Revista del

Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD ·

GALLETAS

MARÍAS, SALADAS
Y DE ANIMALITOS

EL AMOR ES SENCILLO
NO CUESTA

ALMOHADAS
ESTUDIO DE LABORATORIO

PAGA TUS DEUDAS A TIEMPO
FINANZAS PERSONALES

ANTICONCEPTIVOS
SI TE CUIDAS, TE QUIERES

FEB. 2023
552
ISSN 0185-8874

TEN CUIDADO CON EL CORAZÓN
I LOVE YOU
Consumidor
REGALE AFECTO, NO LO COMPRE
QUCHO.

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor
David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación
Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Víctor Hugo López Aranda
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Rubén de Jesús Cervantes Gónzalez
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Fotografía de portada José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

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

EDITORIAL

Retomar el ritmo y regresar a la rutina después de tantos festejos puede ser difícil, y como tu descanso es importante, el laboratorio de la Profeco realizó un estudio sobre los diferentes tipos de almohadas que hay en el mercado para que las conozcas y elijas la adecuada.

Conocer los métodos anticonceptivos que existen es importante no solo para guiar y ayudar a las personas a tomar precauciones ante las enfermedades de transmisión sexual, sino también en caso de que deseen planificar su maternidad o paternidad, por ello, en *Brújula de Compra* encontrarás todo lo que necesitas saber sobre este tema.

A veces las deudas pueden llegar a acabar con nuestra tranquilidad y no sabemos qué hacer, en *Finanzas Personales* te brindamos algunas recomendaciones que te ayudarán a encontrar una solución al problema.

Un tema constante es el de la seguridad al navegar por Internet de forma segura, enseña a los más pequeños a hacerlo, averigua cómo en *Entorno Digital*.

Recuerda que la Profeco te ayuda a informarte, a cuidar tu economía y hace valer tus derechos como consumidor.

Procurador Federal del Consumidor
Ricardo Sheffield

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristian Lagunas
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Viridiana Álvarez
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio
4
GUISO DE LENTEJAS ESPECIADO CON ARROZ

Tecnología Doméstica
57
GALLETAS TIPO MARÍAS

Brújula de Compra
88

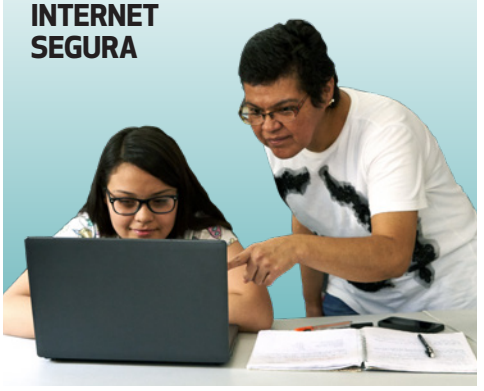
EL MEJOR ACTO DE AMOR HACIA TI ANTICONCEPTIVOS

Finanzas Personales
92
FANTASMA DE LA MORATORIA O DEL IMPAGO

Qué Hacer Si
94

EVITA QUE TU MENSUALIDAD DE INFONAVIT AUMENTE

Entorno Digital
98
INTERNET SEGURA



Profeco Informa
100
EMPODERANDO AL CONSUMIDOR

Para Saber
102

FRAUDES EN SERVICIOS TURÍSTICOS

A Libro Abierto
106
ENTREVISTA A CRISTIAN LAGUNAS *ENCUÉNTRAME AFUERA*

8

GALLETAS MARÍAS, SALADAS Y DE ANIMALITOS

Consúmelas con moderación ya que pueden contener exceso de sodio y de carbohidratos.

58

Almohadas

Las hay de diversos tamaños, texturas y rellenos, elige la adecuada y descansa.

Platillo Sabio

PROFECO

Guiso de Lentejas Especiado con Arroz

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO

Prueba algo diferente, te presentamos un sabroso y nutritivo platillo.

Atleta Invitada:
Viridiana Álvarez
Alpinista

Ingredientes:

- 250 g de lentejas rojas
- 1 cebollita cambray, sin el rabo y finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 jitomates pelados y picados en cubos
- 1 l de caldo de verduras
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de canela molida
- ½ cdta. de pimentón dulce
- 1 clavo
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cda. de mantequilla
- ½ yogur natural sin azúcar
- 300 g de arroz Basmati cocido

Preparación:

1. Lava y escurre las lentejas y reserva.
2. En una cacerola derrite la mantequilla, cuida que no se queme, añade la cebollita cambray, el ajo y el jengibre y saltea, después, agrega el jitomate y deja que se cuezan unos minutos.
3. Añade todas las especias y mezcla bien.
4. Incorpora las lentejas y remueve hasta integrar con las especias.
5. Pasados unos minutos agrega la mitad del caldo y deja cocer a fuego medio.
6. Remueve de vez en cuando y añade poco a poco el resto del caldo según se vaya necesitando.
7. Una vez que las lentejas estén blandas, echa el yogur natural y remueve. Debe tener una consistencia espesa.
8. Sirve con el arroz.

164 KCAL POR PORCIÓN	$119	6 PORCIONES	1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Consulta de información: del 16 al 20 de enero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFECO

Viridiana Álvarez

Primera latinoamericana en escalar el K2, la segunda montaña más alta del mundo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

De niña jamás imaginó que sería alpinista, fue a los 30 años cuando Viridiana Álvarez subió a su primera montaña: el Pico de Orizaba. Oriunda de Aguascalientes "donde no hay montañas y no existe ningún referente acerca de este deporte o disciplina, ese primer contacto fue la puerta de entrada al mundo del montañismo", esto ocurría a la par que trabajaba detrás de un escritorio.

Fue en la cima del Pico de Orizaba donde sintió el *llamado*, donde imaginó que podía ir todavía más arriba, ¿y cuál montaña es la más alta del mundo? el Everest, que mide 8,848 metros. Pero antes de llegar ahí en 2015 se fue a Argentina y escaló el Aconcagua, con 6,962 m, ese mismo año se trasladó a Nepal (en los Himalaya) y subió el Manaslu de 8,156 m, y fue hasta mayo de 2017 cuando se hizo tangible el sueño de alcanzar el Everest.

El proceso, de Viridiana, previo a subir por primera vez al Himalaya, fue muy amateur "todo era nuevo para mí, no pertenecía a ningún Club Alpino, entonces yo investigaba por mi cuenta, vi muchísimos planes de entrenamiento y descubrí que no hay un solo camino ni una sola dieta o un plan específico de entrenamiento". De esta manera fue aprendiendo qué le sirve a su cuerpo.

Esta extraordinaria alpinista nos cuenta que "en esa primera ocasión llevaba una dieta muy saludable, comía mucho pescado, salmón, llegué a Nepal que es donde están la mayoría de estas montañas tan altas y me di cuenta que todo lo que iba a comer durante la expedición era lo que me iban a poner enfrente: lentejas, arroz, la comida local". Poco a poco comprendió que hay que adaptarse, no solo a comer saludable con lo que ofrecen las diferentes culturas en donde están las montañas, sino también a las circunstancias en las que se encuentre. "En el campamento base hay una cocina donde un equipo alimenta a todos pero ya en las alturas llevamos una estufa de gas donde deshielamos nieve para beber agua, preparamos sopas, cosas muy sencillas que podamos digerir".

Viridana, que decidió perseguir un sueño insospechado, invita a los lectores a que se ejerciten, salgan a caminar o hagan algo que beneficie su salud y su mente. "Tenemos solamente una vida y no existen segundas oportunidades, no hay ensayos y si nosotros no hacemos algo por nuestros sueños nadie más lo va a hacer. Atrévanse a dar ese primer paso, no tenemos que sentirnos listos, pero darlo nos brinda la oportunidad de entrar en la posibilidad del 1% de cumplir".

"La montaña me ha permitido ser mejor persona, y eso le deseo a todo aquel que encuentre su pasión en cualquier ámbito."

Fotografía: José Rodríguez Magos

Estudios DE Calidad PROFECO

GALLETAS MARÍAS, SALADAS Y DE ANIMALITOS

Consúmelas con moderación ya que pueden contener exceso de sodio, de azúcares o calorías.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las galletas están presentes en la vida cotidiana, tan es así que algunas están incluidas en la canasta básica, por ejemplo:

- Las galletas saladas
- Las galletas Marías
- Las galletas de animalitos

Cada una con su propia versión, pues en el mercado existen presentaciones como:

- Escarchadas con azúcar
- Sabor a chocolate
- Con sal
- Con granos enteros

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-247-SSA1-2008**. Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 21 de septiembre al 15 de diciembre del 2022.

Periodo de adquisición del producto: del 21 de septiembre al 31 de octubre del 2022.

Marcas analizadas: 48.

Pruebas realizadas: 497.

precissimo Marias
Cuétara Hojaldradas
BestChoice Galletas Marías
Marias DORADAS
gullón zero sin azúcar
gullón SIN GLUTEN
Aurrera GALLETAS MARÍAS
Marías
Marías
Marias
Marias
CHEDRAUI Marías
precissimo Marias
Golden Maria Cookies Galletas Marías Doradas
Ke Precio GALLETAS MARÍAS
Great Value Galletas Marías
MARBÚ DORADA
Golden Hills Marías
CRACKETS
precissimo Saladas
Cuétara Saladas LA SALADA MÁS CRUJIENTE
Dare Breton Cabaret
Dare Breton
precissimo CRACKERS
SALADITAS Gamesa
Golden Hills Galletas Crackers
Golden Hills Galletas Saladas
Dare Breton
Dare Vinta 8 Grains & Seeds
BestChoice Saladas
Marías CRACKER
Galletas Saladas
Cuétara Tostas
RITZ MINI ROLLOS
Great Value SALADAS
Great Value Botanear
Aurrera GALLETAS DE ANIMALITOS
Aurrera GALLETA EN FORMA DE ANIMALITOS CHOCOLATE
BestChoice Galletas de Animalitos
BestChoice Galletas de Animalitos
Digestive
Cuétara Animalitos
CHEDRAUI Galletas de Animalitos
Galletas de Animalitos milena
Golden Hills GALLETAS de animalitos
Galletas de animalitos
gullón zero sin azúcares
gullón Digestive 33%

ALGUNOS DE SUS INGREDIENTES SON:

Harinas

Son elaboradas, dependiendo de la marca, a base de harinas de trigo o maíz. Estas se componen principalmente de carbohidratos, los cuales contribuyen a proporcionar energía.

Grasas

Hay marcas que utilizan aceites vegetales y otras grasas hidrogenadas que, a pesar de ser de origen vegetal y por el tratamiento fisicoquímico al que son sometidas, se comportan en nuestro organismo como grasa saturada que en exceso aumenta los niveles de colesterol sanguíneo.

Azúcares añadidos

El azúcar es otro ingrediente presente en las galletas, prueba de ello es que las podemos encontrar en el segundo o tercer lugar en la lista de ingredientes.

Sal

Adicionan sal, que aparte de dar sabor ayuda a aumentar la firmeza de la masa y su manejabilidad, además en su mayoría agregan otros aditivos que también tienen sodio, lo que incrementa la presencia de este en el producto.

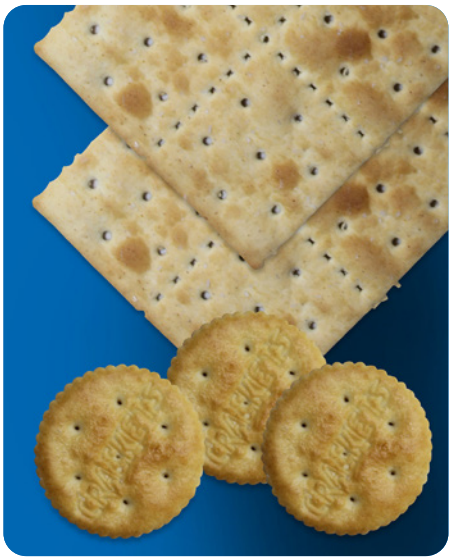
Edulcorantes

Algunas marcas incorporan edulcorantes (isomalt, maltitol) en sustitución de los azúcares.

¿CÓMO SE CONSUMEN?

Galletas Marías

Se utilizan como ingrediente en recetas de pays, también se pueden comer solas, o bien, con mermelada o cajeta.



Galletas saladas

Acompañan platillos como atún o mariscos o pueden ser parte de alguna botana.

Galletas de animalitos

Se comen sin ningún ingrediente adicional.

NUTRIENTES CRÍTICOS EN LAS GALLETAS

Generalmente, las galletas son muy calóricas ya que aportan importantes cantidades de grasas, de azúcar y además, varias aportan sodio. Cuando se consumen es muy fácil excederse de los límites diarios recomendados de estos nutrientes, por lo que resulta importante revisar las etiquetas ya que su presencia es más que notable con los sellos de advertencia que presentan en la parte frontal de la etiqueta.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 48 PRODUCTOS:

18 Galletas Marías
y productos que en apariencia son similares a las galletas Marías.

3 Galletas digestivas o *digestive*
que en apariencia son como las galletas Marías, y que además de harinas contienen fibra y /o salvado de trigo y gasificantes como: carbonato o bicarbonato de sodio o amonio.

18 Galletas saladas

9 Galletas de animalitos

LAS PRUEBAS

Información Comercial

Se verificó que el etiquetado de información al consumidor que presentan los productos en su empaque incluyera la siguiente información en español, requerida por la normatividad nacional vigente, como:

Contenido Neto

Se comprobó que el contenido declarado en su etiqueta fuera correcto.

Calidad Sanitaria

Se evaluó si no contenían microorganismos que afectaran la salud del consumidor.

Aporte nutrimental por 100 gramos de galleta

Se investigó lo siguiente:

- Contenido de proteína
- Contenido de carbohidratos
- Aporte calórico
- Contenido de grasa total
- Azúcares totales
- Sodio

GALLETAS MARÍAS

AURRERA

GALLETAS MARÍAS / México / **480 g**

$28

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
6.82 g / 100 g	75.43 g / 100 g	377 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
5.28 g / 100 g	23.21 g / 100 g	583 mg / 100 g

BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS MARÍAS

GALLETAS DE HARINA DE TRIGO / México / CONT. NET. **600 g** (CONT. 3 TUBOS DE 200 g c/u)

$27

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO GRASAS SATURADAS | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.57 g / 100 g	79.69 g / 100 g	420 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.83 g / 100 g	23.41 g / 100 g	429 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

CUÉTARA GALLETAS HOJALDRADAS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / **660 g** (3 PAQUETUBOS DE 220 g c/u)

$51

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.28 g/100 g	71.61 g/100 g	440 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
13.79 g / 100 g	21.31 g / 100 g	290 mg / 100 g

CHEDRAUI

GALLETAS MARÍAS / México / **1 kg**

$50

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.59 g / 100 g	78.51 g / 100 g	408 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.10 g / 100 g	25.01 g / 100 g	429 mg / 100 g

Lo que encontramos

• Tiene hasta 59.5 g menos contenido neto del que declara.

GALLETAS MARÍAS

GOLDEN HILLS GALLETAS MARÍAS

GALLETAS MARÍAS / México / **600 g**
(3 PAQUETES DE 200 g c/u)

$40

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.30 g / 100 g	79.23 g / 100 g	416 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.76 g / 100 g	22.35 g / 100 g	429 mg / 100 g

Lo que encontramos

- Tiene hasta 27.9 g menos contenido neto del que declara.

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO SODIO · EXCESO GRASAS SATURADAS

GREAT VALUE

GALLETAS MARÍAS SABOR A CHOCOLATE / México / **180 g**

$14

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.64 g / 100 g	72.02 g / 100 g	438 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
13.24 g / 100 g	21.51 g / 100 g	405 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

GULLÓN

GALLETA MARÍA SIN GLUTEN / España / **380 g** (2x190 g)

$99

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA DE MAÍZ

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
5.30 g / 100 g	67.07 g / 100 g	460 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
18.99 g / 100 g	20.64 g / 100 g	360 mg / 100 g

KE PRECIO GALLETAS MARÍAS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / **840 g** (CONTIENE 6 SOBRES DE 140 g c/u)

$36

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO GRASAS SATURADAS | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
6.76 g / 100 g	79.00 g / 100 g	413 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.82 g / 100 g	20.82 g / 100 g	480 mg / 100 g

Lo que encontramos

- No es veraz en el contenido energético declarado en la tabla nutrimental.

