de 6.5 millones de litros de agua, que corresponden a una piscina de clavados.**



Infórmate de los centros de acopio para este tipo de material y opta por usar pilas recargables, estas pueden sustituir a 300 desechables.<sup>7</sup>

<sup>4</sup><https://www.efe.com/efe/america/entrevistas/la-otra-cara-de-navidad-deja-residuos-contaminacion-y-malgasto-energetico/50000489-3477021>

<sup>5</sup><https://coolhuntermx.com/moda-novabori-recicladora-textil-telas-sustentables-mexico-0918/>

<sup>6</sup><https://sedema.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/fomenta-sedema-cultura-de-separacion-de-residuos>

<sup>7</sup><https://www.ecoport.net/paises/internacionales/cuanto-contamina-una-pila-te-sorprenderas/>



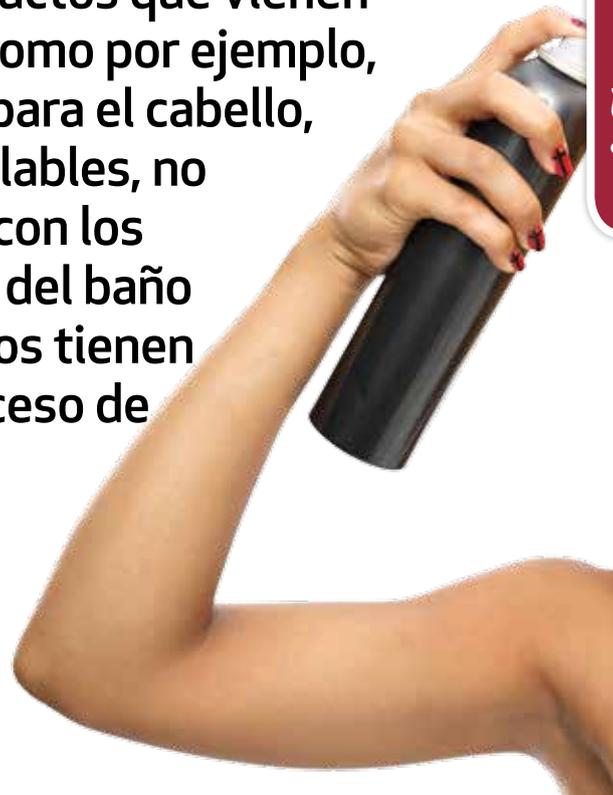
No utilices  
**unicel**  
en tus reuniones,  
**tarda**  
**1,600**  
**AÑOS**

en desintegrarse<sup>8</sup>,  
opta por usar tu vajilla  
o adquiere productos  
biodegradables hechos a base  
de minerales, de fibra de caña  
de azúcar, papel reciclado  
o fécula de maíz, fomenta  
una cultura de consumo  
sostenible y responsable.

<sup>8</sup><https://www.ecoshell.com.mx/>

<sup>9</sup><https://www.efesalud.com/ecosmetica-belleza-libre-de-plasticos/>

Los productos que vienen  
en lata, como por ejemplo,  
el spray para el cabello,  
son reciclables, no  
las tires con los  
residuos del baño  
pues estos tienen  
otro proceso de  
reciclaje.



Puedes usar  
los estuches  
de maquillaje  
para almacenar  
objetos  
pequeños como  
tus aretes,  
botones y más,  
con ello,  
reducirás la  
huella ecológica y

**ayudarás  
a reducir las  
8 millones  
de toneladas de  
plástico  
que cada año  
terminan  
en el fondo de  
los océanos<sup>9</sup>**  
de los cuales,  
la mayoría son  
cosméticos.



Los frascos de perfume  
pueden servir como  
difusores para darle un  
buen aroma a tu habitación,  
¡reutilízalos!



**Enjuaga los envases antes de  
ser desechados** (jugos, refrescos,  
leche etc.) esto permitirá continuar  
con el proceso de reciclaje y  
evitarás la contaminación que  
provocan los residuos de los  
alimentos dentro de estos.

SABÍAS QUE...

HAZ TU PROPIA

# COMPOSTA

EN CASA

El Consumo Responsable y Sustentable también está en nuestra forma de desechar. Empieza hoy a cambiar tu dinámica.

## ¿QUÉ SE NECESITA?

La composta es un abono orgánico que se obtiene a partir de la descomposición de plantas, cáscaras de huevo, restos de verduras, frutas y sobrantes de alimentos, puede hacerse en casa de manera muy sencilla, aunque existen diversos procedimientos que varían solo en algunos de sus pasos, el siguiente es uno de ellos y puedes realizarlo, ya sea que tengas un pequeño espacio exterior o no.

### Un contenedor

puede ser un bote de plástico, un tambo, una caja de madera o plástico o puedes hacer un hoyo en el suelo que deberás forrar con plástico



### Una pala

### Tierra de hoja

de la que se utiliza en las macetas para las plantas.



### Aserrín

cal o paja para evitar los malos olores y plagas indeseables.



### Agua

la necesaria.



**Desechos orgánicos** de preferencia picados en trozos de menos de 5 cm para que se descompongan más rápidamente, no debes mezclar residuos de origen animal como huesos, grasa o piel o aceites vegetales.

# PROCESO

**1** Coloca capas alternadas de aproximadamente 10 cm, comenzando por tierra negra, seguido de los residuos orgánicos y sobre ellos pon el aserrín, cal o paja, y así sucesivamente hasta llenar el contenedor.



**2** Agrega agua en cantidad suficiente



**3** Cubre con un plástico opaco o con una tapa; este procedimiento evita la generación de malos olores.



**4** Deja el contenedor en un lugar ventilado y a la sombra por dos semanas, transcurrido este tiempo, destapa y mezcla con ayuda de la pala para permitir que se oxigene, riega en caso de que requiera más agua. Si notas que está caliente, es normal debido al proceso de descomposición de la materia orgánica. Vuelve a cubrir y a la semana siguiente realiza el mismo procedimiento.



**5** Cuando la mezcla adquiera un color oscuro homogéneo y no percibas ningún aroma desagradable, ni diferencias entre los residuos orgánicos del resto de los ingredientes, significará que está lista la composta.