GALLETAS MARÍAS

LA MODERNA GALLETAS MARÍAS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / **510 g** (CONTIENE 3 ROLLOS DE 170 g c/u)

$42

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
8.06 g / 100 g	76.25 g / 100 g	419 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
9.07 g / 100 g	20.84 g / 100 g	290 mg / 100 g

MARIAS GAMESA AZUCARADAS

GALLETA FORTIFICADA / México / **450 g** (3 ROLLOS DE 150 g c/u)

$47

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.00 g / 100 g	74.18 g / 100 g	434 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
12.09 g / 100 g	21.34 g / 100 g	518 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

MARIAS GAMESA

GALLETA FORTIFICADA / México / **510 g** (CONTIENE 3 ROLLOS DE 170 g c/u)

$51

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.75 g / 100 g	77.91 g / 100 g	411 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.60 g / 100 g	24.72 g / 100 g	348 mg / 100 g

MARIAS GAMESA DORADAS

GALLETAS / México / **513 g** (6 PAKETINES)

$56

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.14 g / 100 g	73.69 g / 100 g	439 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
12.85 g / 100 g	22.53 g / 100 g	455 mg / 100 g

GALLETAS MARÍAS

MILENA MARÍAS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / **1 kg** (5 PAQUETES DE 200 g c/u)

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.51 g / 100 g	78.30 g / 100 g	418 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
8.27 g / 100 g	24.87 g / 100 g	429 mg / 100 g

NABISCO PREMIUM MARBÚ DORADA

GALLETAS MARÍAS / México / **696 g** (4 PAQUETES DE 174 g c/u)

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.31 g / 100 g	73.82 g / 100 g	447 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
13.66 g / 100 g	18.90 g / 100 g	403 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

PRECISSIMO

GALLETAS MARÍAS / México / **510 g** (3 EMPAQUES DE 170 g CADA UNO)

$32

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.16 g / 100 g	**78.67 g / 100 g**	**414 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
7.87 g / 100 g	**22.64 g / 100 g**	**429 mg / 100 g**

PRECISSIMO GALLETAS MARÍAS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / **840 g** (6 PAQUETES DE 140 g c/u)

$50

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.48 g / 100 g	**77.46 g / 100 g**	**427 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
9.68 g / 100 g	**23.24 g / 100 g**	**590 mg / 100 g**

GALLETAS MARÍAS

VALLEY FOODS GALLETAS MARÍAS DORADAS

GALLETAS MARÍAS ESCARCHADAS / México / **495 g**

$39

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.26 g / 100 g	73.59 g / 100 g	431 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
11.99 g / 100 g	23.27 g / 100 g	430 mg / 100 g

GALLETAS MARÍAS SIN AZÚCAR

GULLÓN

GALLETA MARÍA SIN AZÚCAR / España / **400 g** (2x200 g)

$89

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.15 g / 100 g	73.25 g / 100 g	420 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
10.98 g / 100 g	No contiene	400 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

GALLETAS SALADAS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

BEST CHOICE ORIGINAL SALADAS

GALLETAS DE HARINA DE TRIGO CON SAL DE MAR / México / **180 g**

$11

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.86 g / 100 g	71.03 g / 100 g	416 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
9.86 g / 100 g	4.23 g / 100 g	1,667 mg / 100 g

CUÉTARA

GALLETAS SALADAS / México / **330 g** (3 PAQUETES DE 110 g c/u)

$26

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.19 g / 100 g	70.13 g / 100 g	397 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
8.42 g / 100 g	9.52 g / 100 g	1,260 mg / 100 g

Lo que encontramos

- Dice ser "LA SALADA MÁS CRUJIENTE", lo cual incumple la NOM 051 por ser potencialmente engañoso.
- Contiene 9.5 g/100 g de azúcares y no los declara.

GALLETAS SALADAS

CUÉTARA TOSTAS

GALLETA SALADA / México / **300 g** (3 PAQUETUBOS DE 100 g c/u)

$21

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.24 g / 100 g	67.76 g / 100 g	430 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
14.45 g / 100 g	18.65 g / 100 g	1,500 mg / 100 g

DARE BRETON CABARET

GALLETAS SALADAS CRUJIENTES Y CREMOSAS / Estados Unidos / **200 g**

$80

EXCESO CALORÍAS | EXCESO GRASAS SATURADAS | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.54 g / 100 g	63.85 g / 100 g	484 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
22.09 g / 100 g	6.82 g / 100 g	514 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

DARE BRETON ORIGINAL

GALLETAS SALADAS / Estados Unidos / **225 g**

$80

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.73 g / 100 g	**58.98 g / 100 g**	**458 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
19.86 g / 100 g	**8.43 g / 100 g**	**810 mg / 100 g**

EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

DARE BRETON REDUCIDAS EN GRASA

GALLETAS DE TRIGO SALADAS REDUCIDAS EN GRASA / Estados Unidos / **227 g**

$85

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
13.26 g / 100 g	**67.25 g / 100 g**	**381 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
6.51 g / 100 g	**9.76 g / 100 g**	**530 mg / 100 g**

EXCESO CALORÍAS · EXCESO SODIO

GALLETAS SALADAS

DARE VINTA

GALLETAS SALADAS DE 8 GRANOS Y SEMILLAS / Canadá / **250 g**

$101

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
8.46 g/100 g	61.77 g/100 g	489 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
23.11 g / 100 g	10.36 g / 100 g	902 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

GAMESA CRACKETS

GALLETA SABOR MANTEQUILLA / México / **348 g** (5 ROLLOS DE 69,6 g)

$38

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.01 g / 100 g	65.93 g / 100 g	470 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
19.86 g / 100 g	13.65 g / 100 g	1,204 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS · EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

GAMESA SALADITAS

GALLETA SALADA / México / **240 g** (20 PAKETINES INDIVIDUALES)

Proteína **9.40 g / 100 g**

Carbohidratos **71.57 g / 100 g**

Contenido energético **416 kcal / 100 g**

Grasa **10.27 g / 100 g**

Azúcares **3.91 g / 100 g**

Sodio **1,529 mg / 100 g**

GOLDEN HILLS GALLETAS CRACKERS

GALLETA SALADA / México / **400 g** (4 PAQUETES DE 100 g c/u)

Proteína **6.92 g / 100 g**

Carbohidratos **67.92 g / 100 g**

Contenido energético **433 kcal / 100 g**

Grasa **14.90 g / 100 g**

Azúcares **16.86 g / 100 g**

Sodio **710 mg / 100 g**

GALLETAS SALADAS

GOLDEN HILLS GALLETAS SALADAS/

GALLETA SALADA / México/ **440g**
(4 PAQUETES DE 110 g c/u)

$35

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.70 g / 100 g	**70.91 g / 100 g**	**414 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
9.71 g / 100 g	**6.53 g / 100 g**	**1,260 mg / 100 g**

Lo que encontramos

- Contiene 6.5 g/100 g de azúcares y no los declara.

GREAT VALUE

GALLETAS SALADAS/
México/ **180 g**

$12

EXCESO CALORÍAS
EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.28 g / 100 g	**72.12 g / 100 g**	**405 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
8.42 g / 100 g	**4.37 g / 100 g**	**1,933 mg / 100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

GREAT VALUE

GALLETAS SALADAS SABOR MANTEQUILLA / México / **285 g** (3 PAQUETES DE 95 g c/u)

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.11 g / 100 g	**59.35 g / 100 g**	**503 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
26.30 g / 100 g	**11.05 g / 100 g**	**1,300 mg / 100 g**

Lo que encontramos

- Contiene hasta 68% más grasa de la declarada.

MILENA

GALLETAS SALADAS / México / **180 g**

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
10.12 g / 100 g	**72.50 g / 100 g**	**417 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
9.56 g / 100 g	**4.73 g / 100 g**	**1,537 mg / 100 g**

GALLETAS SALADAS

MILENA CRACKER

GALLETAS SALADAS SABOR MANTEQUILLA / México / **300 g** (3 ROLLOS DE 100 g c/u)

EXCESO CALORÍAS | EXCESO AZÚCARES | EXCESO GRASAS SATURADAS | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.69 g / 100 g	63.88 g / 100 g	479 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
21.45 g / 100 g	12.88 g / 100 g	1,300 mg / 100 g

Lo que encontramos

- Contiene hasta 35% más grasa de la declarada.

NABISCO RITZ

GALLETAS SALADAS / México / **308 g** (8 MINI ROLLOS)

EXCESO CALORÍAS | EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.40 g / 100 g	63.91 g / 100 g	481 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
21.76 g / 100 g	10.78 g / 100 g	895 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

PRECISSIMO CRACKERS

GALLETA SALADA / México / **400 g**
(4 PAQUETES DE 100 g)

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.04 g / 100 g	**66.85 g / 100 g**	**443 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
16.35 g / 100 g	**18.21 g / 100 g**	**1,000 mg / 100 g**

PRECISSIMO GALLETAS SALADAS

GALLETA SALADA / México / **700 g**
(4 PAQUETES DE 175 g)

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
9.97 g / 100 g	**71.32 g / 100 g**	**411 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
9.59 g / 100 g	**5.95 g / 100 g**	**1,330 mg / 100 g**

Lo que encontramos

• Contiene 5.9 g/100 g de azúcares y no los declara.

GALLETAS DE ANIMALITOS

AURRERA GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETAS SABOR A VAINILLA / México / **1 kg**

$49

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.94 g / 100 g	77.39 g / 100 g	410 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.66 g / 100 g	23.13 g / 100 g	382 mg / 100 g

AURRERA

GALLETAS EN FORMA DE ANIMALITOS SABOR A CHOCOLATE / México / **500 g**

$33

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.79 g / 100 g	72.09 g / 100 g	407 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
9.76 g / 100 g	23.94 g / 100 g	374 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETAS DE HARINA DE TRIGO /
México / **500 g**

$22

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.69 g / 100 g	77.42 g / 100 g	412 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.90 g / 100 g	25.76 g / 100 g	382 mg / 100 g

BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETA SABOR VAINILLA /
México / **800 g**

$37

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
8.05 g / 100 g	77.92 g / 100 g	392kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
5.30 g / 100 g	25.17 g / 100 g	650 mg / 100 g

GALLETAS DE ANIMALITOS

CUÉTARA GALLETAS ANIMALITOS

GALLETA SABOR VAINILLA / México / **500 g**

$33

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.99 g / 100 g	77.45 g / 100 g	388 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
5.09 g / 100 g	26.80 g / 100 g	290 mg / 100 g

CHEDRAUI

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / **500 g**

$29

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.20 g / 100 g	76.80 g / 100 g	407 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.85 g / 100 g	22.12 g / 100 g	382 mg / 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

GOLDEN HILLS

GALLETAS DE ANIMALITOS /
México / **500 g**

$33

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.34 g / 100 g	**77.17 g / 100 g**	**409 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
7.92 g / 100 g	**19.93 g / 100 g**	**382 mg / 100 g**

MILENA

GALLETAS DE ANIMALITOS /
México / **500 g**

$18

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.75 g / 100 g	**77.13 g / 100 g**	**411 kcal / 100 g**

Grasa	Azúcares	Sodio
7.90 g / 100 g	**21.79 g / 100 g**	**382 mg / 100 g**

GALLETAS DE ANIMALITOS

PRECISSIMO

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / **500 g**

$26

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
7.54 g / 100 g	76.37 g / 100 g	406 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
7.85 g / 100 g	20.27 g / 100 g	382 mg / 100 g

GALLETAS DIGESTIVAS O *DIGESTIVE*

GULLÓN

GALLETA DIGESTIVA SIN AZÚCAR / España / **400 g**

$80

EXCESO CALORÍAS · EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
6.22 g / 100 g	67.85 g / 100 g	450 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
17.05 g / 100 g	No contiene	350 mg / 100 g

Lo que encontramos

- Ostenta en etiqueta la palabra "*Digestive*", pero esto no significa que la galleta contenga características digestivas.

Productos ordenados alfabéticamente.

GALLETAS DIGESTIVAS O *DIGESTIVE*

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

GULLÓN DIGESTIVE

GALLETA CON CONTENIDO REDUCIDO EN GRASA / España / **400 g**

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES · EXCESO SODIO

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
6.58 g / 100 g	70.36 g / 100 g	442 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
14.91 g / 100 g	25.67 g / 100 g	650 mg / 100 g

Lo que encontramos

- Ostenta en etiqueta la palabra "*Digestive*", pero esto no significa que la galleta contenga características digestivas.

SANTIVERI DIGESTIVE

GALLETAS DIGESTIVE CON NARANJA SIN GLUTEN / España / **195 g**

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

Proteína	Carbohidratos	Contenido energético
5.84 g / 100 g	72.86 g / 100 g	439 kcal / 100 g

Grasa	Azúcares	Sodio
13.82 g / 100 g	23.63 g / 100 g	280 mg / 100 g

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

Encontramos productos que declaran contener Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) y otros que aunque no lo dicen expresamente como JMAF, por la forma en que lo describe es posible que corresponda al JMAF.

La fructosa no es capaz de inhibir la secreción de la hormona grelina (la cual regula o inhibe la sensación de saciedad y por lo tanto regula el apetito) aunque se encuentre en altas concentraciones, por lo que no frena el estímulo del apetito[1].

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

AURRERA

GOLDEN HILLS GALLETAS CRACKERS

GOLDEN HILLS GALLETAS SALADAS

KE PRECIO GALLETAS MARÍAS

LA MODERNA GALLETAS MARÍAS

NABISCO PREMIUM MARBÚ DORADA

NABISCO RITZ

PRECISSIMO CRACKERS

PRECISSIMO GALLETAS SALADAS

[1]JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, SUS IMPLICANCIAS EN LA SALUD Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL ROTULADO DE LOS ALIMENTOS, en http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19a/rb/851_c.pdf

JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA DE MAÍZ

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA DE MAÍZ

GULLÓN

JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

GULLÓN

JARABE DE ALTA FRUCTOSA

GAMESA CRACKETS

GAMESA SALADITAS

CONTIENEN JARABE DE ALTA FRUCTOSA

MARÍAS GAMESA

MARÍAS GAMESA AZUCARADAS

MARIAS GAMESA DORADAS

Nuestra edición 513 fue un especial sobre el azúcar y los azúcares. Consúltala y conoce más sobre el JMAF.

https://bit.ly/3kyomnn

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE ACEITE DE PALMA

Su cultivo a gran escala en países como Indonesia y Malasia ha provocado la destrucción de grandes bosques tropicales y en consecuencia ha puesto en peligro a orangutanes, gibones, tigres de Sumatra, rinocerontes, elefantes y tapires.

Al no existir una norma que obligue a que la declaración de aceites vegetales usados en el producto ostenten su origen (soya, palma, girasol, entre otros) pudiera haber productos que se elaboran con aceite de palma y no lo declaran.

DARE VINTA

Consulta nuestra edición 511 para que sepas más sobre el tema.

https://bit.ly/3XYkn29

AÑADEN AZÚCARES Y NO LOS DECLARAN

A pesar de que contienen azúcares añadidos en sus ingredientes, como jarabe invertido o jarabe de maíz de alta fructosa, en su tabla nutrimental señalan **0 g de azúcares totales y 0 g de azúcares añadidos.**

Contiene **9.5 g / 100 g de azúcares** y no los declara

Cuétara

Contiene **6.5 g / 100 g de azúcares** y no los declara

Golden Hills

Contiene **5.9 g / 100 g de azúcares** y no los declara

Precissimo

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

TODAS LAS GALLETAS SALADAS PRESENTAN SELLO DE EXCESO DE SODIO

Todos los productos analizados en esta categoría presentan el sello "EXCESO DE SODIO". Si bien esto significa que contienen más de 350 mg de sodio en 100 g de galletas, **la mayoría de las Galletas Saladas superan los 1,000 mg e incluso una marca alcanza hasta 1,900 mg.**

TODAS LAS GALLETAS (MARÍAS, SALADAS Y DE ANIMALITOS) TIENEN EXCESO DE CALORÍAS

Todas las marcas analizadas presentan el sello de advertencia

Esto significa que por 100 g de producto aportan más de 275 kcal. Si consumes más calorías que las que utilizas en tus actividades diarias, aumentas de peso.

AUNQUE SEAN SALADAS AGREGAN AZÚCARES

Si bien su nombre haría pensar que no contienen ningún endulzante, todas las galletas saladas analizadas sí los contienen, principalmente:

- Azúcar de caña
- Jarabe invertido
- Jarabe de maíz de alta fructosa

INCUMPLE LA NORMA DE ETIQUETADO

Presenta información que no cumple con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que prohíbe el uso de propiedades que pueden ser engañosas, incluidos los comparativos y superlativos incompletos y no es veraz en el contenido de azúcares.

¿LA SALADA MÁS CRUJIENTE?

CUÉTARA

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SON RECOMENDABLES EN NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes no calóricos, los cuales no son recomendables en niños:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

GULLÓN

GULLÓN

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

NO CUMPLE CON LA INFORMACIÓN DECLARADA

No cumple con el contenido energético declarado por 100 g de producto y el contenido energético por envase en la tabla nutrimental de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

KE PRECIO GALLETAS MARÍAS

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MÁS GRASA DE LA DECLARADA

NO SON VERACES

Contiene hasta **68%** más grasa de la declarada.

Contiene hasta **35%** más grasa de la declarada.

MILENA CRACKER

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

NO SON VERACES

Tiene hasta **59.5 g menos contenido neto** del que declara.

CHEDRAUI

Tiene hasta **27.9 g menos contenido neto** del que declara.

GOLDEN HILLS GALLETAS MARÍAS

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Azúcares en las galletas Marías

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.

CHEDRAUI — 25.01 g / 100g

MILENA MARÍAS — 24.87 g / 100g

MARIAS GAMESA — 24.72 g / 100 g

BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS MARÍAS — 23.41 g / 100 g

VALLEY FOODS GALLETAS MARÍAS DORADAS — 23.27 g / 100 g

PRECISSIMO GALLETAS MARÍAS — 23.24 g / 100 g

AURRERA — 23.21 g / 100 g

PRECÍSSIMO — 22.64 g / 100 g

MARIAS GAMESA DORADAS — 22.53 g / 100 g

GOLDEN HILLS GALLETAS MARÍAS — 22.35 g / 100 g

GREAT VALUE — 21.51 g / 100 g

MARIAS GAMESA AZUCARADAS — 21.34 g / 100 g

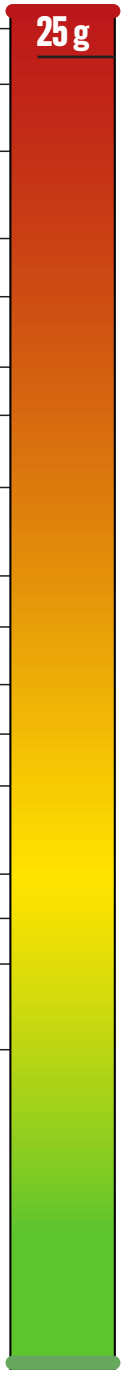
CUÉTARA GALLETAS HOJALDRADAS — 21.31 g / 100 g

LA MODERNA GALLETAS MARÍAS — 20.84 g / 100 g

KE PRECIO GALLETAS MARÍAS — 20.82 g / 100 g

GULLÓN — 20.64 g / 100 g

NABISCO PREMIUM MARBÚ DORADA — 18.90 g / 100 g

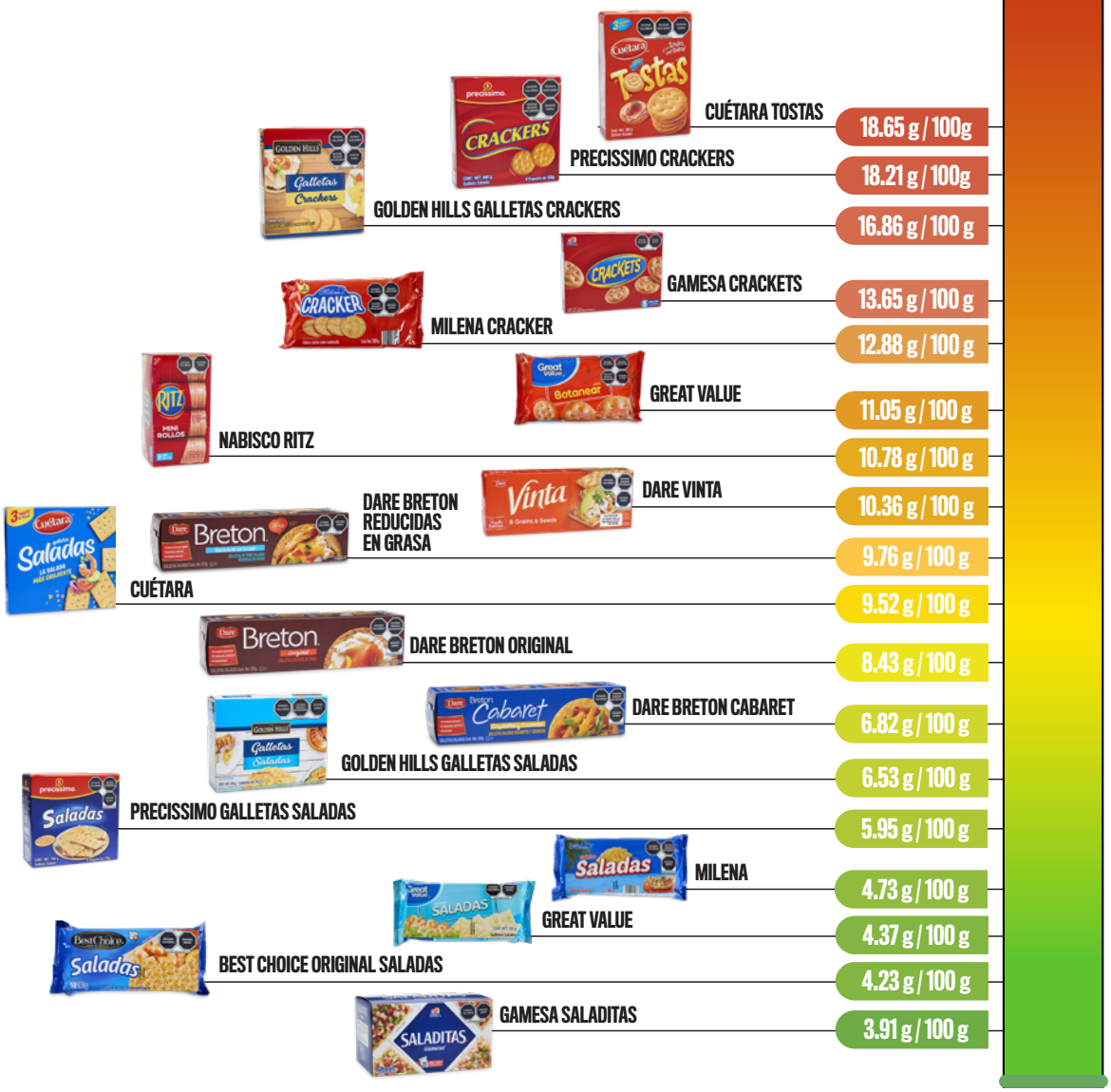


Azúcares en las galletas saladas

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.



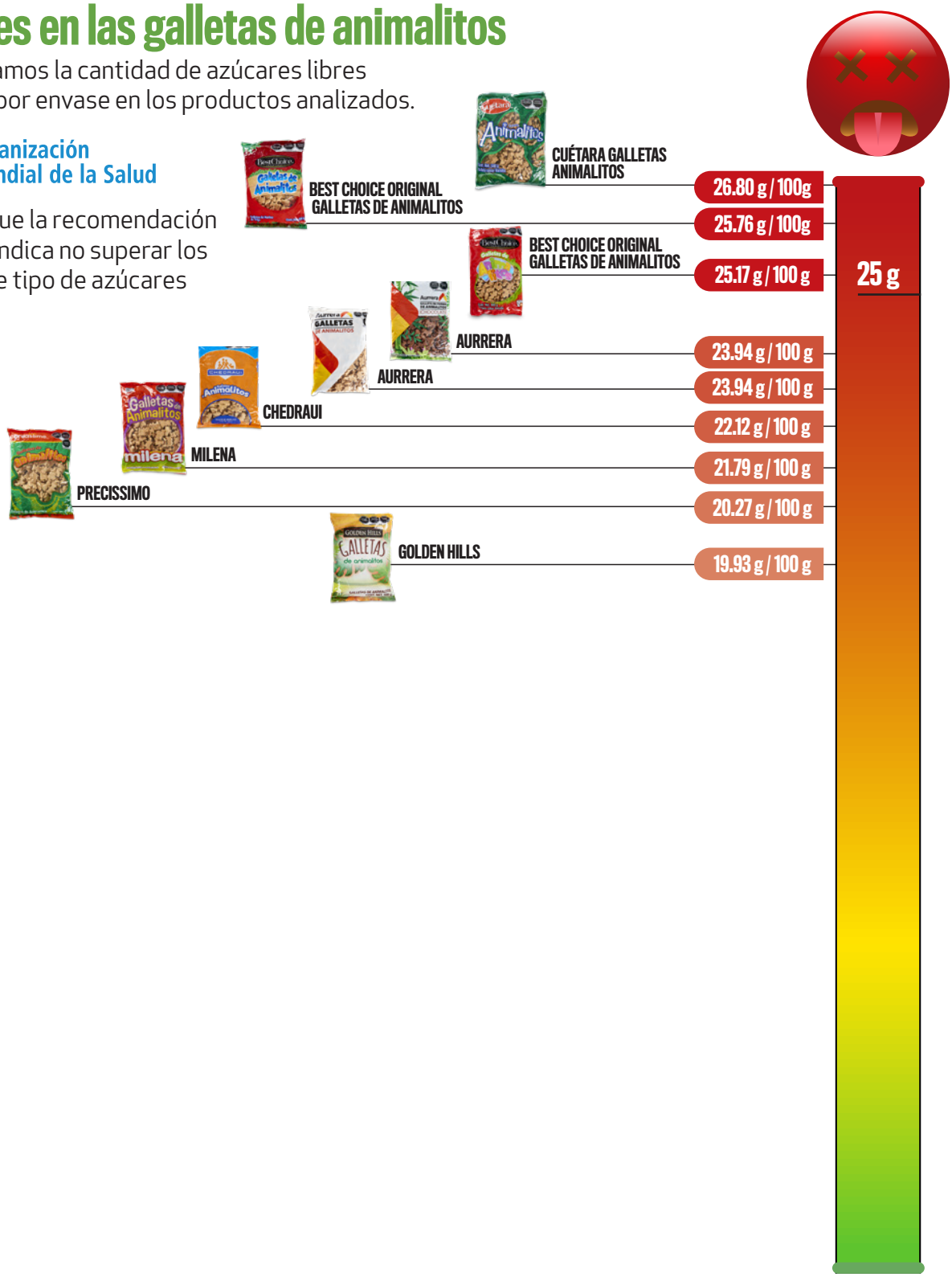
EL DETECTOR DE AZÚCARES

Azúcares en las galletas de animalitos

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.



Azúcares en las galletas digestivas o *digestive*

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.

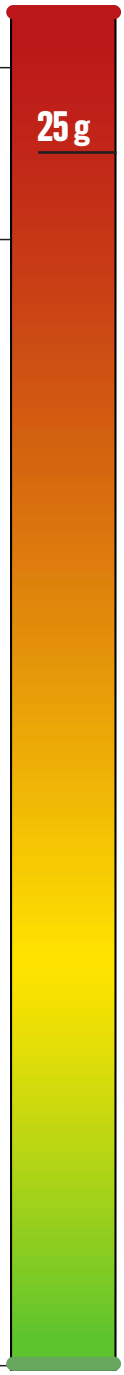
Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.

GULLÓN DIGESTIVE — 25.67g / 100g

SANTIVERI DIGESTIVE — 23.63g / 100g

GULLÓN — No contiene



EL DETECTOR DE SODIO

Sodio en las galletas Marías

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.

Organización Mundial de la Salud

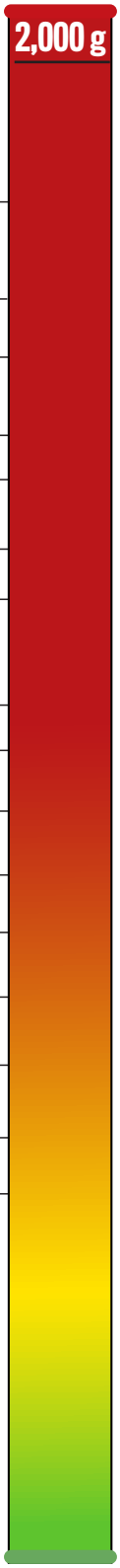
Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

Sodio en las galletas saladas

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.



GREAT VALUE — 1,933 mg / 100g

BEST CHOICE ORIGINAL SALADAS — 1,667 mg / 100g

MILENA — 1,537 mg / 100 g

GAMESA SALADITAS — 1,529 mg / 100 g

CUÉTARA TOSTAS — 1,500 mg / 100 g

PRECISSIMO GALLETAS SALADAS — 1,330 mg / 100 g

GREAT VALUE

MILENA CRACKER — 1,300 mg / 100 g

GOLDEN HILLS GALLETAS SALADAS

CUÉTARA — 1,260 mg / 100 g

GAMESA CRACKETS — 1,204 mg / 100 g

PRECISSIMO CRACKERS — 1,000 mg / 100 g

DARE VINTA — 902 mg / 100 g

NABISCO RITZ — 895 mg / 100 g

DARE BRETON ORIGINAL — 810 mg / 100 g

GOLDEN HILLS GALLETAS CRACKERS — 710 mg / 100 g

DARE BRETON REDUCIDAS EN GRASA — 530 mg / 100 g

DARE BRETON CABARET — 514 mg / 100 g

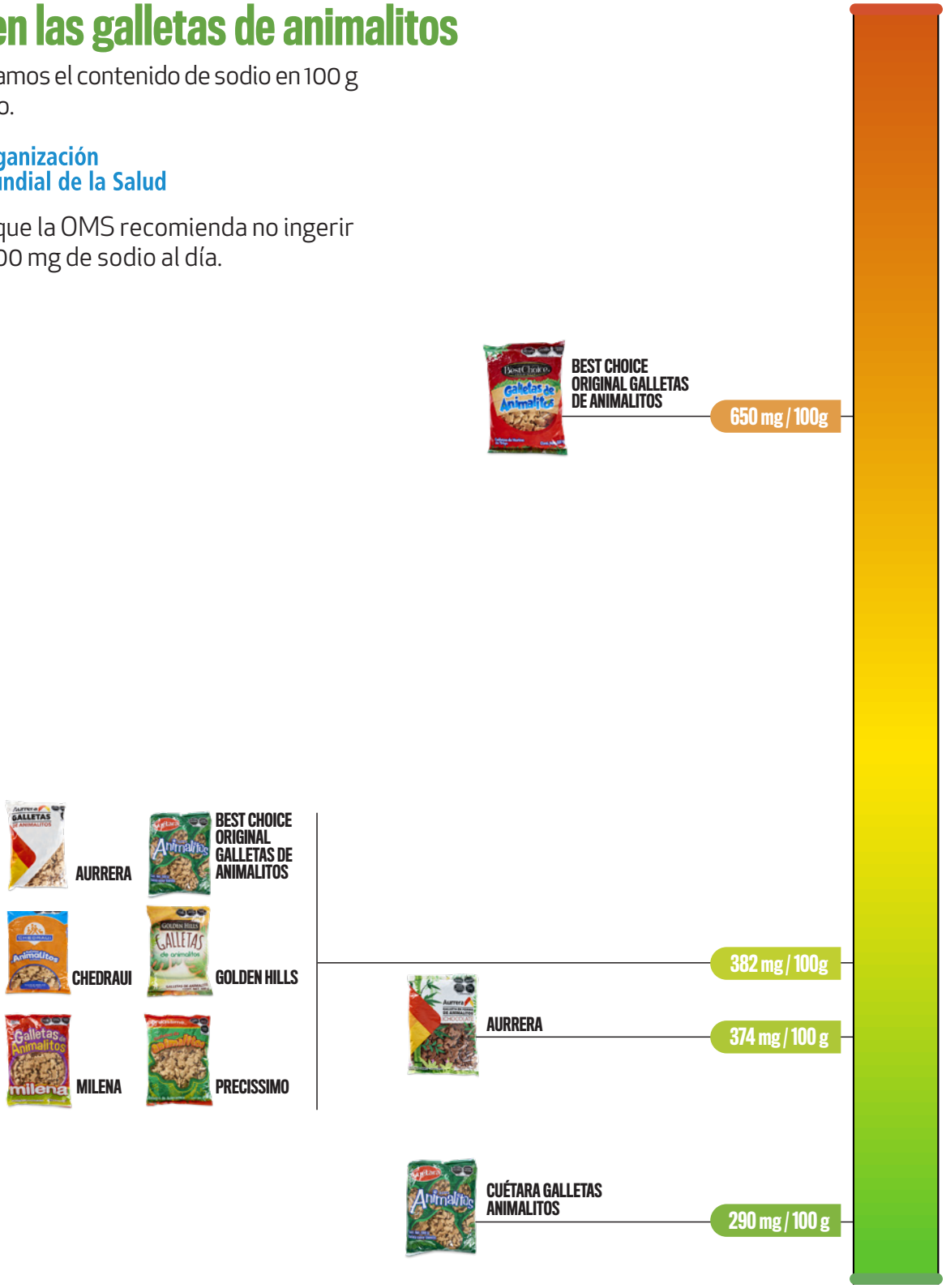
EL DETECTOR DE SODIO

Sodio en las galletas de animalitos

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.