**Luego de aproximadamente dos meses podrás utilizarla en tus plantas, crecerán más sanas y bellas y habrás sido amigable con el medio ambiente al aprovechar los residuos que generas.**

**Fuentes:**  
 Ministerio del Medio Ambiente Chile. 29 de agosto de 2014. Manual de compostaje casero. Consultado en <http://www.codexverde.cl/wp-content/uploads/2014/08/Manual-de-Compostaje-Casero.pdf>  
 Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. 12 de octubre de 2018. Composta casera: mejora plantas y suelos a costos económicos con materiales accesibles. Consultado en <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/composta-casera-mejora-plantas-y-suelos-a-costos-economicos-con-materiales-accesibles?idiom=es>

**Link video:**  
 Revista del Consumidor. 19 julio 2010. Guía para crear tu bote compostero ["Revista del Consumidor Webcast"80] [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_DCNsfTrSs](https://www.youtube.com/watch?v=w_DCNsfTrSs)



# Vive una navidad segura y sin incendios

Por: **Dulce María Negrete Ramos**  
Coeditora en Revista **Contraincendio**

## No te deslumbres por luces navideñas económicas, tu seguridad está de por medio.

Esta temporada de festejos tener luces navideñas de dudosa procedencia, puede significar un riesgo importante. Te sugerimos atender las siguientes recomendaciones:

Verifica que la instalación eléctrica de tu casa esté en buenas condiciones, que el experto se cerciore de ello, el mal uso de la red eléctrica es una de las principales causas de incendios.

**El Programa Casa Segura** advierte que la sexta parte de los incendios que se registran en un año en la Ciudad de México, son provocados por los árboles de navidad, los cuales, pueden destruirse en 48 segundos y extender el incendio en otras áreas de la casa.

La **Asociación Mexicana de Ro-ciadores Automáticos Contra Incendio** estima que el 41% de los incendios de la temporada decembrina ocurren por cortocircuitos en árboles, luminaria, velas y fuegos artificiales.



Para Profeco no solo es importante proteger tus derechos como consumidor, tu seguridad es también nuestra prioridad, especialmente la que en esta temporada deben brindarte las series de luces navideñas. Por eso el Laboratorio, en conjun-

to con otros laboratorios de prueba de nuestro país, trabajó en la elaboración de la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SCFI-2014, exclusiva para probar y dar seguimiento a estos productos y que no signifiquen un riesgo para los consumidores.



Si compras un árbol natural, asegúrate que se haya cortado recientemente, podrás identificarlo porque el tronco estará pegajoso y las agujas estarán verdes y deben resultar difíciles de arrancar.



Si compras un árbol artificial, adquiérelolo en un negocio establecido y considera que tenga la etiqueta "resistente al fuego" o "fire resistant", resistirá el fuego por un momento, e inmediatamente deberás extinguirlo.



Por ningún motivo coloques velas encendidas cerca del árbol de Navidad, ni adornos fabricados con material flamable. Recuerda que es imprescindible que antes de hacer tus compras, leas las etiquetas.



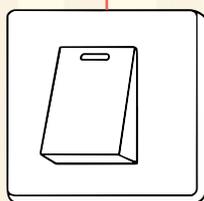
**NO COLOQUES EL ÁRBOL CERCA DE FUENTES DE CALOR.**



Compra las series de luces en una tienda establecida y elige aquellas que tengan como certificado de seguridad, la **Norma Oficial Mexicana**.

Finalmente, apaga todas las luces y los distintos adornos, tanto en el árbol, como a lo largo de la casa, antes de acostarte o salir.

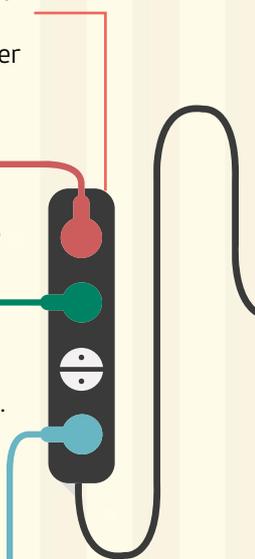
Al decorar el árbol o la casa con luces, revísalas, asegúrate de que los cables no estén enredados, gastados, ni expuestos; los enchufes deben estar completos y en buen estado.



En esta época, es muy común la utilización de multicontactos; sin embargo, estos no tiene la capacidad para poder dar servicio a un montón de equipo electrónico, ¡evita sobrecargarlos!

Mantén las extensiones lejos del suministro de agua del árbol y de las mascotas

Utiliza un máximo de tres juegos de luces normales por cada extensión y por enchufe.



## GARANTÍA DE SEGURIDAD

Si vas a adquirir luces navideñas, figuras inflables y artículos decorativos de temporada, asegúrate de que en el empaque incluya la leyenda que rige al producto por la **Norma Mexicana NMX-J-588-ANCE-2017, "Productos eléctricos- Artículos decorativos y de temporada- Seguridad"**, la cual, al venir nombrada en la **Norma Oficial Mexicana NOM-03-Secofi-2014**, se hace obligatoria y avala que fueron sometidas a métodos de prueba y cumplen con ciertos requisitos para considerarse un producto seguro.

# Fernando del Paso o cuadros de una exposición mexicana

Por Antonio Hernández Estrella

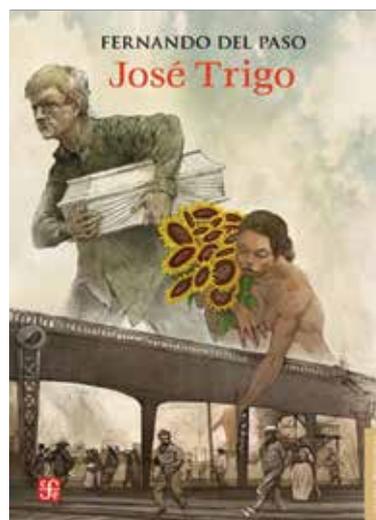
En la literatura mexicana del siglo XX, sobresale un narrador que se ha consagrado como una de las plumas más importantes de México. Su nombre es Fernando del Paso. Este autor escribió prácticamente todos los géneros e incluso tuvo actividad como artista plástico. Sin embargo, lo que a mi gusto deja Del Paso como herencia en las letras mexicanas son tres majestuosas novelas: **José Trigo**, **Palinuro de México** y **Noticias del Imperio**. A las tres obras las visualizo, en una primera aproximación, como cuadros de una exposición que nos trasladan a diferentes etapas históricas del país. A Fernando del Paso, galardonado con el Premio Cervantes y el Premio Juan Rulfo, le apasionaba dibujar y nos da como legado estas estampas mexicanas que, como la obra Cuadros de una Exposición de Modest Mussorgski, pueden imaginarse como óleos en una gran galería llamada México, cuyos trazos y colores nos remiten a varias etapas históricas. Con la delicadeza de un pincel, los trazos de Fernando del Paso nos conducen a tres historias que se enmarcan en la época del movimiento ferrocarrilero de donde se extrae **José Trigo**, del movimiento estudiantil de 1968, cuya etapa sirve para narrar una historia más personal y, en algún momento, autobiográfica, y finalmente **Noticias del Imperio**, obra fundamental para conocer más sobre la vida de Maximiliano y Carlota en la época del Imperio, la intervención francesa y el pensamiento juarista. Para los críticos literarios, la obra más destacada en orden de importancia es primero **José Trigo**, en segundo término **Palinuro de México**, en tercer lugar **Noticias del Imperio**, y finalmente una novela policiaca titulada **Linda 67**. Esta última obra recibida tanto por la crítica como por los lectores con menor entusiasmo que las anteriores. Recomendando la lectura de las 3 novelas primeras, comenzando por la más sencilla que es **Noticias del Imperio**, continuar con **Palinuro de México** y al final con la más compleja, pero más aclamada por los críticos, **José Trigo**. Al azar, veamos en pocas palabras de qué trata cada una de ellas:



**Fernando del Paso Morante**

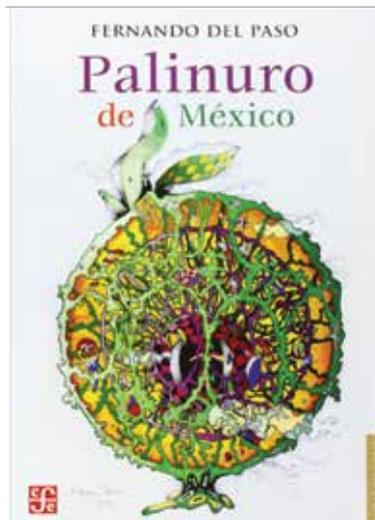
(1 de abril de 1935, Ciudad de México - 14 de noviembre de 2018, Guadalajara).

Escritor, pintor, diplomático y académico mexicano. Su formación abarca estudios de economía y literatura en la Universidad Autónoma de México. Premio Cervantes 2015.



**José Trigo**, publicada por vez primera en 1966, fue ganadora del premio Xavier Villaurrutia y es la primera novela de Fernando del Paso. Esta obra se enmarca en el México del siglo pasado, caracterizado por un régimen político autoritario y monóptico, dueño de toda la información y la censura, donde subyacen cientos de pasajes de luchas populares contra ese Leviatán que controlaba los contenidos del periodismo y, en consecuencia, de la historiografía nuestra. En ese contexto, y no muy lejos de nuestro presente, la "dictablanda o la dictadura perfecta" como definía el premio nobel peruano Mario Vargas Llosa al régimen político mexicano del siglo XX, tenía como mecanismo de control, entre muchos, un sistema sindical subyugante, que ahogaba cualquier manifestación de disenso o redención posible. En esa época surgió un movimiento de trabajadores ferrocarrileros que buscaron una vida mejor reivindicando sus derechos laborales. En ese contexto surge para la narrativa contemporánea una figura emblemática llamada José Trigo, que encarna los sueños y las pasiones de una clase trabajadora siempre acallada. Como novela, los personajes y las escenas, si bien son ficticias, están contextualizadas en hechos que quedaron consignados en esa historia subterránea que fueron los movimientos libertadores encarnados por líderes como Demetrio Vallejo y Valentín Campa, precursores por ejemplo de las ideas socialistas al seno de las organizaciones obreras. Para los amantes de la literatura, que no lo sean en la misma proporción de la historia, esta obra es estructuralmente un agasajo narrativo. No por nada, los críticos literarios europeos y norteamericanos definían a Fernando del Paso como el James Joyce mexicano.

... “A Fernando del Paso, galardonado con el Premio Cervantes y el Premio Juan Rulfo, le apasionaba dibujar y nos da como legado estas estampas mexicanas que, como la obra *Cuadros de una Exposición de Modest Mussorgski*, pueden imaginarse



como óleos en una gran galería llamada México”...

**P**alinuro de México, novela publicada en 1977, es una obra más íntima, pero enmarcada por el movimiento estudiantil de 1968, que narra la vida de un estudiante de medicina, sus amores, pasiones y lecturas. La obra exhibe a

lo largo de sus páginas una celebración por la narrativa de todos los lugares y los tiempos, un repaso del movimiento estudiantil universitario pero sobre todo un festín de vida con la pareja amada, el personaje Estefanía, cuya trascendencia se inscribe ya en esos grandes nombres femeninos de la literatura universal como Lolita (Nabokov), la Maga (Cortázar), Lara (Boris Pasternak), Madame Bovary (Flaubert). Probablemente, **Palinuro** forma parte ya de esas obras capitales de la narrativa mexicana como **La sombra del Caudillo** de Martín Luis Guzmán y **Pedro Páramo** de Juan Rulfo. Esta novela es de esos altos vuelos, y no de otros. Para muestra, les ofrezco una probada del texto, a propósito de la llegada al mundo del hijo de **Palinuro**:

“Y en esto estábamos, cuando nos avisaron, *Palinuro*, que estabas por nacer. A tu abuela Altagracia se lo dijo Robin Hood (...)

“Y llegaron, para verte nacer, todos los personajes de *Los Pardallán* y de *los Rougon-Macquart*.

Y llegaron también, a caballo y levantando una gran polvareda *El Llanero Solitario*, *Doña Bárbara*, *Los Lanceros de Bengala*, *don Segundo de Sombra*, *Artemio Cruz* y *Los Bandidos de Río Frío*.”