Sodio en las galletas digestivas o *digestive*

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

GULLÓN DIGESTIVE

650 mg / 100g

GULLÓN DIGESTIVE

350 mg / 100g

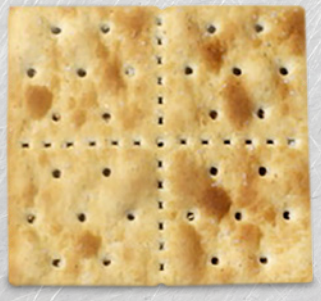
SANTIVERI DIGESTIVE

280 mg / 100g

CONSUME INFORMADO

Aunque las galletas Marías o las saladas se integran a algunos regímenes alimenticios, la porción que se recomienda, según la Guía de Alimentos para la Población Mexicana —emitida por la Secretaría de Salud—, indica alguna de estas dos opciones:

Solo 5 galletas Marías
(aproximadamente 35 g)



Solo 4 piezas de galletas saladas
(aproximadamente 70 g)

Vigila tu consumo de azúcar obtenida de otros alimentos y sodio para no excederte.

RECOMENDACIONES

DE COMPRA

Revisa los ingredientes

Esto por si deseas adquirir galletas sin gluten, ya que si tiene harina de trigo no son libres de gluten. Además, recuerda que algunas marcas usan aceites vegetales y otras grasas hidrogenadas.

Compara precios

Revisa los precios, por 100 g de galletas, las de animalitos son las más económicas mientras que las galletas Marías y las saladas importadas son más caras.

DE USO

Toma en cuenta las cantidades

Los paquetes de galletas contienen más de 100 g de producto, por ello es importante tomar en cuenta la cantidad de nutrientes críticos (azúcares, sodio, calorías) que se estarían consumiendo en cada paquete.

Cuida tu salud

Al consumir galletas es necesario considerar el estado de salud de cada persona ya que el contenido de azúcares, grasa o sodio son altos.

GALLETAS TIPO MARÍAS

Ingredientes

- 375 g de harina (cernida 3 veces)
- 100 g de mantequilla (sin sal, a temperatura ambiente y cortada en cubitos)
- 1 huevo (ligeramente batido con un tenedor)
- 1 cdta. de polvo para hornear (cernido con la harina)
- 150 g de azúcar morena (pulverizada en la licuadora)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 25 ml de leche
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. En un tazón mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la pizca de sal. Después, agrega la mantequilla y mezcla todo con las manos.
2. Cuando la masa tenga una textura arenosa agrega el huevo, el extracto de vainilla y la leche, termina de mezclar y forma una bola con la masa.
3. Envuelve la masa en plástico autoadherible para cocina y refrigérala durante 30 minutos.
4. Pasado ese tiempo separa la masa en dos partes. Sobre la mesa ligeramente enharinada estira con un rodillo una de las mitades de la masa hasta que tenga 3 milímetros de grosor.
5. Corta las galletas, colócalas en una charola previamente engrasada y enharinada o protegida con papel encerado y hazles hoyitos con ayuda de un tenedor. Repite el proceso con la otra parte.
6. Hornéalas a 180° por 12 minutos y revisa la cocción.

Tiempo de elaboración: 1 hora
Porciones: 40 piezas
kcal: 144 por porción
Costo promedio: $52

Consulta de información: del 9 al 13 de enero 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Fuente:
Aprende a preparar unas crocantes y deliciosas galletas María caseras, en https://mui.kitchen/Riquisimas-Aprende-a-preparar-unas-crocantes-y-deliciosas-galletas-Maria-caseras-r202108030001.html

Estudios DE Calidad PROFECO

Almohadas

Tu calidad de sueño y postura al dormir dependen de tu elección.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

La calidad de las almohadas depende de factores como:

1

Los materiales de relleno:
- Fibras de poliéster
- Espuma de poliuretano de memoria -*memory foam*-
- Plumas de ganso

2

El tipo de fibra textil:
- Poliéster
- Algodón
- Mezclas

3

El tamaño y el grado de firmeza:
- Suave
- Mullida
- Semidura

FICHA TÉCNICA
Realización del estudio: del 19 de septiembre al 13 de diciembre del 2022.
Adquisición de muestras: del 21 de septiembre al 17 de octubre del 2022.
Marcas / Modelos analizados: 11 / 16.
Pruebas realizadas: 160.

NORMATIVIDAD

- **NOM-004-SCFI-2006.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-2076-INNTEX-2013.** Industria textil- Fibras Químicas - Nombres Genéricos.
- **NMX-A-3758-INNTEX-2014.** Textiles- Código de generación de etiquetas de cuidado con el uso de símbolos.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014.** Industria textil – Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil - Análisis químico cuantitativo - Parte 1 -Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil-Fibras textiles-Análisis cualitativo-cuantitativo para una fibra 100%-Método de ensayo.
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019.** "Industria textil -Ensayo de solidez del color-Parte E04: Solidez del color al sudor.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil – Fibras textiles - Análisis cualitativo - cuantitativo para una fibra 100%
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019.** Industria textil – Ensayo de solidez del color al sudor.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015.** Industria textil – Método de ensayo de solidez del color – Parte C06- Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-3759–INNTEX–2011.** Industria textil - Preparación, marcado y medición de especímenes de las telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.
- **NMX-A-5077-INNTEX-2015.** Industria textil – Determinación del cambio dimensional en lavado y secado.
- **NMX-A-3801-INNTEX-2012.** Industria textil-Determinación de la masa de tejido por unidad de longitud y área.
- **NMX-A-3801– INNTEX – 2012.** Industria textil – Método de prueba para determinar la masa por unidad de área del tejido Método No. 5
- **NMX-A-6938-INNTEX-2013.** Industria Textil – Fibras naturales- Nombres genéricos y definiciones.
- **NMX-A-7211/2-INNTEX-2015.** Industria textil –Tejidos de calada –Método de ensayos –Parte 2 –Determinación del número de hilos por unidad de longitud.
- **NMX-A-172-INNTEX-2012.** Industria Textil – Determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) en los materiales textiles – Método de prueba.
- **NMX-A-6330-INNTEX-2015.** Industria Textil- Procedimientos de lavado y de secado doméstico para los ensayos de textiles.
- Procedimientos internos de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

16 Modelos de **11** Marcas

Las pruebas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que el etiquetado que ostentan incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad nacional vigente:

- Marca comercial
- País de origen
- Nombre y domicilio del fabricante o importador
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Instrucciones de cuidado (forma adecuada de lavar la prenda), lo cual incluye los siguientes rubros:

ACABADOS EN TELA Y CONFECCIÓN

Se verificó que las almohadas:

- Estuvieran libres de defectos que pudieran detectarse a simple vista en la tela de la funda, como decoloración o manchas en el proceso de teñido.
- El tejido fuera homogéneo, sin agujeros, nudos, motas, vellosidad o frisas.
- Presentaran costuras con un número uniforme de puntadas.
- No mostrara deformaciones provocadas por un mal corte de tela, como fruncidos u ondulaciones.
- Se verificó que las partes que integran la almohada presentaran una simetría adecuada de acuerdo con su diseño.

IDENTIFICACIÓN Y CONTENIDO DE FIBRAS

Se constató que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en el etiquetado de la almohada coincidieran con la muestra, incluyendo el material del relleno.

Las técnicas utilizadas para determinar las fibras fueron:

- Combustión (quemado de las fibras mediante una flama).
- Microscopía (observación de las características en los cortes longitudinales y transversales de las fibras mediante el uso de un microscopio).
- El método de solubilidad de fibras textiles por la acción de reactivos químicos.

DETERMINACIÓN DE LAS DIMENSIONES

Se midió el ancho, largo y altura de cada almohada utilizando una escala métrica.

MASA (PESO) DE LA TELA DE LA FUNDA

Se examinó la cantidad de masa por unidad de área con que fue fabricada la tela de confección de las fundas; entre mayor es esta cantidad el tejido estará más cerrado, lo que nos permite, de forma comparativa, saber si una tela es ligera o pesada.

Esta prueba es solo de carácter informativo y se llevó a cabo con la ayuda de una balanza electrónica.

CAMBIOS DIMENSIONALES

Se evaluó el encogimiento o alargamiento que presentan las telas de las almohadas al lavarlas. Para ello, se marcó con tinta indeleble la tela antes del ciclo de lavado para después comparar las medidas finales contra las obtenidas previamente. Para llevar a cabo esta prueba se emplearon plantillas y escalas.

RESISTENCIA A LA ABRASIÓN

Esta prueba determinó el grado de desgaste de la tela de la funda causada por el roce de la cabeza con esta y se evaluó simulando de forma acelerada este proceso mediante el método de la abrasión plana.

Dicho método consiste en colocar especímenes de la prenda (cortes de la parte que corresponde a la funda) en un aparato de plataforma rotatoria con doble rueda de abrasión (calibrase CS-10), con lo cual constantemente el espécimen es sometido a la abrasión de dicho material con un peso de 1000 g y a velocidad constante durante 100 ciclos de giro.

RECUPERACIÓN A LAS DEFORMACIONES

Se determinó la capacidad que tiene la almohada de volver a su forma original una vez que se elimina el peso que se ejerce sobre ella. Para ello se utilizó una pesa que simuló la cabeza de un adulto promedio de aproximadamente 7 kg, y se colocó sobre la almohada durante una hora, tiempo estimado de una siesta.

Se midió la altura de la almohada antes y después de aplicar el peso en la zona central de esta. Transcurrido el tiempo establecido se midió de nuevo la altura (expresado en porcentaje) para determinar su recuperación. Con este proceso también se estableció el grado de firmeza de la almohada, es decir, hasta que la altura queda firme con la masa de prueba (no se hunde más).

RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN

Se determinó el grado de decoloración que pueden sufrir las fundas de las almohadas por efecto del lavado y el sudor al cual están expuestas por su uso. Las pruebas fueron:

- **Solidez del color al lavado húmedo.** Se lavó un trozo de tela de acuerdo a la norma de referencia y posteriormente se evaluó comparándola con la tela original.
- **Solidez del color al sudor.** Se sumergieron muestras de la tela en soluciones sintéticas de sudor ácido y sudor alcalino (líquidos que simulan las características del sudor humano). Al término de la prueba se eliminó el exceso del líquido para evaluar la decoloración con respecto a la tela original.

ALMOHADAS

E

$599
(paquete de dos piezas)

TOMMY BAHAMA HOME

Art. 1311111 / E.U.A.

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 66.2 X 46.4 X 15.5 cm	730 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón **Relleno: 100% Poliéster**	Cumple	131.61 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	E	E	E

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

E

$984
(paquete de dos piezas)

SPRING AIR

/ 2 Pack Memory Foam / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	MB (f) 56.5 X 38 X 10.8 cm	720 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Poliéster Relleno: 100% Espuma de poliuretano	Cumple	203.01 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
E	Media	E	MB	E

Resaltamos
• Indica ser hipoalergénica.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

E $1,249

LUUNA

/ *Cool Memory Gel* / CHINA

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 62 X 41 X 14 cm	1,320 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 63.40% Poliéster y 36.60% Viscosa de bambú Tela interior: 100% Poliéster Relleno: 100% Espuma viscoelástica	Cumple	286.01 g/m²	MB

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	E	E	E

Resaltamos

- Indica ser hipoalergénica.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

E

$369

TULIPPE

/ Mod. 2011 / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 91 X 51 X 23.5 cm	1,300 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón Relleno: 82.63% Pluma de ganso y 17.37% Fibra hueca	Cumple	135.38 g/m²	MB

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	E	E	E

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

E

$879
(paquete de dos piezas)

SEALY

/ Art. 4874102 / E.U.A.

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 65.5 X 46.5 X 22.5 cm	850 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 69.97% Algodón y 30.03% Lyocell **Relleno: 100% Poliéster**	Cumple	154.68 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
B	Media	E	E	E

Resaltamos
• Indica ser hipoalergénica.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

E $1,258

LUUNA

*/ Adjustable Down Alternative /*CHINA

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 65.5 X 46.5 X 20 cm	1,280 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior 100% Algodón **Interior 100% Poliéster** **Relleno: 100% Poliéster**	Cumple	134.37 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
E	Altutra baja: Suave Altura media: Suave Completa: Media	MB	E	E

Lo que encontramos	Resaltamos
• Modelo ajustable en altura mediante tres rellenos independientes.	• Indica ser hipoalergénica.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

E

$1,743
(paquete de dos piezas)

SOGNARE
/ *Fussion* / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 67.5 X 51 X 16.5 cm	Modelo suave: 980 g Modelo firme: 1,340 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón **Rellenos 1 y 2: 100% Poliéster** **Forro interior: 100% Polipropileno**	Cumple	Modelo suave: 222.90 g/m2 Modelo firme: 236.09 g/m2	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Modelo suave: Suave Modelo firme: Media	MB	E	E

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

MB

$899 (paquete de dos piezas)

PURELUX

/ Art. 2024880 / E.U.A.

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Un defecto	MB 64.5 X 45 X 15 cm	1440

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) (1)		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 89.77% Poliéster y 10.23% Poliamida Cubierta interior: 100% Poliéster Relleno: 100% Espuma de poliuretano	Cumple	114.56 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	MB	E	E

Lo que encontramos
• Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante. • Relleno irregular (poliuretano en fragmentos).

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

MB

$669
(paquete de dos piezas)

LIVE COMFORTABLY PLATINUM

/ Art. 761473 / E.U.A.

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 70.5 X 51 X 18 cm	1260

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón **Relleno: 100% Poliéster**	Cumple	136.02 g/m²	MB

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
S	Media	MB	E	E

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

MB **$1,340**

SEALY

/ Intense KS / CHINA

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 90.6 X 51 X 19.3 cm	1,380 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón **Relleno: 100% Poliéster**	Cumple	132.68 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
B	Suave	MB	MB	E

Resaltamos
• Indica ser hipoalergénica.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

MB $279

TULIPPE
/ Mod. 2012 / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	E 65.3 X 50.6 X 18.5 cm	900 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón Tela de acojinamiento: 100% Poliéster (externa) y 100% Polipropileno (interna) Relleno: 94.42% Pluma de ganso y 5.58% Plumón	Cumple	133.30 g/m²	MB

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	B	E	E

Resaltamos

- El fabricante entregó documentación técnica donde comprobó que las plumas fueron esterilizadas para no generar alguna reacción alérgica en la mayoría de las personas.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

MB

$821

NO CUMPLE

SIGMA

/ *Memory Foam* / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
X Incompleta	Sin defectos	E 63 X 38 X 13 cm	1,580 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Poliéster Funda interior: 96.85% Algodón y 3.15% Poliéster Relleno: 100% Poliuretano viscoelástico	X No cumple	343.02 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
E	Alta	E	MB	E

Lo que encontramos	Resaltamos
• No presenta instrucciones de cuidado. • Sus fibras presentan desviaciones respecto a lo que declaran.	• Indica ser hipoalergénica.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

B

$650
(paquete de dos piezas)

ALLEREASE
/ Art. 1371188 / E.U.A.

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Un defecto	MB (f) 70.2 X 43.4 X 19.5 cm	790 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Algodón Relleno: 100% Poliéster	Cumple	138.46 g/m²	MB

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
B	Suave	MB	MB	E

Lo que encontramos	Resaltamos
• Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante. • Fruncidos en costuras.	• Indica "Protección natural de alergias".

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

B

$1,579

NO CUMPLE

LUUNA

/ Cool Purity Grafeno / CHINA

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Sin defectos	MB (f) 70 X 44 X 14.7 cm	1,600 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) (1)		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 78.81% Poliéster y 21.19% Viscosa Tela interior: 100% Poliéster Relleno: 100% Espuma viscoelástica	X No cumple	301.03 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
E	Media	E	MB	MB

Lo que encontramos

- Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.
- Sus fibras presentan desviaciones respecto a lo que declaran.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

ALMOHADAS

B

$508
(paquete de dos piezas)

NO CUMPLE

SERTA
/ *Sertapedic* / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
X Incompleta	Sin defectos	E 68.8 X 49.5 X 21 cm	580 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 100% Poliéster Relleno: 100% Poliéster No se especifica en la etiqueta permanente el contenido de fibras.	X No cumple	114.96 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
MB	Media	MB	E	E

Lo que encontramos	Resaltamos
• No presenta medidas. • No se especifica en la etiqueta permanente el contenido de fibras.	• Indica ser hipoalergénica.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente

Notas:

[1] En caso de no cumplimiento significa que los valores medidos presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante en un porcentaje mayor a la tolerancia que permite la norma, o bien presentan una fibra que no corresponde con lo declarado.

Precios Promedio de Almohadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Hermosillo y Querétaro, levantados del 2 al 17 de enero del 2023.