En otra conversación con Estefanía, otra evocación:

Y “A propósito de colores, no hay razón por la cual no se den, entre tantos millones y millones de estrellas, planetas como aquellos de las serpentinadas donde la sinestesia sea una realidad y con ella los olores que se escuchan y los colores que se tocan, y con ellos las ilusiones de *Flaubert* y *Rimbaud*, y de *Wagenseil* que nos habla de la melodía roja de la tarde, y de quien dice que la música de *Beethoven* es negra y la *Mozart* azul (...) y para mí, Estefanía, que alguno de los dos era daltónico, pero jamás sabremos quién.”



**N**oticias del Imperio, publicada en 1987, es una novela histórica acerca de Maximiliano de Habsburgo y Carlota, en el Segundo Imperio Mexicano entre los años 1864 y 1867, producto de la intervención francesa encabezada por Napoleón III con el objeto de hacer de

este país una ampliación del Estado francés. Para lograr su propósito, Napoleón envía a Maximiliano con su consorte Carlota, archiduquesa de Austria, quienes fueron coronados en la Catedral de la Ciudad de los Palacios, la capital mexicana, en 1864. Este pasaje de la historia concluye con el fusilamiento de Maximiliano en el Cerro de las Campanas en Querétaro; pero más allá de la aventura de la pareja real en un país convulso, **Noticias del Imperio** es la narrativa desde el interior de los personajes de un encuentro con un mundo insólito y exótico, pero a la vez deslumbrante a los ojos de la realeza europea. Pero también es la otra mirada, es decir, la historia no oficial que elimina esa visión maniquea que no atribuye ninguna cualidad al otro, al diferente. La novela es un fascinante asomo a la vida cotidiana no solo de la pareja real sino de los usos y costumbres de esa sociedad y de ese México. Con una narrativa exquisita podemos adentrarnos en la intimidad de los personajes. Escuchemos, a manera de muestra, un pasaje de un monólogo de Carlota:

“Alguna vez soñé que si así, despierta o dormida, daba lo mismo, pero bocarriba y desnuda y con las piernas abiertas estuviera yo tendida de noche en los Jardines Borda y me penetrara una nube de luciérnagas, me iba yo a preñar de luz y en mi vientre, como en la bóveda celeste, las luciérnagas dibujarían las constelaciones (...) y vi que al fin era un rostro de mujer, de mujer por primera vez acariciada y penetrada, besada, de piel ardida por la saliva de un hombre, por su sudor, por tus besos, Maximiliano, soñé, te decía, que si dormida o despierta, daba lo mismo, o muerta, como Ofelia, enredadas en mis dedos las flores de azahar de mi diadema de bodas, y en mis cabellos entreverados los rayos de la luna, soñé que si así me penetrara un salmón incendiado de púrpura para dejar sus huevecillos en mi vientre, me iba yo a preñar de miles de hijos que cuando llegara yo al mar iban a salir de entre mis piernas, como un manantial de cuchillos plateados que iban a ahogar su sed en los torbellinos de la sal. Pero los sueños son solo eso, sueños.”

Para concluir solo me resta decir que en Fernando del Paso el lector encontrará a un escritor crítico y profundo, un esteta de la gran narrativa, a la altura de la generación llamada boom latinoamericano. Entre los mexicanos, a la altura de los grandes del siglo pasado como Mariano Azuela, Martín Luis Guzmán, Carlos Fuentes y Juan Rulfo. La historia literaria cada día le otorga su bien merecido lugar entre los grandes.



## SÍGUELE LA PISTA A TU

# aguiñaldo

Es parte de tu esfuerzo y tu trabajo, no lo malgastes y aprovéchalo en lo verdaderamente necesario. Te damos algunos consejos para que evites llegar a enero endeudado.

**D**iciembre es el mes en el que se despiertan sentimientos de felicidad y festejo pero también es temporada de consumo y despilfarro. Hay quienes cuentan ansiosamente los días, horas y minutos para la llegada del aguinaldo para darse el gusto de comprar y agasajar a los seres queridos.

En México esta prestación debe pagarse antes del 20 de diciembre de cada año y consiste en mínimo 15 días de salario diario (o bien, la parte proporcional al tiempo efectivamente trabajado).

No obstante, este ingreso extra en tu cuenta puede convertirse en un arma letal para tus finanzas,

toda vez que es probable que las ofertas te resulten más "accesibles" y tentadoras.

Para evitar lo que podría convertirse en un problema a la larga, te brindamos información para que aproveches tu aguinaldo y determines con claridad cuáles son tus gastos prioritarios.



# Presupuesto

Mis ingresos		Mis gastos	
<b>Aguinaldo</b>	\$ <input type="text"/>	<b>Gastos fijos</b> (Luz, TV de cable, predial)	\$ <input type="text"/>
<b>Prima vacacional</b>	\$ <input type="text"/>	<b>Gastos variables</b> (ropa, calzado, gastos médicos, imprevistos, diversión, etc.)	\$ <input type="text"/>
<b>Trabajos extra</b>	\$ <input type="text"/>	Colegiaturas	\$ <input type="text"/>
<b>Sueldo</b>	\$ <input type="text"/>	Seguros	\$ <input type="text"/>
<b>Ahorro: \$</b>	<input type="text"/>		<input type="text"/>
<b>Aportación voluntaria a la afore: \$</b>	<input type="text"/>		<input type="text"/>
<b>Balance final: \$</b>	<input type="text"/>		<input type="text"/>

Fuente: Elaboración propia con información de Educación Financiera Banamex.



## EL DINERO NO SE VA, TÚ LO DEJAS IR

Descubrir a dónde van tus ingresos es fundamental porque te permite mejorar la administración de tus finanzas personales y familiares.

La clave para no gastar más de lo que ganas y evitar llegar a fin de mes en números rojos es hacer un presupuesto y mantener las deudas bajo control. Para lograrlo debes identificar cuál es tu situación económica actual y cómo te gustaría que fuera al final de este periodo.

Tal vez pienses que es un proceso aburrido, eso de enumerar gastos, sumar números y que todos los ingresos y gastos se alineen son suficientes excusas para no hacerlo. Sin embargo, si eres de los que en más de una ocasión ha salido mal librado con la distribución de su aguinaldo, olvídate de las excusas, realiza un presupuesto.

Comienza por anotar los desembolsos recurrentes o fijos, la parte que destinarás para vacaciones, festejos familiares, pago de tarjeta de crédito y préstamos, entre otros. Reserva una parte para los gastos inesperados que pueden causar desajustes en el presupuesto personal y familiar. Anota los ingresos y los gastos que tengas por un mes, haz la suma total y resta los gastos para que conozcas en el balance final qué puede resultar a favor o en contra.

¿Crees que es algo inútil? Se convierte en inútil cuando lo dejas arrinconado o abandonado en algún lugar llenándose de polvo. Déjalo a la mano para guiarte o consultar tu estado financiero y actualízalo a medida que pagas facturas y realizas otros gastos mensuales. ¡Manos a la obra! (ver cuadro).

Una parte crítica de todo presupuesto es la cantidad restante en tu balance. Te sugerimos poner límites sobre los gastos no presupuestados. Si te sobra dinero puedes usarlo, pero solo cierta cantidad. No se trata de derrocharlo, la idea es que dure todo el periodo presupuestado (semana, quincena o mes).

Aprovecha la tecnología, puedes encontrar diferentes Apps (con costo o gratuitas para sistemas Android o iOS) que te brindan formatos de presupuestos, rastreadores o controladores de gastos y administradores de dinero, o un simple archivo electrónico de Excel para llevar el control de tu dinero.

“ LA CLAVE PARA NO GASTAR MÁS DE LO QUE GANAS Y EVITAR LLEGAR A FIN DE MES EN NÚMEROS ROJOS ES CREAR UN PRESUPUESTO Y MANTENER LAS DEUDAS BAJO CONTROL. ”

## ESCUCHA A LOS EXPERTOS

De acuerdo con la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (Condusef), habrás de considerar cuatro procesos clave para sanear la administración personal y familiar, cuando hay ingresos extras como el aguinaldo, u otros ingresos similares (Ver cuadro).

### El pago de créditos

La regla de oro para utilizar cualquier instrumento financiero que implique pagar intereses o comisiones, es tener la certeza de pagar íntegramente el préstamo adquirido en el muy corto plazo. Si lo usas adecuadamente, es una herramienta financiera útil mientras no implique pagar intereses excesivos. En caso de solicitar un crédito, busca que los intereses sean fijos y los más bajos posibles, y en cada fecha de pago abona más del mínimo. De esta manera, a pesar de pagar intereses, con el tiempo se logrará cerrar la deuda. Llegar a este primer objetivo marca la diferencia entre seguir siendo esclavo de las deudas, o comprender cómo se deben equilibrar los gastos más importantes con tus ingresos, sin depender de recursos ajenos.

### Termina con deudas grandes y pequeñas

- ▶ Haz una lista de tus deudas y ordénalas de mayor a menor según monto y tasa de interés.
- ▶ Elabora un presupuesto para destinar una cantidad de gastos fijos y pago de deudas cada quincena.
- ▶ Concéntrate en pagar la deuda mayor.
- ▶ No adquieras nuevas deudas.
- ▶ Si rebasaste tu capacidad de pago, consolida tu deuda, algunos bancos ofrecen traspasar todos tus compromisos financieros a una sola cuenta. Revisa condiciones y el Costo Anual Total (CAT).
- ▶ También tienes la opción de reestructurar tu deuda. La institución acreedora puede disminuirte el monto de la deuda e incluso eliminar los intereses generados por ésta, no obstante, considera que dejarás un antecedente negativo en tu historial crediticio.

### Vigila la administración del día a día

Mejorar la salud financiera consiste en mantenerte al día con los pagos o gastos necesarios en el presente o en un futuro muy cercano. Tus gastos deben corresponder al nivel de tus ingresos. Si hay más gastos que ingresos, seguramente tendrás la necesidad de endeudarte. No se trata de recortar gastos -y tener que reducir productos básicos necesarios- sino de reorganización y redistribución de cuánto se asigna a cada gasto y aprovechar mejor los productos y servicios.

### Crea respaldos económicos de seguridad

Un mayor control de tus finanzas implica protegerte de los imprevistos que te pudieran desestabilizar. Por ejemplo, ahorrar y disponer de un fondo propio para enfrentar una emergencia evita endeudarte. Con la disciplina adquirida, en caso de usar dicho fondo, la necesidad de reponerlo a la brevedad es automática. De lo contrario, se regresa a una situación de vulnerabilidad.

## EVITA LA CRUDA FINANCIERA

Una vez pasada la efervescencia festiva, si no tuviste cuidado y conciencia de los gastos realizados, no es de extrañar que el próximo enero venga acompañado, además de los buenos propósitos, de una realidad llena de deudas y bolsillos adelgazados, ahorro raquítico o inexistente, tarjetas de crédito hasta el tope y muchas otras cuentas por pagar.

Para que los buenos deseos perduren a lo largo del año, te recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

- **Realiza un plan de gastos** en el que se contemple el pago de deudas, las cenas de navidad y fin de año, así como un ahorro para comenzar el año.
- **Dale prioridad a lo verdaderamente importante y urgente**, paga tus deudas.
- Si acostumbras dar regalos, haz una lista sin olvidar que **lo importante es la utilidad y calidad, y no solo el precio**.

- **En la medida de lo posible compra tus regalos con antelación.**

- **Evita las compras impulsivas** o de última hora.

- **Lleva un registro de tus cargos a la tarjeta de crédito** a lo largo del mes.

- **Si vas a comprar aparatos electrodomésticos y electrónicos, compara precios y características en diferentes establecimientos** y en cada compra exige la factura o nota correspondiente. No olvides hacer válida cualquier garantía.

- **Haz una lista de las necesidades antes de ir al supermercado** y síguela al pie de la letra. Aplica el viejo truco de llevar el dinero justo.

- **Date tiempo y compara precios y características** de los productos o servicios para elegir la mejor opción.

Recuerda, el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor especifica que el proveedor tiene obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en donde se constaten los datos específicos del servicio prestado.