B

$161

NO CUMPLE

SPRING AIR

/ *Posture Comfort* / MÉXICO

Información al consumidor	Acabados	Dimensiones Largo x Ancho x Altura	Peso total de la almohada gramos (g)
Completa	Un defecto	E 63.3 X 48.5 X 18.5 cm	520 g

Identificación y contenido de fibras (valores medidos) [1]		Masa de la tela g/m²	Cambio dimensional
Exterior: 54.41% Algodón y 45.59% Poliéster **Relleno: 100% Poliéster**	X No cumple	109.21 g/m²	E

Resistencia a la abrasión	Recuperación a las deformaciones		Resistencia a la decoloración	
	Grado de firmeza	Recuperación	Lavado	Sudor
B	Media	MB	E	E

Lo que encontramos	Resaltamos
• Tejido irregular. • Sus fibras presentan desviaciones respecto a lo que declaran.	• Indica ser hipoalergénica.

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 11 y 17 de enero del 2023.

Observaciones:

Información al consumidor
a) No presenta instrucciones de cuidado
b) No presenta medidas

Acabados
c) Tejido irregular
d) Fruncidos en costuras
e) Relleno irregular (poliuretano en fragmentos)

Dimensiones
f) Sus dimensiones son ligeramente menores con respecto a lo indicado por el fabricante.

LO QUE ENCONTRAMOS

PUEDES AJUSTAR LA ALTURA A TU GUSTO

Presenta tres rellenos independientes para que puedas ajustar la altura como lo desees.

LUUNA

FUE LA QUE MÁS DESGASTE TUVO EN LA FUNDA

El siguiente modelo calificó como Suficiente en la prueba de Resistencia a la abrasión de la tela de la funda:

LIVE COMFORTABLY PLATINUM

SU RECUPERACIÓN A LA DEFORMACIÓN FUE BUENA

El siguiente modelo fue el único que calificó como Bueno en la prueba de Recuperación a las deformaciones. Esta es la prueba que mayor peso tuvo en la evaluación global de cada almohada:

TULIPPE

NO TUVIERON DEFECTOS EN ACABADOS

LIVE COMFORTABLY PLATINUM

LUUNA

LUUNA

LUUNA

SEALY

SEALY

SERTA

SIGMA

SOGNARE

SPRING AIR

TOMMY BAHAMA HOME

TULIPPE

TULIPPE

LO QUE ENCONTRAMOS

TUVIERON DEFECTOS MENORES EN ACABADOS

Presenta fruncidos en costuras:

ALLEREASE

Su relleno es irregular (poliuretano en fragmentos):

PURELUX

Su tejido es irregular:

SPRING AIR

NO IDENTIFICA SUS FIBRAS

No especifica en la etiqueta permanente el contenido de fibras, por lo que incumplen el requisito de la NOM-004-SCFI-2006 en cuanto a la identificación y contenido de fibras:

SERTA

SUS FIBRAS PRESENTAN DESVIACIONES RESPECTO A LO QUE DECLARAN

Incumplen el requisito de la NOM-004-SCFI-2006 en cuanto a la identificación y contenido de fibras:

LUUNA

Declara "Exterior" 100% Poliéster, pero se determinó 78.81% Poliéster y 21.19% Viscosa.

SIGMA

Declara "Exterior" Poliéster 70% y Lycra 30% , pero se determinó Poliéster 100%.

SPRING AIR

Declara "Exterior" Algodón 50% y Poliéster 50%, pero se determinó Algodón 54.41% y Poliéster 45.59%.

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

PRESENTAN UNA PEQUEÑA VARIACIÓN EN SUS DIMENSIONES

En cuanto al tamaño, encontramos que los siguientes modelos son ligeramente menores, ya sea en el ancho o en el largo con respecto a lo declarado, lo cual demerita su evaluación:

ALLEREASE

PURELUX

SPRING AIR

NO PRESENTA INSTRUCCIONES DE CUIDADO

No indica la forma de limpiarla, lo cual incumple la NOM-004-SCFI-2006.

SIGMA

NO INDICA SUS MEDIDAS

Al no decir cuánto mide incumple la NOM-004-SCFI-2006.

SERTA

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

LO QUE ENCONTRAMOS

SE ENCOGIERON LIGERAMENTE

Los siguientes modelos presentaron un ligero encogimiento, que no es grave, después del lavado:

ALLEREASE

LIVE COMFORTABLY PLATINUM

LUUNA

TULIPPE

TULIPPE

¿ SON HIPOALERGÉNICAS?

De los 16 modelos analizados, 9 registran en sus empaques y/o etiquetado que son hipoalergénicas.

Se conoce como hipoalergénico a aquella característica dada por algún material que ayuda a disminuir el riesgo de provocar un síntoma alérgico o una reacción alérgica al producto adquirido.

La mayoría de los materiales utilizados en la fabricación de los rellenos para las almohadas, específicamente en 14 de los modelos analizados tienen fibras de origen polimérico, es decir, plásticos y otros son de espuma de poliuretano o viscoelástica. Estos materiales por su origen sintético y los tratamientos que reciben inhiben o reducen significativamente las alergias.

En cuanto a los 2 modelos de almohadas con relleno de plumas de ganso, por su origen orgánico, son más propensas a provocar alergias aún cuando esos materiales estén manipulados en medios inocuos y reciban tratamientos especiales.

La recomendación de seguridad para tu salud es adquirir almohadas que manifiesten en sus empaques o etiquetados ser hipoalergénicas.

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

TULIPPE VS LUUNA

E

$369

B*

$1,579

*TULIPPE obtuvo una evaluación global Excelente con solo un par de pruebas con calificación de Muy Bueno, mientras que LUUNA, en las pruebas de calidad obtuvo en tres de ellas calificación de Muy Bueno y las demás Excelente. Es de resaltar que en la información de su etiqueta, LUUNA, al no cumplir con el contenido e identificación de fibras, bajó su evaluación global a Bueno.

Nota: Este es un comparativo en cuanto a precio, ya que las tecnologías de ambas almohadas no son similares, así como los acabados que ofrece una con respecto a la otra.

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra

CÓMPRALAS EN TIENDAS ESTABLECIDAS

Adquiere tus almohadas en tiendas establecidas (departamentales, especializadas, entre otras) para que puedas hacer efectiva la garantía si lo requieres.

CHECA SU FIRMEZA

Así podrás darte una idea más concreta de si el modelo se adapta a tus necesidades de descanso. Colócalas en una superficie plana y oprímelas con la palma de tu mano hasta la mitad de su altura, mientras más presión necesites para lograrlo, más firme será la almohada.

COMPRUEBA QUE SEAN CÓMODAS

En almohadas hechas a base de espuma de poliuretano te recomendamos palpar su relleno para saber si este es de una sola pieza o se trata de fragmentos de relleno muy denso y grandes y/o con bordes muy rectos. En el caso de esto último, significa que pueden perder fácilmente su forma y crear incomodidad al generar puntos de presión al dormir.

PRUÉBALAS PARA VER SI SON DE TU AGRADO

En almohadas hechas a base de espuma de poliuretano te recomendamos palpar su relleno para saber si este es de una sola pieza o se trata de fragmentos de relleno muy denso y grandes y/o con bordes muy rectos. En el caso de esto último, significa que pueden perder fácilmente su forma y crear incomodidad al generar puntos de presión al dormir.

PIENSA CUÁLES SON TUS NECESIDADES

Si tu temperatura corporal al dormir es relativamente alta, una almohada que transpire será la mejor opción, por ejemplo, aquellas hechas a base de plumas de ganso y trozos de poliuretano suave.

VERIFICA QUE NO TENGAN IMPERFECCIONES

Revisa que las fundas no estén rasgadas, con malas costuras, manchas o cualquier defecto que no te permitan disfrutarlas. Las almohadas que tienen cierre te permitirán ajustar el relleno y limpiar fácilmente las fundas.

REVISA LA ETIQUETA

Cerciórate de que tenga las instrucciones completas para su cuidado: lavado, secado, planchado, entre otros.

De uso

LÁVALAS ANTES DE ESTRENARLAS

Esto porque las telas con que son confeccionadas se someten a procesos químicos para darles la textura, color y apariencia previa a su venta final, lo que puede provocar irritaciones o molestias en la piel.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Se encuentran en la etiqueta de información al consumidor, así la podrás disfrutar en buenas condiciones por más tiempo.

CÁMBIALAS CUANDO SEA NECESARIO

Te darás cuenta del momento en que hay que sustituir las almohadas viejas por unas nuevas cuando hayan perdido altura y firmeza, esto varía según el uso que se les dé.

SUSTENTABILIDAD

La vida útil de las almohadas se ve reducida por la compresión que sufren diariamente en su relleno. Cuando ya no te sean útiles podrás reutilizar la tela de sus fundas como trapo para limpieza o para lustrar zapatos, por ejemplo.

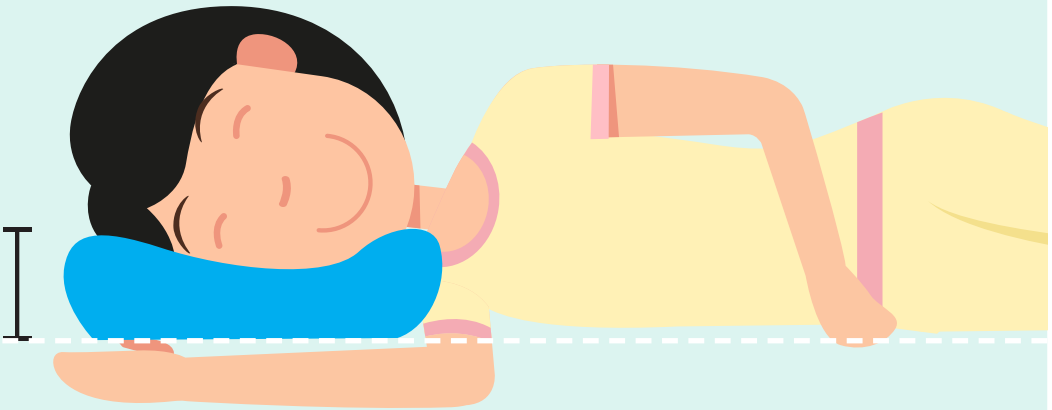
Como la espuma de poliéster es el material que más se usa para el relleno de las almohadas, deséchala a través de los servicios de limpia de la ciudad para que se haga de manera correcta, ya que por tratarse de una fibra sintética que tarda muchos años en degradarse, su impacto es mayor para el medio ambiente.

CONSIDERACIONES

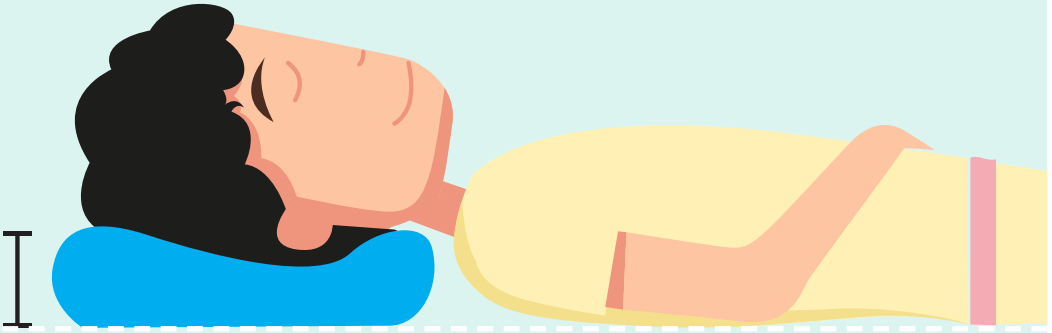
ALTURA DE UNA ALMOHADA

Es importante para lograr un buen descanso y evitar dolores de cuello.

Si tu postura al dormir suele ser de lado, entonces una almohada de altura media es lo mejor.



Si duermes bocarriba, la altura de la almohada deberá ser tal que tu cabeza y cuello mantengan una postura lo más alineada posible.



Si duermes bocabajo se recomienda usar una almohada baja.

ELIGE INFORMADO

Algunas leyendas y características ubicadas en el empaque exterior de las almohadas no garantizan que se tendrá un buen descanso, por ello considera estas recomendaciones y la evaluación global de cada modelo analizado en el estudio.

FACTORES QUE ALTERAN LA ALTURA DE UNA ALMOHADA

La altura de una almohada se ve disminuida cuando está en uso por el propio peso de la cabeza que comprime el material de relleno. Si el material es muy suave, aunque la almohada sea alta, se va a comprimir notablemente. En otras palabras, la cantidad de relleno no necesariamente implica que la altura se va a mantener.

¿CÓMO LIMPIARLAS?

- Dale a tus almohadas un esponjado diario al tender tu cama.
- Una forma de protegerlas más es con una funda extra antes de la funda que quedará expuesta.
- Procura seguir las instrucciones de lavado que indican en sus etiquetas, ya sea lavado en lavadora en el ciclo que especifiquen, en tintorería o limpiando las manchas con una esponja o un trapo húmedo.
- Puedes colgarlas una vez al mes al aire libre en un tendedero durante unas horas, de preferencia en un día soleado.
- Antes de usarlas de nuevo, asegúrate de que estén completamente secas.

Fuente:
https://www.consumerreports.org/es/como-lavar-una-almohada-para-mantener-su-aroma-fresco/

EL MEJOR ACTO DE AMOR HACIA TI

ANTICONCEPTIVOS

Conoce los diferentes métodos de control natal para que elijas el adecuado para ti.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Tipos de métodos anticonceptivos

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de los principales métodos anticonceptivos se encuentran:

- Píldoras anticonceptivas orales
- Implantes
- Inyectables
- Parches
- Anillos vaginales
- Dispositivos intrauterinos
- Preservativos
- Esterilización masculina y femenina
- Método de la amenorrea de la lactancia
- Coito interrumpido y métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

El uso de condones ayuda también a evitar infecciones de transmisión sexual y por VIH.

Efectividad

Cada método tiene diferentes mecanismos de acción y eficacia para evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (incluido el VIH). Esto se ha medido por el número de embarazos en un año por cada 100 mujeres que utilizan el método de forma habitual y se clasifican de esta manera:

Muy eficaces:
Entre 0 y 0.9 embarazos por cada 100 mujeres.

Eficaces:
Entre 1 y 9 embarazos por cada 100 mujeres.

Moderadamente eficaces:
Entre 10 y 19 embarazos por cada 100 mujeres.

Menos eficaces:
20 o más embarazos por cada 100 mujeres.

Mecanismos de acción y eficacia de los métodos anticonceptivos

Método	Cómo funciona	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma constante y correcta	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma habitual
Anticonceptivos orales combinados (AOC) o «la píldora»	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	**0.3**	**7**
Píldoras con progestágeno solo o «la minipíldora»	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	**0.3**	**7**
Implantes	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	**0.1**	**0.1**
Inyectables con progestágeno solo	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	**0.2**	**4**
Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables combinados (AIC)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	**0.05**	**3**
Parche anticonceptivo combinado y anillo vaginal anticonceptivo combinado (AVC)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	**0.3 (para el parche)**	**7 (para el parche)**
Dispositivo intrauterino (DIU): de cobre	El cobre daña los espermatozoides e impide que se unan con el óvulo.	**0,6**	**0,8**
Dispositivo intrauterino (DIU) de levonorgestrel	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides y el óvulo.	**0,5**	**0,7**
Preservativo masculino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	**2**	**13**
Preservativo femenino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	**5**	**21**
Esterilización masculina (vasectomía)	Se bloquea el paso de los espermatozoides al semen eyaculado.	**0.1**	**0,15**
Esterilización femenina (ligadura de trompas o salpingoclasia)	Se impide el paso a los óvulos para su unión con los espermatozoides.	**0.5**	**0.5**
Método de la amenorrea de la lactancia (MELA)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	**0.9 (en seis meses)**	**2 (en seis meses)**
Método de los días fijos	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	**5**	**12**
Método de la temperatura corporal basal (TCB)	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días fértiles.	**No se dispone de tasas de eficacia fiables**	

Mecanismos de acción y eficacia de los métodos anticonceptivos

Método	Cómo funciona	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma constante y correcta	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma habitual
Método de los dos días	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	**4**	**14**
Método sintotérmico	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	**<1**	**2**
Píldoras anticonceptivas de urgencia (30 mg de acetato de ulipristal o 1,5 mg de levonorgestrel)	Impide o retrasa la liberación de óvulos de los ovarios. Las píldoras se toman para prevenir el embarazo hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección.	**<1 para las píldoras anticonceptivas de urgencia con acetato de ulipristal** **1 para las que contienen progestágeno solo** **2 para las combinadas que contienen estrógeno y progestágeno**	
Método del calendario o método del ritmo	La pareja impide el embarazo evitando el sexo vaginal sin protección entre el primer y el último día fértil estimado, bien absteniéndose o utilizando un preservativo.	**No se dispone de tasas de eficacia fiables**	**15**
Marcha atrás (coito interrumpido)	Se trata de evitar que los espermatozoides entren al cuerpo de la mujer, evitando así la fecundación.	**4**	**20**

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

El método adecuado para ti y tu pareja dependerá de muchos factores que pueden cambiar con el tiempo.