### Fuentes:

- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "Acaba con tus deudas. Guía rápida para terminar con ellas". Consultado el 8 de noviembre de 2019 en: <https://www.gob.mx/condufef/articulos/acaba-con-tus-deudas?idiom=es>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "El aguinaldo: una oportunidad de crecer tu patrimonio para el retiro". Consultado el 8 de noviembre de 2019 en: <https://www.gob.mx/consar/articulos/el-aguinaldo-una-oportunidad-de-crecer-tu-patrimonio-para-el-retiro>
- The Balance. 10 Simple Ways to Manage Your Money Better. Consultado el 11 de noviembre de 2019, en: <https://www.thebalance.com/ways-to-be-better-with-money-960664>.
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "Qué hacer con tu aguinaldo". Consultado el 7 de noviembre de 2019 en: <https://www.gob.mx/condufef/articulos/acaba-con-tus-deudas?idiom=es>

# QUÉ HACER SI...

## ESTE FIN DE AÑO

# OJO CON LAS

# “OFERTAS”

## “PROMOCIONES” Y “DESCUENTOS”

Si ya planeaste tus compras te informamos qué deben cumplir los proveedores en esta temporada de rebajas.

Una promoción es una práctica comercial para ofrecer bienes o servicios que:

- I. Incentiven la compra al ofrecerte gratis otro producto o servicio.
- II. Contenga una mayor cantidad de producto en la presentación, gratis o con descuento.
- III. Muestren textos, figuras, envases o incluidas dentro, distintas a las que obligatoriamente deben usarse.
- IV. Incentiven a participar en sorteos, concursos y otros eventos similares.

### LOS PROVEEDORES DEBEN DE:

- I. Indicar las condiciones, el plazo y el volumen en existencia. Si no se fija plazo ni volumen, se presume que son indefinidos hasta que se haga del conocimiento público.
- II. Todo consumidor tiene derecho a la adquisición, durante el plazo previamente determinado o en tanto exista disponibilidad, de los bienes o servicios de que se trate.

Conoce más acerca de la LFPC en este link:

[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/113\\_120419.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/113_120419.pdf)





▶ Si el autor de la promoción u oferta no cumple su ofrecimiento, podrás optar por exigir el cumplimiento, aceptar otro bien o servicio equivalente o la rescisión del contrato y, en todo caso, tendrás derecho al pago de la diferencia económica entre el precio al que se ofrezca el bien o servicio objeto de la promoción u oferta y su precio normal.

▶ Los proveedores no podrán realizar promociones en las que se anuncie un valor monetario para el bien, producto o servicio ofrecido, notoriamente superior al normalmente disponible en el mercado.



### TUS DERECHOS:

- ▶ **Recibir información**, sobre los términos, condiciones, costos, cargos adicionales, en su caso, formas de pago, precio o monto total a pagar de los bienes y servicios ofrecidos, así como a la entrega de factura, recibo o comprobante, que incluya los datos específicos del producto o servicio adquirido.
- ▶ **Que la información y/o publicidad que te ofrezcan y difundan por cualquier medio sea clara**, veraz, comprobable y sin ambigüedades, sobre los productos o servicios, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad, términos, condiciones y precios o tarifas en moneda nacional, además que te respeten las promociones y ofertas que se hubieran anunciado u ofrecido en los tiempos especificados.
- ▶ **Que no te sean cobrados servicios adicionales**, especiales o conexos a los que originalmente hayas contratado, solicitado o aceptado expresamente
- ▶ **Elegir la restitución del producto o servicio**, devolución de la cantidad pagada, rescisión del contrato o la reducción del precio, y en cualquier caso, la bonificación no menor del 20% del precio pagado, cuando el objeto o servicio, no cumpla con las condiciones, características, términos del contrato o contenga defectos o vicios ocultos.

## PROFECO RECOMIENDA:

- Compara precios.
- Revisa la vigencia, plazo de entrega, condiciones específicas, así como excepciones.
- Pregunta al proveedor si el bien o producto ofertado tiene garantía, de ser así, deberá entregarla por escrito, especificando los mecanismos para hacerla efectiva.
- Cerciórate de que el proveedor entrega comprobantes o facturas.
- Realiza tus compras en lugares establecidos, para evitar engaños. Elige siempre el comercio formal.
- Si la compra se realiza en un portal de internet, es importante que revises los términos y condiciones, el aviso de privacidad, la seguridad del sitio (candado SSL), al igual que las condiciones de envío, entrega y devolución, y cerciόrate de que el proveedor tiene domicilio físico dentro de la República Mexicana, así como números telefónicos para la presentación de aclaraciones o reclamaciones.

### Para cualquier duda o aclaración, comunícate al Teléfono del Consumidor:

- Teléfonos: 55 5568 8722 y 800 468 8722
- <http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>
- Whatsapp: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0344

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

Búscanos también en nuestras redes sociales:  @Profeco, @AtencionProfeco  Facebook/ProfecoOficial

TECNOLOGÍA ◇ DOMÉSTICA ◇ PROFECO

# BOLSA DE YUTE



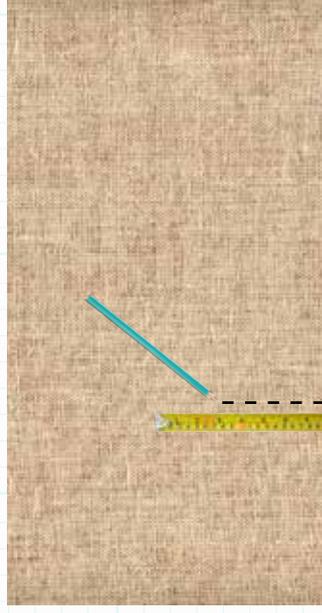
Haz tu propia bolsa reciclable, biodegradable y de alta resistencia.

**¡NO CONTAMINES!**  
Esta es una mejor y original opción para dar tus regalos. Usamos menos bolsas de plástico y envolturas que dañan al medio ambiente. 😊

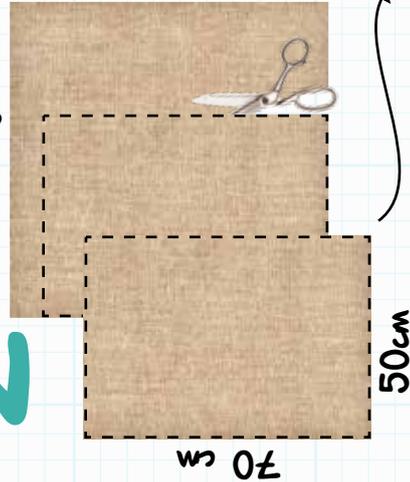
## MATERIALES

- ▶ Tela de yute 70x50 cm
- ▶ Tela para el forro 70x40 cm
- ▶ 4 tiras de tela de yute (50x8)
- ▶ Aguja
- ▶ Alfileres
- ▶ Hilo

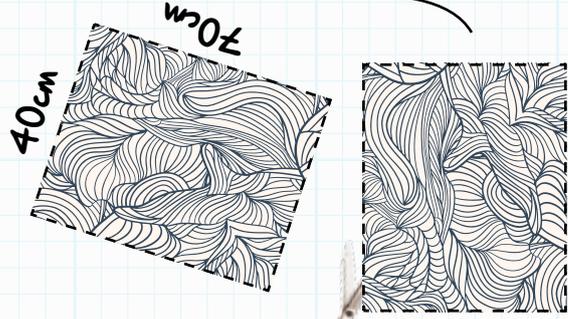
**1** Marca la tela según el patrón deseado.



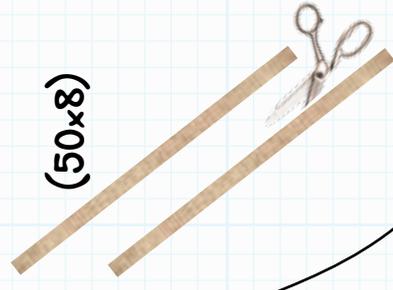
**2** Corta dos pedazos de tela de yute



**3** Corta dos pedazos de forro



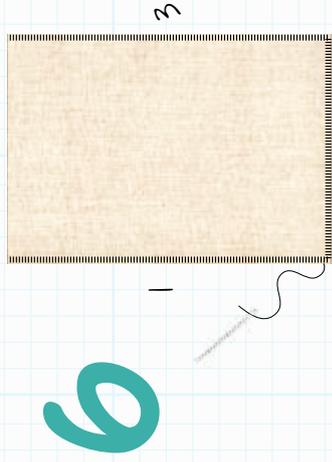
**4** Corta dos tiras de tela de yute (50x8)



**5** Gira las piezas al reverso, sostenla con alfileres.



Cose el lado 1, 2 y 3 del rectángulo de la bolsa de saco (sin cerrar el de arriba).



6

Refuerza todos los lados del rectángulo.

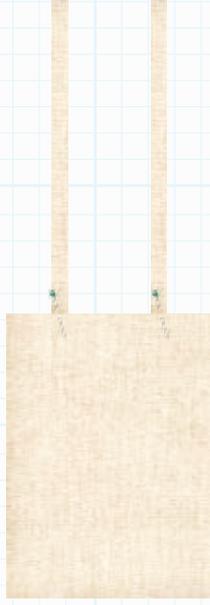
7

Para el forro, une los dos pedazos de la tela y cose el lado 1, 2 y 3 como con la tela de yute.



8

Centra las tiras en la tela de yute y sujeta con alfileres.



9

Monta la bolsa colocando el forro dentro del yute para posteriormente coser el forro al yute y a su vez, las asas.



10

Cose las dos tiras de las asas. Hazlo doble para que tenga más resistencia.



11

Decora a tu gusto, puedes ponerle lazos en los lados, piedras, coser botones, bordar cosas, etc.



**Fuentes bibliográficas:**

- deyute. (2019). Deyute. Recuperado el 06 de noviembre de 2019, de ¿Por qué el yute?: <https://www.deyute.com/>
- hoy N. R. (s.f). Negocio Rentable Hoy. Recuperado el 06 de noviembre de 2019, de Fabricar. Hacer bolsas de yute, un negocio muy rentable!: <https://negociorentablehoy.com/hacer-bolsas-de-yute/>
- Manualidades: facilisimo. (s.f.). manualidades: facilisimo.com. Recuperado el 06 de noviembre de 2019, de Bolsa rectangular multiusos con tela de saco: <https://manualidades:facilisimo.com/bolsa-rectangular-multiusos-con-tela-de-saco.1341805.html>
- verdonce. (s.f.). verdonce.com. Recuperado el 06 de noviembre de 2019, de Bolsas de yute natural: <https://www.verdonce.com/bolsas-de-yute-natural/>

**Vídeo sugeridos:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=uDTMjywtmWE&t=656s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NksOCw0lcWI>

# Platillo Sabio

P R O F E C O





## Lula Martín del Campo

---

# Cocina ancestral para el México de hoy

La Chef Lula Martín del Campo nos recibe en la cocina de Cascabel, su restaurante en la Ciudad de México. Desde el momento que entramos nos recuerda de inmediato a los olores en la cocina de la abuela, la decoración elegante pero respetuosa de la mexicanidad nos hace sentir como en casa.

Lula está convencida de que México se encuentra en los mercados, por eso ha sido en los últimos años una de las principales promotoras de los ingredientes base de la alimentación mexicana; el maíz, el frijol y el chile.

Preocupada por la divulgación de nuestros métodos de siembra ancestrales y sobre todo por aquellos productos en peligro de extinción por la poca demanda, es que ha logrado conformar una red de pequeños productores locales en comunidades que cosechaban únicamente para consumo propio y que ahora, además de ser autosostenibles, han generado sus propias fuentes de empleo.

La cocina de la Chef Lula nos invita a valorar nuestra herencia culinaria, a que aprendamos a comer identidad y hacer comunidad a través de nuestros platillos.

En esta edición de la **Revista del Consumidor**, Lula Martín del Campo diseñó, especialmente para el **Platillo Sabio Profeco**, un delicioso Pollo en Salsa de Ponche y Ensalada de Romeritos, una excelente opción para las fiestas decembrinas.