Ginecología

Es la especialidad de la medicina dedicada al cuidado del sistema reproductor femenino, por tanto se encarga del cuidado de la sexualidad de las mujeres. Después de analizar las necesidades y estado de salud, la ginecóloga o el ginecólogo podrá recomendar uno u otro método anticonceptivo.

De igual forma, un médico general puede ayudar tanto a mujeres como a hombres en el control de la natalidad y de relaciones sexuales seguras.

Precios de anticonceptivos

Pueden variar según el lugar donde se adquieran, por lo que te recomendamos que compares precios en diversos establecimientos, ya que puede haber diferencias significativas.

Algunos métodos los puedes adquirir de forma gratuita en las instituciones de salud pública, infórmate.

Precios de algunos métodos anticonceptivos

Método	Presentación	Rango de Precios*	
		Desde	Hasta
Pastilla de emergencia	Caja c/2 (comprimidos)	**$75.00**	**$92.00**
Pastillas anticonceptivas	Caja c/21 (comprimidos)	**$386.00**	**$417.00**
Parche	Con 3 piezas	**$439.00**	**$462.00**
Condón masculino	Caja o bolsa de 3 piezas	**$27.00**	**$128.00**
Condón femenino	Caja 2 piezas	**$150.00**	**$188.50**

Notas:
*Los precios mostrados son solo de referencia. En el mercado puede haber precios más bajos y altos a los exhibidos en el cuadro.
La información es estrictamente de carácter informativo. Antes de utilizar cualquier método anticonceptivo se recomienda acudir primero con el profesional de la salud.

Fuente: Información de precios recabada el 10 de enero del 2023 en sitios de Internet de tiendas especializadas, autoservicios y farmacias, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones

CONSULTA CON UN MÉDICO
Antes de elegir algún método anticonceptivo consulta con un médico especialista para que te asesore sobre el más adecuado para ti.

SIGUE LAS RECOMENDACIONES
Toma solo la dosis que el médico te indique y cumple con los plazos señalados.

ACUDE A REVISIÓN
En caso de tener malestares asiste a una consulta de revisión.

PROCURA NO INTERRUMPIR EL MÉTODO ANTICONCEPTIVO
De pensar en ello, hazlo bajo la revisión y diagnóstico médico necesario.

Línea "Yo decido"

Recuerda que tu salud es lo más importante así como la planeación y expectativas que tengas del futuro. En caso de que requieras orientación telefónica llama a la línea de "Yo decido", al **800 624 6464**.

Fuentes
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Planificación familiar, consultado el 9 de enero de 2023, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). Indicadores demográficos de la República Mexicana, 1950-2050. Consultado el 9 de enero de 2023 en http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Mapa_Ind_Dem18/index_2.html#
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Mitos y métodos anticonceptivos. Documento PDF.Consultado el 9 de enero de 2023 en https://promsex.org/wp-content/uploads/2011/04/mitosymetodosanticonceptivos.pdf
- Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA2-1993, De los servicios de planificación familiar.

EL FANTASMA DE LA MORATORIA O DEL IMPAGO

Aprende a hacerte cargo de tus deudas y págalas a tiempo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

BENEFICIOS DE SER PUNTUAL EN TUS PAGOS

Generas un buen historial crediticio
La confianza de los otorgantes se gana a través de tu historial en el Buró de Crédito en donde se registra si has pagado a tiempo.

Acceso más fácil a un crédito
La reputación de un buen pagador es considerada por las entidades financieras al evaluar una solicitud de crédito, así tendrás una respuesta en menor tiempo y podrían pedirte menos requisitos.

Tranquilidad financiera
Saber que tus cuentas están en orden, que no lidiarás con llamadas de cobranza y que tendrás acceso a créditos en el futuro te permitirá concentrar tu tiempo y mente en lo verdaderamente importante.

Mejores tasas de interés
Al disminuir el riesgo de no pagar la deuda, la tasa de interés de un crédito puede ser menor al promedio.

Nuevos productos financieros
Recibirás promociones e información para acceder a préstamos personales, créditos hipotecarios, créditos para automóvil, entre otros, con mejores condiciones.

Puedes salir de emergencias
Ante un imprevisto de salud o un accidente, puedes solicitar un préstamo de inmediato sin tener que recurrir al apoyo de amigos o familiares.

REESTRUCTURA TU DEUDA

Si tus finanzas no están pasando por el mejor momento la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) te informa que puedes recurrir a una reestructuración de tus deudas mediante alguna de estas opciones:

- Una extensión del plazo de pago
- Consolidar tus deudas
- Iniciar un plan de pagos fijos

Usa de manera inteligente tus tarjetas para que no adquieras deudas impagables.

RECOMENDACIONES

Salir de una deuda es posible cuando sabes lo que debes y lo que puedes hacer para pagarla. Para ello:

1. Prepara un presupuesto
De esta manera darás seguimiento a tus finanzas, clasificarás tus gastos, determinarás en qué estás gastando y en dónde podría ser más fácil ahorrar para reducir tus adeudos. Revísalo periódicamente y haz un ajuste en tus gastos para pagar un poco más y liquidar tus deudas con rapidez.

2. Analiza la estrategia de reducción de deudas
Una vez que has identificado cuánto debes y a quién, elabora una estrategia de pagos, te proponemos lo siguiente:

El método del interés más alto
Se trata de pagar las deudas con las tasas de interés más altas, como tarjetas de crédito, préstamos personales, crédito de auto, entre otros, pues son las que más dinero te cuestan.

El método de la bola de nieve
Paga las deudas más pequeñas lo más rápido posible, una vez que liquidas una continúas con la siguiente y así hasta que liquidas todas. De esta manera se crea una "bola de nieve de pagos".

3. Durante el proceso evita gastos o limítalos
Limita el uso de la tarjeta de crédito y paga más del mínimo. Si tienes problemas para pagarla, acércate a la institución financiera para conocer las alternativas de pagos. También evita los gastos hormiga, si bien no son una deuda, son un gasto constante que puedes evitar.

POSIBLES SOLUCIONES PARA LOS DEUDORES

Es probable que las instituciones otorgantes del crédito lleguen a ofrecerte soluciones como:

Quita
Es una petición formal de un deudor a su acreedor para que su deuda sea rebajada. Aunque parece una buena alternativa, tu historial crediticio se verá afectado porque significa una pérdida para la institución financiera.

Crédito de liquidez
Es posible que tengas una propiedad que puede servir de garantía para obtener un crédito, saldar tus deudas y quedarte con una sola.

SÉ UN CONSUMIDOR INFORMADO

Para el caso de tarjetas departamentales la Profeco te respalda.

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**

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

@Profeco
@AtencionProfeco
ProfecoOficial

Condusef

Para asesoría o manifestar alguna inconformidad con tu tarjeta de crédito o débito bancaria, llama a la Condusef.

55 53400 999
o al 800 999 8080

asesoria@condusef.gob.mx

Fuentes
- ¿Problemas para pagar tus créditos? Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Consultado el 10 de enero del 2023, en: https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=1540&idcat=3
- Dos opciones que me ofrecen los bancos para no caer en el impago Asociación de Bancos de México (AMB) Consultado el 10 de enero del 2023, en https://www.abm.org.mx/el_credito/ficha6.html
- Consumer Financial Protection Bureau (CFPB) Cómo reducir tu deuda. Consultado el 9 de enero del 2023, en https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/how-reduce-your-debt/
- ¿Qué beneficios existen por pagar puntualmente una deuda?. El Comercio. Consultado el 9 de enero del 2023 , en https://elcomercio.pe/economia/personal/finanzas-personales-que-beneficios-existen-por-pagar-puntualmente-una-deuda-noticia/?ref=ecr

EVITA QUE TU MENSUALIDAD DE INFONAVIT AUMENTE

¿Cómo convertir un crédito de *Veces Salario Mínimo* a pesos?

En colaboración con el: INFONAVIT

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En 2019 el Infonavit decidió lanzar el Primer Programa de Conversión de Créditos de *Veces Salario Mínimo* (VSM) a pesos, llamado Responsabilidad Compartida, y en mayo pasado emitió la Ventanilla Universal de Conversión que ha beneficiado a casi 700 mil trabajadores.

La mayoría de los financiamientos en VSM pueden beneficiarse de este programa, ya que no importa:

- El saldo pendiente por pagar
- La antigüedad del crédito
- La edad del acreditado
- El número de meses sin pago
- La cantidad original
- Si tiene estatus vencido

ESQUEMAS QUE NO PARTICIPAN

Coparticipados: Aquellos que fueron otorgados con un banco o entidad financiera (porque fue en conjunto). Por ejemplo, los créditos Infonavit Total.

Créditos cofinanciados: Solo se puede refinanciar la parte correspondiente al Infonavit.

Con procesos jurídicos iniciados, así como con elementos próximos a liquidar, parcialmente ejercidos o con problemas en su línea de crédito de ecotecnologías

Uno de los beneficios de este programa es que la aportación patronal se va directo a capital.

BENEFICIOS

Mensualidades y saldos fijos
Durante todo el plazo acordado y sin incrementos anuales.

Acceso a las tasas de interés más bajas del mercado hipotecario
Dependiendo del nivel de ingreso, de entre 1% y 10.45%.

DESCUENTO EN MENSUALIDAD

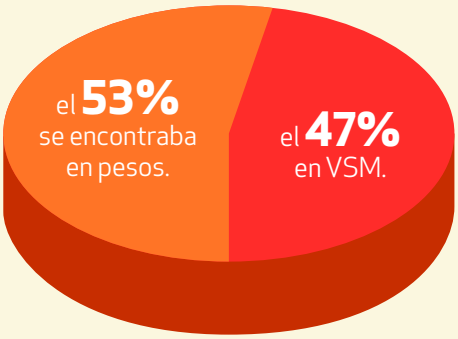
Muchos de los créditos podrán recibir un descuento en su mensualidad para que su deuda se vea efectivamente reducida a través del tiempo. Esto podrán verlo en el estado de cuenta que se emitirá una vez convertido su crédito a pesos.

ALGUNOS DATOS

De los 5.5 millones de créditos en balance:

En enero del 2019

En diciembre del 2022



PROGRAMA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Es un programa permanente que está disponible en Mi Cuenta Infonavit (MCI) a partir del día 9 hasta el último de cada mes.

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

Ingresa a MCI en https://micuenta.infonavit.org.mx/ (sitio de trámites electrónicos del Instituto).

1. Si ya cuentas con tu usuario pon tu Número de Seguridad Social (NSS) y contraseña.

2. Si aún no cuentas con uno selecciona la opción Crear una cuenta, para lo cual es necesario que tengas a la mano:

- El Número de Seguridad Social (NSS)
- La Clave Única de Registro de Población (CURP)
- El Registro Federal de Contribuyentes (RFC)
- Correo electrónico personal y número de celular

3. En el menú superior de Mi Cuenta Infonavit haz clic en la opción Mi Crédito y luego en el apartado Responsabilidad Compartida.

4. En el portal específico del programa selecciona la entidad federativa y escribe el código postal donde se encuentra la vivienda del crédito.

5. En el siguiente menú se pueden ver las distintas opciones de conversión que ofrece la plataforma.

Todos estos pasos están en el siguiente enlace: **https://www.youtube.com/watch?v=ITp434sBsUo**

TABLA DE AMORTIZACIÓN

Es importante que la persona acreditada revise las condiciones de cada una de las opciones, especialmente la tabla de amortización de cada una de ellas, la cual presentará una estimación de cuándo se liquidaría el crédito en caso de pagar en tiempo y forma. Cuando se haya elegido una opción se puede aceptar el beneficio y una vez finalizado el trámite no existen cancelaciones.

¿DIFICULTADES DE PAGO?

El Infonavit cuenta con esquemas de cobranza social en caso de alguna dificultad de pago, como:

- Autoseguro por defunción e incapacidad
- Prórrogas de relación laboral
- Fondo de Protección de Pagos (seguro de desempleo)
- Solución a tu Medida
- Borrón y Cuenta Nueva
- Dictamen de Capacidad de Pago
- Producto de Pensionados y Jubilados
- Estudio Socioeconómico
- Apoyo por Paro Técnico
- Descuento por Liquidación Anticipada (es un beneficio de pago puntual)

En caso de necesitarlo acude a los Centros de Servicio (Cesi) o llama al Infonatel: Ciudad de México **55 9171 5050**, para el interior del país **800 008 3900** donde te brindarán la asesoría necesaria.

ENTORNO DIGITAL

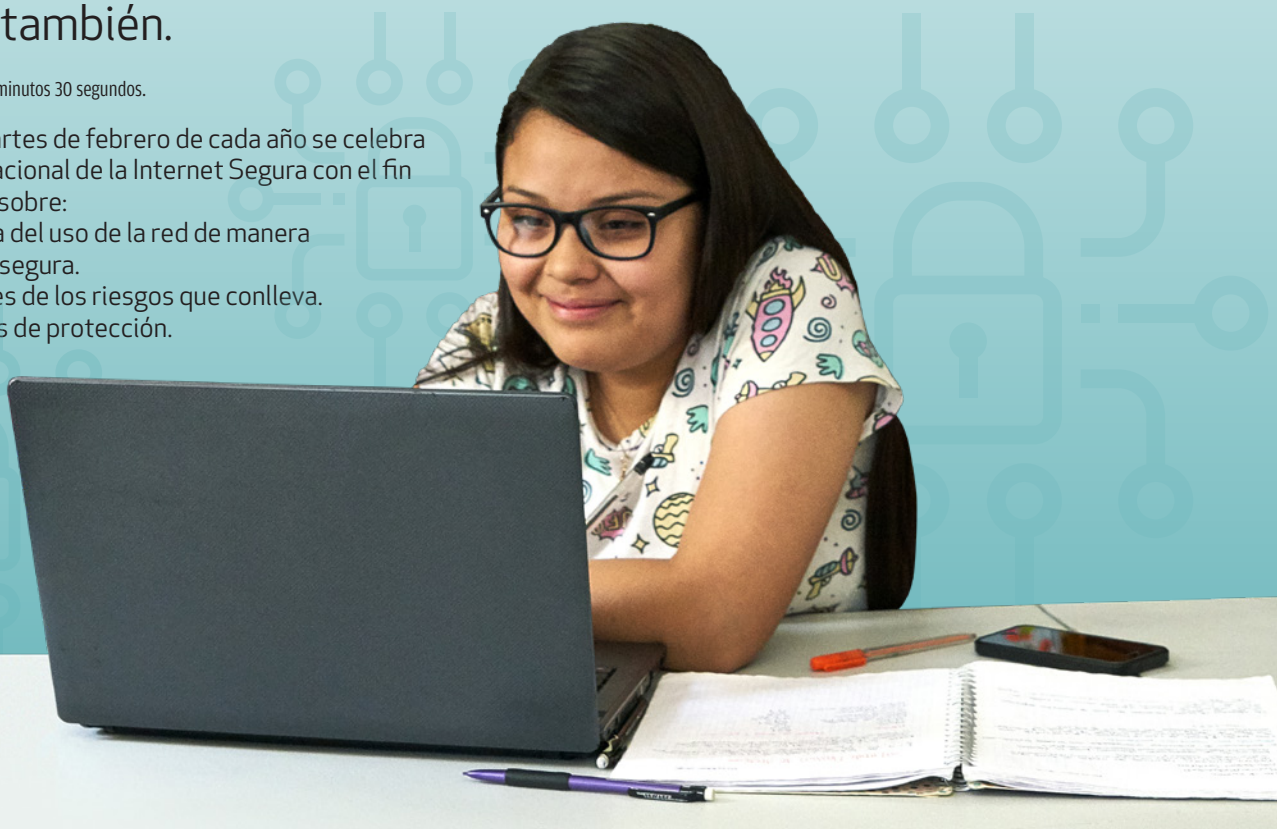
INTERNET SEGURA

Aprende a protegerte del ciberacoso y enseña a los tuyos cómo cuidarse también.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El segundo martes de febrero de cada año se celebra el Día Internacional de la Internet Segura con el fin de concientizar sobre:

- La importancia del uso de la red de manera responsable y segura.
- Ser conscientes de los riesgos que conlleva.
- Tomar medidas de protección.



INTERNET Y ACOSO

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indicó que en 2021:

75.6%
de la población mexicana mayor a 6 años era usuaria de Internet.