---



  
4 PORCIONES

COSTO PROMEDIO  
\$250 PESOS

  
250 KCAL

# Pollo con salsa de ponche y ensalada de romeritos

## INGREDIENTES

### Para el pollo

- 4 piernas con muslo, deshuesado

### Para la salsa de ponche

- 200 g de tejocote, sin hueso y cortado en cubitos
- 200 g de guayaba, sin semillas y cortada en cubitos
- 200 gramos manzana verde cortada en cubitos
- 25 g de flor de jamaica
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ramita de canela
- 50 g de piloncillo granulado
- Agua simple (la necesaria)

### Ensalada de romeritos

- 4 tzs. de romeritos frescos y limpios
- 1 tz. de jitomate *cherry*
- 100 g de queso cotija desmoronado

### Para la vinagreta de pino

- 3/4 de tz. de aceite de oliva
- 1/4 de tz. de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 ramita de pino, lavada y desinfectada
- sal al gusto

## PREPARACIÓN

### Preparación del pollo:

- 1 Agrega sal al pollo y asa en un sartén bien caliente.

### Preparación de la salsa de ponche:

- 1 Hierva todos los ingredientes, a excepción de la fécula de maíz, durante 15 minutos.
- 2 Agrega poco a poco la fécula disuelta en agua, y deja al fuego hasta que tome la consistencia adecuada.

### Preparación de la vinagreta de pino:

- 1 Licúa todos los ingredientes hasta incorporar.

### Para la ensalada de romeritos:

- 1 Adereza los romeritos con la vinagreta de pino, mezcla con los jitomates y espolvorea con el queso cotija.

### Montaje:

En un plato, pon una porción de pollo, baña con la salsa de ponche y acompaña con la ensalada de romeritos.





Fotografía: José Luis Sandoval



Se producen  
alrededor de  
**42 millones** de  
toneladas de residuos  
sólidos al año en  
nuestro país.

Del total de  
los desechos  
producidos  
en México,  
**52.4%** son  
orgánicos.



# BASURA

En la  
Ciudad de México  
se generan

**12,816**  
toneladas  
de restos sólidos  
al día.

La zona metropolitana  
del Valle de México  
genera el  
**15.6%**  
del total de **desperdicios  
peligrosos**, equivalente a  
**14,559** toneladas al año.



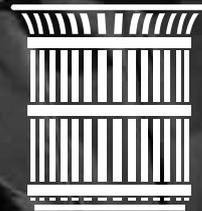
Se barren  
**518,248**  
toneladas al año de  
basura en el Centro

**Histórico de la CDMX** (áreas  
verdes y principales vialidades).



En México se generan

**1.16 kg**  
de basura por  
**persona** al día.



El **80%**  
de materiales con valor comercial,  
**reciclables** o **reutilizables**, son  
**desechados** en la casa o en el trabajo.

Hay  
**2,652** vehículos  
de recolección.



Existen  
**1,251** tiraderos  
**clandestinos** en alcaldías y 31  
en vías principales.

Fuentes:  
<https://ecoosfera.com/cuanta-basura-genera-mexico-paises-america-latina/>  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/39412/RESIDUOS\\_SOLIDOS\\_URBANOS\\_EN-CARTE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/39412/RESIDUOS_SOLIDOS_URBANOS_EN-CARTE.pdf)  
[http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sin-mono-sin-bolsita/que\\_saber.html](http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sin-mono-sin-bolsita/que_saber.html)  
[http://www.semarnat.gob.mx/archivosanteriores/transparencia/transparenciafocalizada/residuos/Documents/directorio\\_residuos.pdf](http://www.semarnat.gob.mx/archivosanteriores/transparencia/transparenciafocalizada/residuos/Documents/directorio_residuos.pdf)  
[http://apps1.semarnat.gob.mx/igeia/informe15/tema/pdf/Informe15\\_completo.pdf//438 p y 449 p](http://apps1.semarnat.gob.mx/igeia/informe15/tema/pdf/Informe15_completo.pdf//438%20p%20449)  
<https://sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/residuos-solidos>

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

# ALERIAS



## Alerta 93 /2019: ¡Precaución!

¡Propietarios de vehículos Audi Q5, modelos 2018 y 2019!

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

**Producto:** 4, 440 unidades posiblemente afectadas.

**Riesgo y/o desperfecto:** Existe la posibilidad de que el borde de la cubierta (embellecedores), situados en los arcos de las cuatro ruedas del vehículo, podrían aflojarse y eventualmente desprenderse de éste estando en movimiento .

**Solución:** Asegurar los cuatro bordes de la cubierta con una grapa de fijación y un tornillo adicional para reparar el desperfecto, sin costo alguno. La campaña del distribuidor tiene una duración de 12 meses a partir del 4 de octubre de 2019.



## Alerta 94/2019: ¡Ojo!

¡Dueños de Macbook Pro de 15 pulgadas!

**Empresa:** Apple, Inc.

**Producto:** 4, 240 unidades dañadas.

**Riesgo y/o desperfecto:** Las baterías pueden sobrecalentarse, lo que representa riesgo para los consumidores por el posible incendio que causaría.

**Solución:** Se recomienda a los consumidores dejar de utilizar las computadoras y comunicarse con la empresa para determinar si las computadoras son parte del retiro voluntario.



## Alerta 96/2019: ¡Cuidado!

¡Propietarios de vehículos Jeep Wrangler, modelos 2010-2016, Dodge Challenger, modelos 2011- 2014, Charger, modelos 2010-2015 y Chrysler 300, modelos 2010-2015, equipados con bolsas de aire Takata!

**Empresa:** FCA México, S.A. DE C.V.

**Producto:** 12,670 vehículos posiblemente afectados.

**Riesgo y/o desperfecto:** La exposición de su vehículo a condiciones de humedad absoluta y alta temperatura, podría incrementar la presión de inflado de las bolsas de aire del pasajero delantero, aumentando la probabilidad de fragmentación de los componentes de la bolsa de aire en caso de una colisión que amerite su despliegue, lo que pudiera ocasionar daños o lesiones.

**Solución:** Se reemplazará el inflador de la bolsa de aire del pasajero delantero de forma gratuita para el consumidor, se calculan aproximadamente dos horas por vehículo para la reparación.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



**Red de Alerta Rápida**



LITRO X LITRO  
PROFECO

Descarga la aplicación  
en tu dispositivo móvil



# Quién es Quién en los Combustibles



Información actualizada con los precios más altos y  
más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

[combustibles.profeco.gob.mx](http://combustibles.profeco.gob.mx)

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