21.7%
de la población mexicana mayor de 12 años fue víctima de ciberacoso, ya sea acoso sexual o agresión en línea.

Una investigación realizada por la Asociación de Internet MX indicó que:

53%
de las 410 personas encuestadas en 2021 fueron víctimas de algún ataque a su ciberseguridad.

SEGURIDAD EN LA WEB

ACTIVIDADES **SEGURAS**

- Navegar en sitios web confiables.
- Realizar compras en línea en tiendas reconocidas.
- Buscar información para estudios o trabajos.
- Mantenerse conectado con amigos y familiares.
- Ver videos educativos o tomar cursos en línea.
- Participar en foros de discusión.
- Jugar en línea (con moderación).
- Escuchar música o ver contenidos audiovisuales.

ACTIVIDADES **NO SEGURAS**

- Compartir información personal en línea o su ubicación.
- Aceptar solicitudes de amistad de personas desconocidas.
- Hacer clic en enlaces sospechosos.
- Comunicarse con desconocidos.
- Compartir imágenes o videos privados.
- Ingresar a sitios web de contenido adulto o ilegal.
- Aceptar ofertas de trabajo desconocidas.
- Instalar o descargar archivos de sitios sospechosos.

RECOMENDACIONES

PLATICA CON TUS HIJAS E HIJOS
Háblales sobre el buen uso de la Internet y los riesgos asociados.

LIMITA EL USO DE LA INTERNET
Así evitarás que pasen mucho tiempo navegando en línea.

SUPERVISA SUS ACTIVIDADES
Con esto tendrás la certeza de que visiten sitios seguros para su edad.

ENSÉÑALES A SER CRÍTICOS
Es importante que lo sean con la información que encuentran en línea.

EXPLÍCALES LOS PELIGROS DEL CIBERACOSO
Habla con ellos sobre este tema y diles que cualquier incidente se puede reportar.

NO COMPARTAN INFORMACIÓN CON DESCONOCIDOS
También dales las herramientas para que sepan proteger su información personal y establezcan contraseñas seguras.

UTILIZA PROGRAMAS DE SEGURIDAD EN SUS DISPOSITIVOS
Para protegerlos de virus y/o de programas maliciosos (*malware*).

Infórmate sobre el uso seguro de la Internet y protege a tus hijas e hijos.

Fuentes:
- CNDH. Día Internacional de Internet Seguro. Disponible en https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-internet-seguro. [Consultado el 09 de enero de 2023].
- INEGI. (2022). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2021. Disponible en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf. [Consultado el 09 de enero de 2023].
- INEGI. (2022). Módulo sobre Ciberacoso 2021. Principales resultados. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mociba/2021/doc/mociba2021_resultados.pdf
- AIMX. (2022). Estudio sobre ciberseguridad en empresas, usuarios de internet y padres de familia en México 2021. Disponible en: https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/Estudio%20de%20Ciberseguridad%20AIMX%202021%20%28Pu%CC%81blica%29%2020210614.pdf
- GN. (2022). Día Internacional por una Internet Segura. Disponible en https://www.gob.mx/guardianacional/es/articulos/dia-internacional-por-una-internet-segura?idiom=es [Consultado el 11 de enero de 2023].

EMPODERANDO AL CONSUMIDOR

Nuestra misión es darte el poder. Te contamos algunos logros en 47 años.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

18 Procuradores
16 hombres
2 mujeres

5 meses
Es el tiempo que menos ha durado un procurador en su cargo, Humberto Benítez Treviño.

47 ANIVERSARIO PROFECO

2 años 2 meses
Es el tiempo promedio que ha durado un procurador en su cargo, tres por sexenio.

12 años 9 meses
Es el tiempo que más ha durado un procurador en su cargo, Salvador Pliego Montes.

1976
Se realiza el primer Estudio de Calidad, que fue sobre Planchas.

1998
Inicia el programa Quién es Quién en el Envío de Dinero.

1999
Asume el cargo María Eugenia Bracho, quien fue la primera mujer en dirigir la Profeco.

2016
Inicia el programa Conciliaexprés.

Salvador Pliego Montes

12 años 9 meses
(1976-1988)

Michoacano, Licenciado en Derecho.

En 1976 es nombrado Procurador Federal del Consumidor.

Durante su gestión:
- Se puso en marcha el programa "Quién es Quién en los Precios".
- Inició funciones el "Teléfono del Consumidor".
- Se fundó el Centro de Pruebas (CEPAC) que más tarde se convertiría en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC).
- Se comenzó a publicar la Revista del Consumidor.

Antonio Morales de la Peña

4 años 4 meses
(2006-2011)

Colimense, Licenciado en Derecho y Maestro en Política.

En 2006 es nombrado Procurador Federal del Consumidor.

Durante su gestión:
- Se creó Concilianet, programa para el desahogo de audiencias de conciliación vía Internet con proveedores suscritos.

Ricardo Sheffield Padilla

3 años 10 meses
(2018-2023)

Guanajuatense, Doctor en Derecho y Maestro en Leyes por Harvard.

En 2018 es nombrado Procurador Federal del Consumidor.

Durante su gestión:
- Se publicó el Nuevo Reglamento y Estatuto Orgánico de la Profeco y entran en operación las 38 **Oficinas de Defensa del Consumidor.**
- Los **Estudios de Calidad** del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se han consolidado como una fuente de información confiable a favor del consumidor, repercutiendo en la reformulación de algunos productos como el atún enlatado, queso, pan de caja, sopas instantáneas, entre otros, incluso cambiando Normas Oficiales Mexicanas (NOM).
- La Profeco tiene un papel destacado en las Conferencias Mañaneras. Durante más de 170 lunes se ha presentado de manera semanal el **Quién es Quién en los Precios** de Combustibles, Envío de Dinero y Canasta Básica.
- Se lanza la *app* **Litro x Litro Profeco** que permite comparar precios de gasolineras, presentar quejas y denuncias en tiempo real.
- Hasta julio del 2022 se presentaron 510 **denuncias penales contra gasolineras** por despachar litros incompletos y haber encontrado "rastrillos", a diferencia de la administración anterior en la que no se denunciaba.

Trabajando en favor de los consumidores

La Profeco se ha enfocado en empoderar a los consumidores, dotándolos de más y mejor información que les permita tomar decisiones **de consumo informado, razonado, sustentable, saludable y seguro.**

El principal objetivo de la actual administración es **empoderar al que menos sabe, menos tiene y menos puede.**

2020

Se instauran los Llamados a Revisión, se pone en marcha el Procedimiento Administrativo de Ejecución y se crean las Oficinas de Defensa del Consumidor.

2021

La Revista del Consumidor diversifica sus contenidos convirtiéndose en un medio de información multiplataforma, consolidándose como referente en redes sociales.

FRAUDES EN SERVICIOS TURÍSTICOS

Identifica a los proveedores legítimos de los fraudulentos para que no seas víctima de una estafa.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Actualmente es común encontrar publicaciones de ofertas increíbles en paquetes vacacionales a través de sitios web o redes sociales, pero no todo es lo que parece.

Fraudes cibernéticos

Al aumentar el comercio electrónico incrementó también una problemática: muchas veces los proveedores que se ofertan por Internet no son quienes dicen ser.

Cada vez son más frecuentes los fraudes cibernéticos realizados por supuestas agencias de viajes que aparecen al buscar un paquete vacacional en línea, estos "proveedores" ofrecen:

- Precios reducidos en vuelos
- Hospedaje
- Paquetes completos a destinos populares

Aunque a primera vista parezcan ser la mejor opción, cuando llega la fecha de viaje el consumidor se habrá dado cuenta que cayó en el engaño y que sus reservaciones nunca se confirmaron o no son válidas, además el proveedor dejará de contestar o desaparecerá.

Recomendaciones

Siempre compra o reserva en plataformas formales
Si vas a adquirir tu paquete vacacional en línea recuerda siempre hacerlo a través de plataformas formales y no mediante redes sociales, ya que estas no cuentan con todos los elementos para garantizar a los usuarios compras seguras.

Revisa que sea el sitio oficial o verificado del proveedor
Existen páginas que suplantan a las de proveedores legítimos con la intención de hacer caer en el error al consumidor. Asegúrate de que la página web cuente con medidas de seguridad para proteger tus datos personales y bancarios. Identifica que la página comience en: [https://www] y que en la barra del navegador se advierta el candado de seguridad.

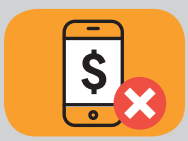
Asegúrate de que la página web del proveedor ofrezca los medios de contacto
Tales como teléfono, correo electrónico, apartado para la recepción de aclaraciones y domicilio físico de sus oficinas para realizar cualquier reclamo, y que los mismos no sean únicamente redes sociales o *Whatsapp*, ya que dichas aplicaciones facilitan bloquear o dejar de responder a los consumidores afectados.

Antes de pagar comprueba que el proveedor cuenta con instalaciones físicas para atención a clientes
No realices ninguna transacción electrónica hasta que hayas verificado que el proveedor cuenta con ellas, pues muchas agencias irregulares solo operan a través de Internet.

Ten cuidado con paquetes a lugares paradisíacos
Esos paquetes a bajo precio, en cómodos planes de pago y con descuentos u opciones de cambio de fecha o cancelación gratis son los principales "ganchos" utilizados por las agencias de viajes fantasma. Por ello, es importante comparar precios entre varios proveedores para encontrar la mejor opción y evitar caer en paquetes con costos irreales.

Verifica que la agencia esté inscrita en el Registro Nacional de Turismo
Esto lo puedes corroborar en **https://www.gob.mx/sectur/articulos/registro-nacional-de.turismo-25058** o busca su registro dentro del padrón de la Asociación Mexicana de Agencias de Viajes A.C. "AMAV", en **https://amav.org/**

Consulta las reseñas y los comentarios
Revisa también sus calificaciones en redes sociales o páginas web de comparación y calificación de proveedores.

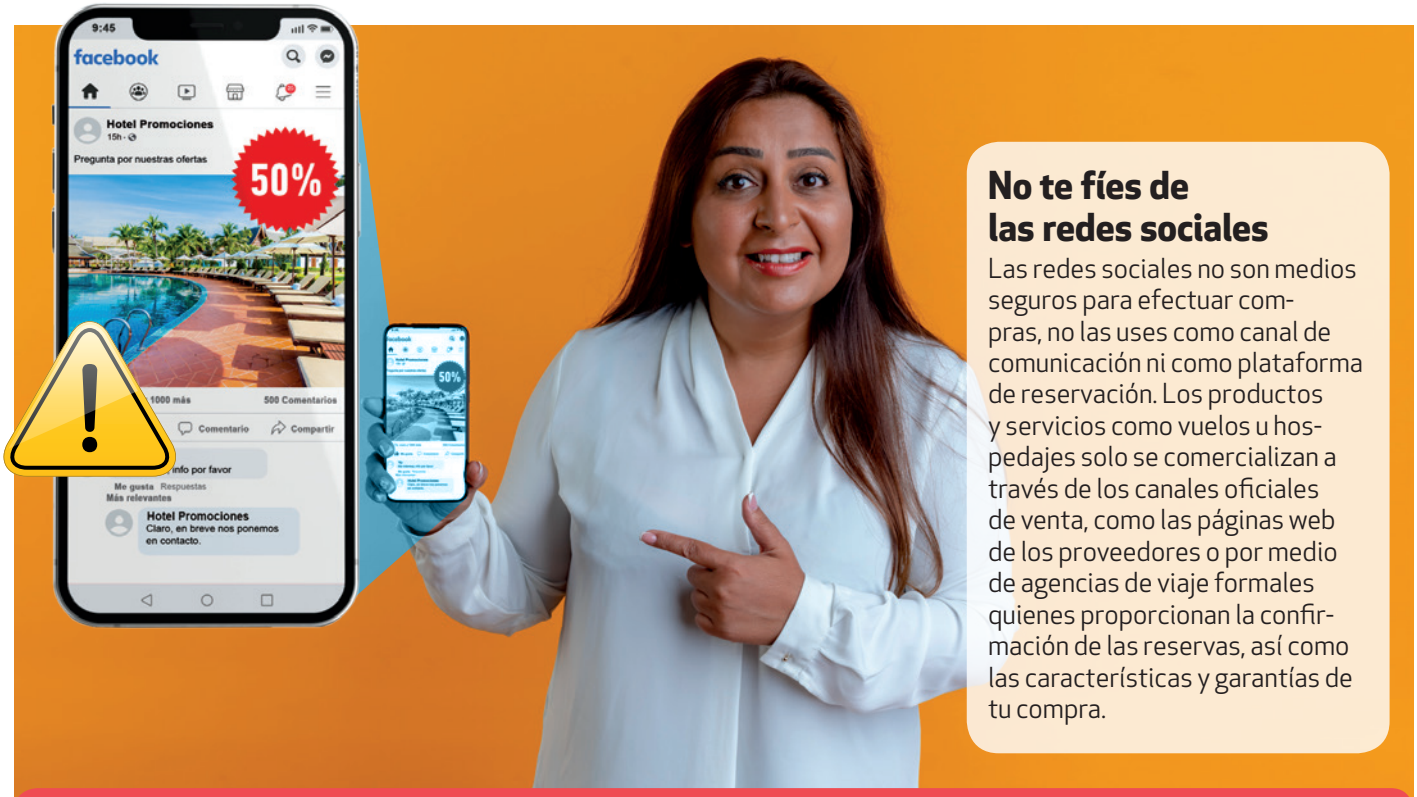


Evita los depósitos a cuentas de personas físicas o a través de tiendas de conveniencia
Con esta forma de pago puedes resultar defraudado.

Confirma tus reservas
En hoteles y aerolíneas para que compruebes que fueron hechas con anticipación a la fecha de tu viaje.

Antes de comprar verifica que el proveedor ofrezca la siguiente información:

- Nombre comercial y/o razón social
- Domicilio en territorio nacional
- Exhibir la cantidad total a pagar
- Precios en moneda nacional
- Características del bien, producto o servicio que ofrece
- Información sobre formas de pago
- Términos y condiciones
- Aviso de privacidad
- Políticas de devolución y cancelación
- Información sobre métodos de envío
- Medidas de seguridad para proteger tus datos personales y bancarios.

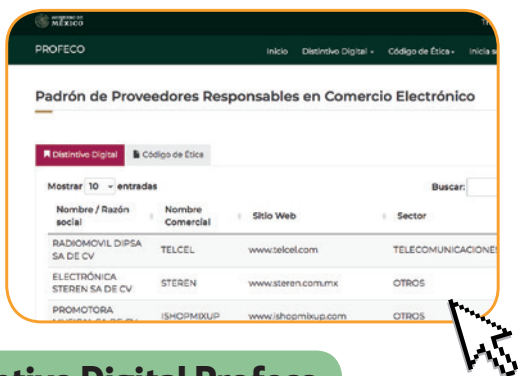


No te fíes de las redes sociales

Las redes sociales no son medios seguros para efectuar compras, no las uses como canal de comunicación ni como plataforma de reservación. Los productos y servicios como vuelos u hospedajes solo se comercializan a través de los canales oficiales de venta, como las páginas web de los proveedores o por medio de agencias de viaje formales quienes proporcionan la confirmación de las reservas, así como las características y garantías de tu compra.

Herramientas que te ayudarán

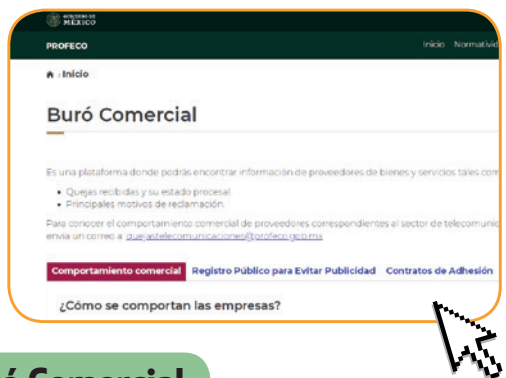
Para ayudarte a evitar caer en los engaños de estas agencias la Profeco pone las siguientes herramientas a tu alcance:



Distintivo Digital Profeco

Es un reconocimiento que se otorga a aquellos proveedores de bienes, productos o servicios que se destacan por promover y favorecer la información clara y completa, así como la seguridad, transparencia, confidencialidad, confianza y certeza jurídica al consumidor en el comercio electrónico, es decir, aquellos proveedores que venden sus productos o servicios a través de plataformas digitales en Internet. Si tu proveedor cuenta con este distintivo tiene una doble garantía de compromiso con el consumidor.

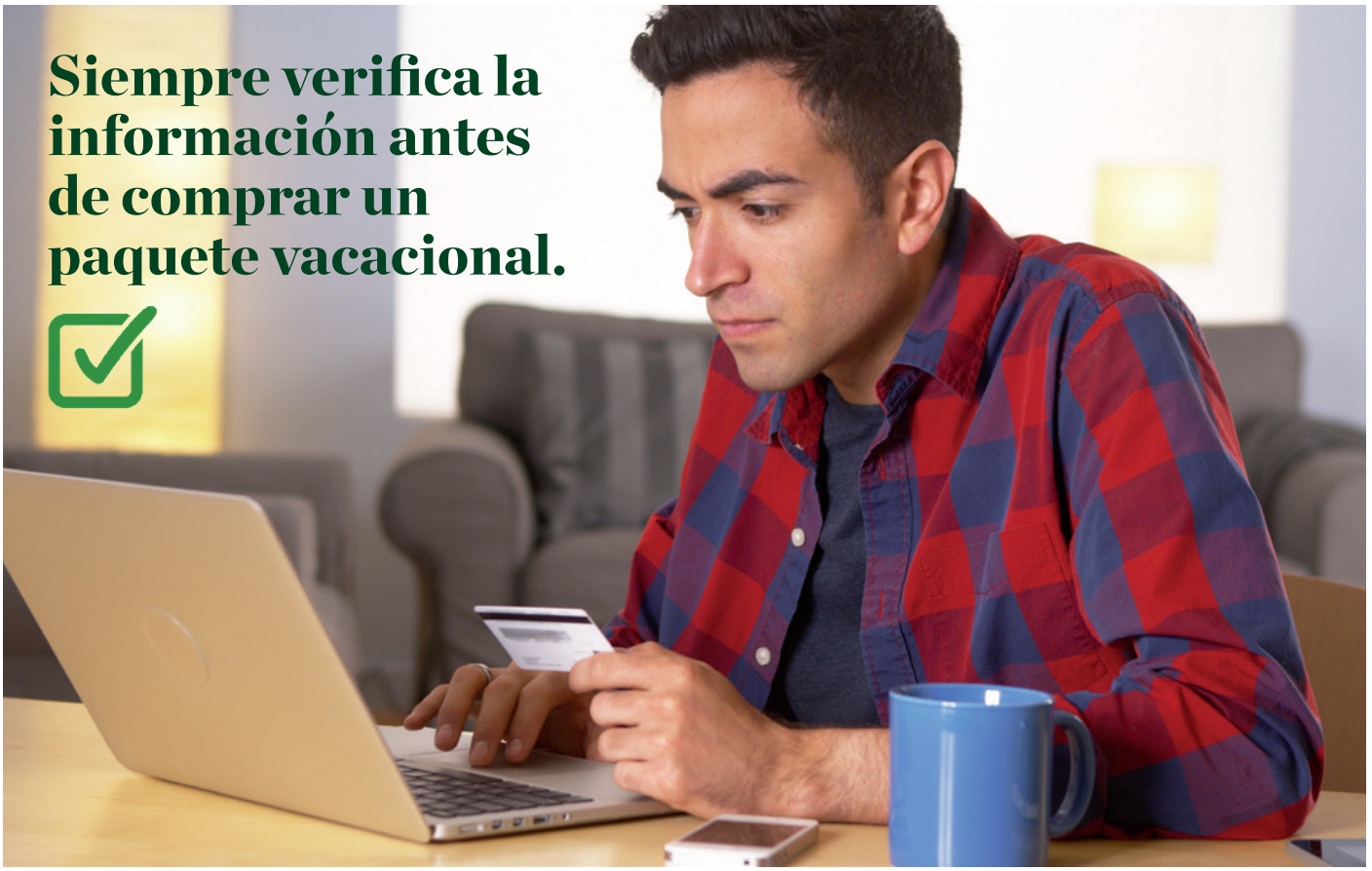
Consúltalo en **https://distintivodigital.profeco.gob.mx**



Buró Comercial

En él puedes realizar consultas para conocer el comportamiento comercial del proveedor, es decir, saber si existen quejas levantadas contra el proveedor con que se desea realizar una compra y de esta manera tomar una decisión informada.

Consúltalo en **https://burocomercial.profeco.gob.mx**



Trabajo en equipo

La Profeco se ha mantenido en constante comunicación con la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC) con el objetivo de hacer de su conocimiento hechos posiblemente constitutivos de delitos, y con ello erradicar estrategias que influyen y engañan al usuario y consumidor al realizar compras que afecten su economía.

En el caso de servicios turísticos se han reportado a la SSPC **63 perfiles de redes sociales** posiblemente fraudulentas, asimismo, directamente en la red social Facebook, se han reportado **43 URL** que contenían información relacionada con servicios turísticos.

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

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

@Profeco
@AtencionProfeco

ProfecoOficial

A LIBRO ABIERTO

Entrevista a CRISTIAN LAGUNAS

Ganador del Premio Nacional de Cuento Joven Comala 2020.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Revista del Consumidor: ¿Cómo surgió *Encuéntrame Afuera*?

Cristian Lagunas: *Encuéntrame Afuera* nace de una inquietud sobre el espacio. Hace algunos años comencé a interesarme por la relación entre el artista, el creador y el espacio donde trabaja, encontré que algunos de mis músicos favoritos componían en ambientes muy particulares; por ejemplo, hay un disco que me gusta mucho que fue grabado en el desierto, en Tucson, Arizona. Cuando lo escuchaba notaba esa influencia del espacio en la música.

RC: En esta obra hay una constante, sentimientos como la ruptura o pérdida de algo querido y el enojo por lo sucedido, **¿hay alguna razón por la que elegiste esa temática?**

CL: No creo que haya una razón en particular, pero sí creo que tienen que ver mucho con la idea de viaje, el libro habla mucho sobre eso. Para mí el viaje tiene que ver con resolver cosas, quizá uno viaja cuando se siente un poco mal, cuando necesita cerrar un ciclo o cuando quiere dejar algo atrás, y es eso lo que quise transmitir a través de los personajes —la idea de pérdida, de cambio, de estar en constante tránsito buscando algo nuevo —.

RC: ¿Hay algo de ti en tus historias?

CL: Sí y no. Creo que siempre hay un componente emocional, una fibra muy personal que termina estando en los cuentos, pero también para mí la escritura es un ejercicio de ir un poco hacia eso que uno no es, hacia la otredad, hacia lo lejano, siempre es una combinación.

RC: ¿Cómo surgen tus personajes?

CL: Generalmente de una manera muy orgánica, no pienso mucho en ellos. Hay escritores que primero se hacen un perfil del personaje y saben todo sobre él, mientras que para mí es ir descubriendo quiénes son. Me gusta darles detalles particulares, algo que los lectores recuerden sobre ellos, un detalle, una manía, una forma de hablar, pero todo surge sobre la marcha.

RC: Todos tus cuentos se desarrollan en diferentes partes del mundo, **¿qué te llevó a conectar historias en diferentes tiempos y espacios?**

CL: Más que nada, la curiosidad por el viaje. Para mí escribir es un poco ir de viaje, por un lado ser esas personas o personajes que no eres, pero también visitar lugares desconocidos. En este libro busqué hacer una especie de mapa global, ir a todos los lugares, pero también proponerle a los lectores un recorrido muy diverso, que mientras fueran leyendo el libro no supieran a dónde los iba a llevar.

RC: ¿Quiénes son los autores que te han marcado?

CL: Tengo tres: Thomas Bernhard, un austriaco maravilloso, Elfriede Jelinek, también austriaca, y el húngaro László Krasznahorkai, autor de *Tango Satánico*.

RC: ¿Qué estás leyendo ahora?

CL: *El impulso nómada*, la autobiografía del catalán Jordi Esteva, en ella narra cómo va creciendo durante el franquismo en Cataluña, su deseo de viajar que termina haciendo al ir a Egipto. Me interesa porque creo que conecto con estos cuentos, ese impulso nómada, ese impulso de viaje.

RC: ¿Tienes algún libro favorito?

CL: Ahora no se me ocurre ninguno, quizá podría pensar en *Moby Dick*, que no sé si es mi favorito pero sí es un libro al que siempre regreso, siempre intento leerlo un poco cada noche.

RC: ¿Tienes algún personaje literario favorito?

CL: No que yo recuerde por ahora.

RC: ¿Cómo acercarías a la gente joven a la lectura?

CL: Diciéndoles que la literatura no es aburrida, que es tan diversa que existe un libro para cada quien, uno para quien se interesa por un tema u otro, que es una cosa de exploración. No creo que haya que temerle a los libros o a entrar a una librería y buscar, tocar los libros, leer las contraportadas. Creo que sobre todo hay que tener curiosidad y apertura.

RC: ¿Cómo es tu proceso creativo al escribir?

CL: Generalmente empieza de una manera muy obsesiva, con una idea a la que le voy dando vueltas y vueltas hasta que llega un momento en la que ya está de alguna manera madura o realizada y tengo que ir a escribirla, generalmente a mano. Siempre intento traer conmigo un cuaderno o algo dónde anotar por si surge una idea y después lo paso a la computadora.

RC: ¿La tecnología ha modificado tu forma de escribir?

CL: No sé si la ha modificado, pero creo que la tecnología propone una manera particular de escribir. Para las personas que nacimos en los noventa nuestra relación con la escritura es muy tecnológica porque crecimos con computadoras. Este libro de cuentos lo escribí todo a mano y fue un proceso muy peculiar, porque escribir a mano te da otra velocidad, y pasarlo a la computadora me permite editar, cambiar, reescribir. Sí creo que hay una diferencia y me gustan ambas cosas.

RC: ¿Qué consejo les darías a las nuevas generaciones que quieren escribir?

CL: Leer mucho, creo que para alguien que quiere escribir esta actividad es fundamental, pues no se puede escribir sin leer, pero tampoco se puede escribir sin vivir, entonces yo diría que equilibrando la lectura y la investigación, pero también estar en el mundo, viviendo y haciendo cosas. Creo que la experiencia es vital para la escritura, tanto como leer.

RC: ¿A qué actividades culturales sueles asistir?

CL: Voy mucho al cine, me encanta y siempre voy solo. Me gusta mucho esa oscuridad, ver las películas, escuchar cómo reacciona la gente al verlas. A veces voy a museos.

RC: ¿Estás trabajando en algún proyecto?

CL: No, acabo de terminar una novela que se va a publicar este año.

A LIBRO ABIERTO

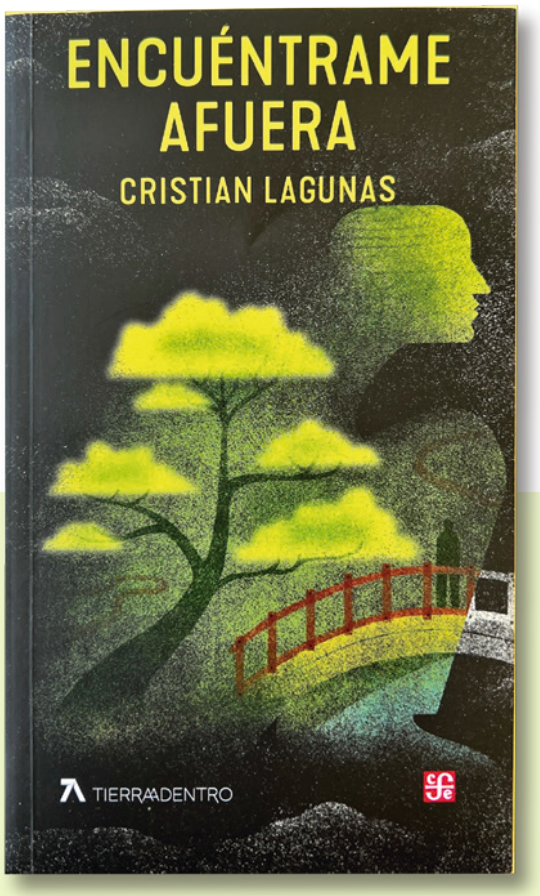
ENCUÉNTRAME AFUERA

Un libro en el que cada personaje hace un viaje por su mundo interior.

En colaboración con el:
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella



Encuéntrame Afuera reúne seis narraciones que le valieron a su joven autor, Cristian Lagunas, ganar el Premio Nacional de Cuento Joven Comala 2020.

Algunos de los cuentos que conforman el libro son: "Parques lineales", un desconcertante recorrido de un mexicano en Canadá; "Historia de la madera", nos remite al lejano oriente, concretamente a Japón y "Febriles" donde mezcla una historia precolombina con una trama contemporánea.

A este libro le dan unidad los viajes y la geografía, pues nos trasladan desde Canadá hasta Argentina. Sin embargo, lo que no tiene unidad son sus disímbolos y destructivos personajes. De acuerdo con Cristian, para comprender a sus protagonistas, el ejercicio de escritura de estos textos lo llevó al universo de la actuación, pues para escribirlos había que entender y encarnar a sus personajes (por más siniestros que fueran), tal como se haría en una película.

Características
152 páginas, tamaño 19 x 11 cm. Rústico

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica
Primera edición, 2021.
ISBN 978-607-16-7547-7

Precio de venta: **$99**

ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V., TESLA AUTOMOBILES SALES AND SERVICES MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. Y HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a revisión de los siguientes productos:

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
TERAMONT AÑOS 2019 A 2022 Y V CROSS SPORT AÑOS 2021 Y 2022.

Llamado a revisión: 97/2022

CANTIDAD:
2,054 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Se detectó que existe la eventual posibilidad de que los contactos del arnés de cableado de la puerta puedan corroerse, irrumpiendo la conexión eléctrica y retrasando el despliegue de las Bolsas de Aire (*Airbags*) laterales delanteras en caso de accidente.

SOLUCIÓN:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO S.A. DE C.V. revisará los vehículos afectados, y en caso de presentarse el fallo se deberá agregar en el mazo de cables un sujetador y/o realizarse la sustitución del mazo de cables sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:
Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN
Teléfono: 800 SERVI VW (7378489)
E-mail: contacto@vw.com.mx

EMPRESA:
TESLA AUTOMOBILES SALES AND SERVICES MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

PRODUCTO:
TESLA M3 AÑO 2023 Y TESLA MY AÑOS 2020 Y 2023.

Llamado a revisión: 99/2022

CANTIDAD:
1,049 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Se ha identificado que en diversos vehículos Tesla Modelo 3 año 2023 y Modelo Y años 2020 y 2023 al correr la versión de *software* de la 2022.28 (incluyente) hasta la 2022.40.4.1 (exclusivo) las luces traseras de uno o ambos lados de los vehículos afectados, en raras ocasiones pueden encenderse de manera intermitente debido a una anomalía en el *firmware* que puede causar detecciones de fallas falsas durante el proceso de activación del vehículo. Las luces de freno, las luces de reversa y las luces direccionales no se ven afectadas por esta condición y continúan funcionando según lo diseñado.

SOLUCIÓN:
TESLA AUTOMOBILES SALES AND SERVICES MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. enviará una actualización de *software* mayor a la versión 2022.40.4.1. La solución de actualización de *firmware* OTA evita detecciones de fallas falsas durante el proceso de activación del vehículo, lo que garantiza que todas las luces traseras funcionen según lo diseñado, mientras que una versión de *firmware* sin la solución puede no evitar detecciones de fallas falsas.

MEDIOS DE CONTACTO:
Distribuidores Autorizados TESLA
Teléfono: 800 228 8145
E-mail: servicehelpna@tesla.com

EMPRESA:
HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
HONDA HR-V AÑO 2023.

Llamado a revisión: 100/2022

CANTIDAD:
2,947 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Se ha identificado que al momento de la fabricación de los vehículos Honda HR-V año 2023 se adhirieron etiquetas con mensajes de advertencia en idioma inglés, mas no en español.

SOLUCIÓN:
HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V. indica que se realizará el reemplazo de ambas viseras.

MEDIOS DE CONTACTO:
Página de internet:
www.honda.mx/recall?section=autos
Teléfono: 800 368 8500
Listado de Distribuidores Autorizados:
https://www.honda.mx/mapa-distribuidores

El Mejor Verificador es el Consumidor

Si los proveedores de servicios NO te dan cantidades exactas o NO respetan tus derechos

¡Denúncialos con nosotros!

1 Envíanos un correo, según sea el caso a:

GAS LP
denunciasgaslp@profeco.gob.mx

GASOLINA
denunciasgasolina@profeco.gob.mx

PRODUCTOS O SERVICIOS
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

2 Con la siguiente información:

- **Nombre del proveedor**
- **Dirección completa del proveedor**
  - Calle
  - Colonia
  - Estado
  - Número
  - Alcaldía/Municipio
  - Código postal
- **Número económico de camión** (en el caso de proveedores de gas LP)

Contáctanos

WhatsApp
55 6868 2589

App "Litro x Litro Profeco" disponible en **GooglePlay** y **AppStore**

Litro x Litro Profeco

¡Descárgala!

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco