

Revista del

# Consumidor



# ELIGE EL DESTINO

**AUDÍFONOS  
INALÁMBRICOS**  
ESTUDIO DE  
LABORATORIO

**LLEGÓ LA  
CUARESMA**  
BRÚJULA DE COMPRA  
PESCADOS Y MARISCOS

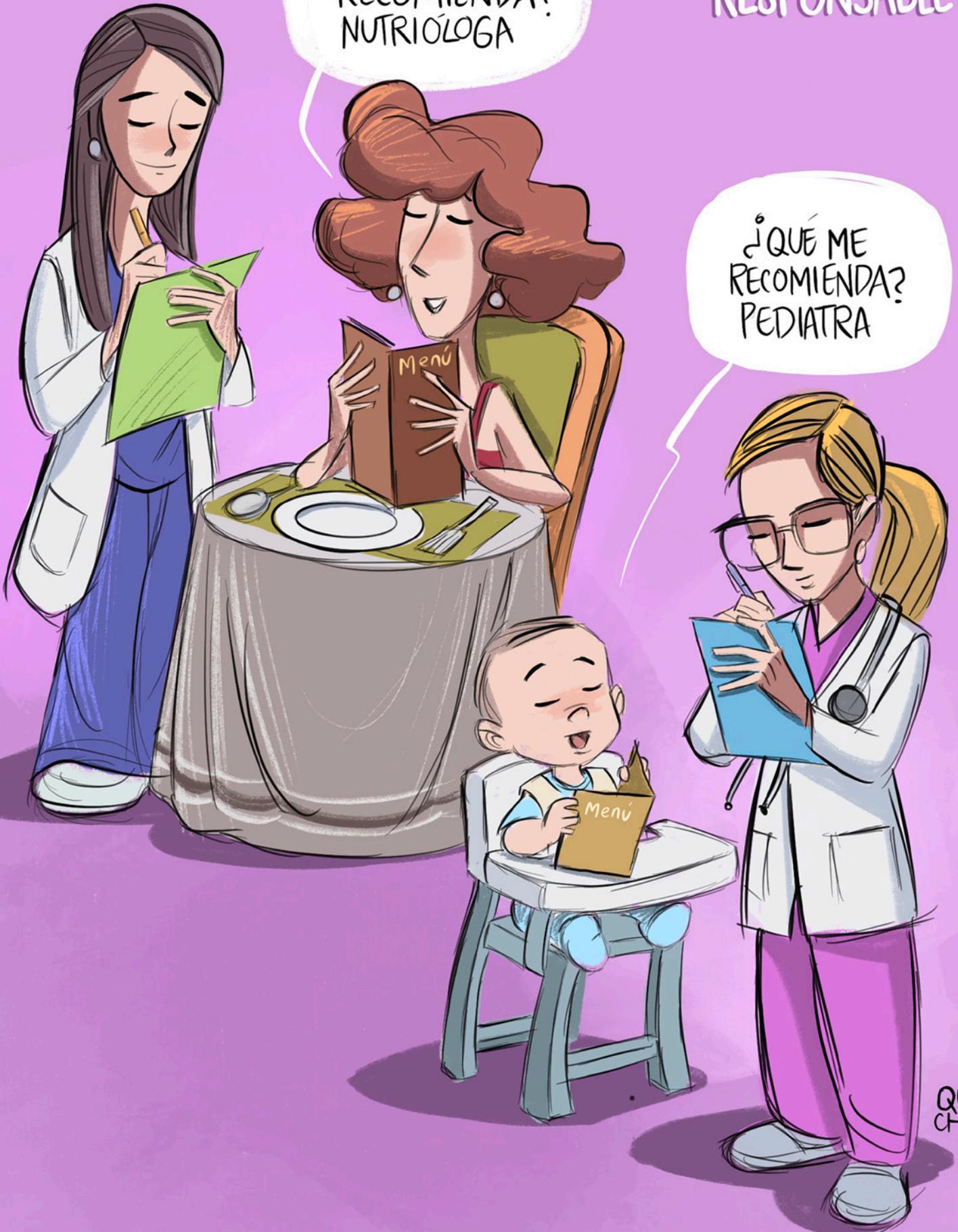
**QUE NO CLONEN  
TU TARJETA SIM**  
PROTEGE TU INFORMACIÓN

MAR. 2023  
**# 553**  
ISSN 0185-8874

# ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

¿QUÉ ME RECOMIENDA?  
NUTRIÓLOGA

¿QUÉ ME RECOMIENDA?  
PEDIATRA



# 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 Montaña Barragán

Maricela Juárez Herrera

Cassem Gerardo Velázquez Grunstein

Rubén de Jesús Cervantes González

Ricardo de la Peña Gutiérrez

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



Las vacaciones de Semana Santa se acercan y como probablemente querrás tomar un merecido descanso, en *Finanzas Personales* te presentamos alternativas para aprovechar tu ciudad por si tu presupuesto es reducido.

Durante la cuaresma el consumo de pescados y mariscos se incrementa. Por ello, y pensando en tu economía, en *Brújula de Compra* te ofrecemos un comparativo de precios para que elijas lo que mejor se adecue a tus necesidades.

En esta ocasión el Laboratorio de la Profeco analizó Cereales y Alimentos para bebés y niños de corta edad con el fin de que conozcas sus contenidos nutrimentales. Y si quieres economizar y preparar los alimentos de tus pequeños en casa, con productos frescos, en la *Tecnología Doméstica* traemos unas ricas recetas para tu bebé.

No olvides que el conocimiento es poder y un consumidor informado no solo realiza compras inteligentes y cuida de su economía, sino que también hace un consumo razonado.

En la Profeco nos preocupamos por tu bienestar y protegemos tus derechos.

Procurador Federal del Consumidor  
**Ricardo Sheffield**

## Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas  
Alba Orozco Gómez  
Antonio Reyes Luna  
Carlos Cárdenas Ocampo  
Carlos Enrique García Soto  
Edgar Araiza Escalera  
Eduardo Rodríguez Nospango

Elia Marlene Segura Segura  
Erika Castillo Escobedo  
José Rodríguez Magos  
José Luis Sandoval  
Juan Pablo Ramos  
Karina del Carmen Anguiano Chávez  
María Guadalupe Velasco Rodríguez

Nancy Ortiz Ávila  
Noel Díaz Ortega  
Regina Yamin  
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría  
Víctor Saúl Herrera Silva

# SUMARIO

Platillo Sabio

4

ENSALADA DE QUINOA CON POLLO A LA PARRILLA



Tecnología Doméstica

32

ALIMENTO PARA BEBÉS Y NIÑOS DE CORTA EDAD



Brújula de Compra

74

PESCADOS Y MARISCOS



Finanzas Personales

78

VACACIONAR CON POCO DINERO



Qué Hacer Si

80

CÓMO VIAJAR CON TU MASCOTA EN AVIÓN



Entorno Digital

84

QUE NO CLONEN TU TARJETA SIM



A Libro Abierto

86

ENTREVISTA A JUAN PABLO RAMOS LA MÍTIKA MÁKINA DE KARAOKE



8

# CEREALES Y ALIMENTOS PARA BEBÉS Y NIÑOS DE CORTA EDAD

Elige adecuadamente lo que  
tu pequeño necesita.



34

# Audífonos Inalámbricos

Existe una gran variedad en diseño, calidad y precio,  
elige los que mejor cubran tus necesidades.



**Platillo Sabio**  
PROFECO

**Ensalada** de  
*Quinoa*  
**con Pollo a la parrilla**



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

# Una deliciosa y nutritiva combinación de sabores para que lleves a tu mesa.



## Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 tz de quinoa
- 1 tz o una lata de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino picado en cubitos y sin semillas
- 1 tz de perejil finamente picado
- ½ cebolla morada picada en cubitos
- ¼ de tz de albahaca finamente picada
- ¼ de tz de hierbabuena finamente picada
- La ralladura de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 3 cdas. de aceite de oliva
- El jugo de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. Con la ayuda de una brocha de cocina esparce aceite en una plancha y asa los filetes de pechuga salpimentados a tu gusto.
2. En un tazón coloca la quinoa, previamente hervida en 2 tazas de agua con sal.
3. En ese mismo tazón agrega los garbanzos, el pepino, el perejil, la albahaca, la hierbabuena, la cebolla morada, la ralladura de limón y mézclalo todo.
4. Pica en cuadritos los filetes de pechuga.
5. Sirve la ensalada, agrégale el aderezo, el queso parmesano y pollo al gusto.



237 KCAL  
POR PORCIÓN



\$186



6 PORCIONES



1 HORA



Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: Del 13 al 17 de febrero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

**Platillo Sabio**  
P R O F E C O

# Regina Yamín

Una maratonista excepcional para quien no hay imposibles en la vida.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

**N**acida en León, Guanajuato, Regina Yamín comenzó su carrera como maratonista hace veintisiete años motivada por sus amigas, ya que en ese momento se encontraba en una fuerte depresión ocasionada por la muerte de su hijo José Pablo. "Así empecé, cada día salía a correr, cada vez un poco más hasta que a los tres meses corrí mi primer maratón. A partir de ese momento mi vida cambió. Correr me ayudó a mitigar el dolor, no a olvidar a mi hijo, pero sí fue mi motivación principal, él me impulsó, por eso todos los maratones que he realizado se los dedico a él".

En el 2010 tuvo varios contratiempos, justo cuando se encontraba en lo más alto de su carrera, entre ellos, una fractura de cartilago que la hizo pasar por tres operaciones de rodilla. En su momento, el doctor pronosticó que no podría volver a correr, aun así, no perdió la esperanza de volver a correr maratones. "Todos me decían que dejara de correr, que ya había participado en cuarenta maratones, que iba terminar en una silla de ruedas, entre otras cosas. Cada vez que escuchaba que no podría regresar, lo tomaba como un reto y a los cinco años, después de mis tres operaciones y de mucha rehabilitación, de llorar muchas veces pensando que no lo iba a lograr... regresé. A partir de ahí he corrido diez maratones y soy campeona del mundo".



Fue campeona mundial en Londres 2021 en la categoría de cincuenta años, con un tiempo de dos horas cincuenta y cinco minutos. Al respecto nos dice: "Fue algo increíble, ya que venía de un proceso donde me habían dicho que jamás iba a volver a correr y ver ese logro me hizo darme cuenta de que no hay imposibles en esta vida. Hay que luchar día a día, ponernos una meta y esforzarnos por alcanzarla. Compartir este triunfo con mi familia, que estuvieron conmigo y sufrieron el proceso para llegar ahí".

La alimentación de Regina consiste en una dieta balanceada acompañada de carbohidratos y proteínas. "Los maratonistas tenemos que comer más carbohidratos porque son los que nos proporcionan glucógeno y nos dan energía".

Para esta atleta la edad no es un impedimento para comenzar a practicar algún deporte o actividad física. "La edad es solo un número, no es un pretexto para no comenzar a hacer lo que queremos; basta con fijarnos una meta, sentirnos seguros de que vamos a lograrla y luchar por nuestros objetivos".

Regina invita a los lectores de la Revista del Consumidor a tener una vida activa y a llevar una alimentación saludable. "Hagan ejercicio, pueden ser quince minutos diarios, esto les ayudará a estar más saludables y si lo acompañan de una dieta balanceada, mejor".

**“Mujeres, las invito a regalarse tiempo de calidad, atrévanse a salir de la rutina, esto les ayudará tanto física como mentalmente”.**

Fotografía: José Rodríguez Magos

# CEREALES Y ALIMENTOS PARA BEBÉS Y NIÑOS DE CORTA EDAD

Elige adecuadamente lo que tu pequeño necesita.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

La nutrición en los lactantes y niños pequeños es fundamental para que su desarrollo sea bueno. Una vez pasados los 6 meses de lactancia exclusiva, los bebés comienzan a comer otros alimentos en forma de papillas y jugos; en este proceso la mejor opción son los alimentos preparados en casa, aunque también se pueden adquirir comidas envasadas. Pusimos a prueba algunos productos industrializados para conocer sus contenidos nutrimentales.

## NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

- **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-131-SSA1-2012.** "Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba".

## FICHA TÉCNICA

**Periodo del estudio:** del 21 de octubre al 13 de enero del 2023.

**Periodo de adquisición del producto:** del 21 al 26 de octubre del 2022.

**Marcas analizadas:** 30.

**Pruebas realizadas:** 316.





## ¿QUÉ DEBE COMER UN BEBÉ?



Durante los primeros 6 meses de vida el lactante se debe alimentar exclusivamente con leche materna, la cual cubre por completo sus necesidades nutricionales<sup>1</sup>.

A partir de dicha edad es necesario variar su dieta, los cereales constituyen una fuente nutricional importante en esta etapa y con frecuencia son el primer alimento que se agrega a su alimentación.

**La introducción de alimentos diferentes a la leche materna en la dieta de un bebé siempre debe hacerse bajo supervisión de un pediatra.**

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Alrededor de los 6 meses las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por ello es necesario introducir una alimentación complementaria. Si no se incluyen estos alimentos a partir de los 6 meses o si son administrados de forma incorrecta, el crecimiento del niño puede verse afectado.

## PRINCIPIOS APROPIADOS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA<sup>2</sup>

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los 2 años o más.
- Ofrecer una alimentación que corresponda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a los niños mayores; alimentarlos lenta y pacientemente, alentándolos a comer sin ser forzados y hablarles manteniendo el contacto visual).
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los 6 meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas poco a poco a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: 2 a 3 al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y 3 a 4 al día para los de 9 a 23 meses, con 1 o 2 refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Dar alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Usar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales, si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y darles alimentos blandos y favoritos.

<sup>1</sup>No practicar la lactancia natural exclusiva durante el primer año de vida representa un riesgo importante a efectos de morbilidad y mortalidad del lactante y del niño pequeño y se agrava aún más por la alimentación complementaria inadecuada. Las repercusiones duran toda la vida y son, entre otras, los malos resultados escolares, una productividad reducida, así como las dificultades de desarrollo intelectual y social.

"Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño", página de internet: <https://www.paho.org/es/documentos/estrategia-mundial-para-alimentacion-lactante-nino-pequeno-1>

<sup>2</sup>"Alimentación del lactante y del niño pequeño", página de internet: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

# SUPERVISIÓN DE UN PEDIATRA

Comenzar con la alimentación complementaria (ablactación) requiere la supervisión de un pediatra, ya que las necesidades de los bebés son diferentes. Recuerda que no todos los lactantes y niños de corta edad son iguales.

## ¿QUIÉN REGULA ESTOS ALIMENTOS?



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

La Secretaría de Salud regula los alimentos de los lactantes y niños de corta edad mediante la NOM-131-SSA1-2012. "Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba", en la cual se encuentran las siguientes definiciones:

### Lactante:

Niños hasta los 12 meses de edad.

### Niño de corta edad:

Niños mayores de 12 meses y hasta los 36 meses de edad.

### Ablactación o alimentación complementaria:

Incorporación a la dieta del lactante de alimentos diferentes a la leche materna o similares, realizándose gradual y progresivamente a partir de los 6 meses de edad o de acuerdo a las necesidades de cada lactante<sup>3</sup>.

## ¿QUÉ SE REGULA EN ESTOS PRODUCTOS?



- Disposiciones sanitarias para alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad.



- Especificaciones microbiológicas.



- Nutrimentales.



<sup>3</sup>NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba", página de internet: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=526747&fecha=10/09/2012#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=526747&fecha=10/09/2012#gsc.tab=0)

# CONOCE EL ESTUDIO

## SE ANALIZARON 30 PRODUCTOS:

- 3 Cereales para niños de corta edad
- 1 Cereal reducido en azúcar para niños de corta edad
- 9 Cereales para lactantes
- 1 Cereal orgánico para lactantes
- 3 Alimentos para lactantes
- 7 Alimentos para niños de corta edad
- 6 Galletas para lactantes y niños de corta edad

## 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:

#### Lote

La cantidad de un producto elaborado en un mismo ciclo e identificado con un código específico.

#### Marca

Distintivo del producto.

#### Denominación

Debe indicar el grupo al que va dirigido el producto.

#### Fecha de caducidad

Fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad que debe reunir para su consumo un producto, almacenado en las condiciones sugeridas, se reducen o eliminan de tal manera que después de esta fecha no debe comercializarse ni consumirse.

#### Contenido neto

Cantidad contenida en el envase.

#### Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del responsable del producto

#### Declaración nutrimental

Relación o enumeración del contenido de nutrimentos de un alimento o de una bebida no alcohólica preenvasados.

#### Leyendas obligatorias

Tales como: "Utilícese leche o fórmula pero no agua", "Utiliza la leche materna o la leche recomendada por tu profesional de la salud", entre otras.

#### Instrucciones de preparación o uso

La etiqueta debe contener las instrucciones de uso cuando sean necesarias sobre el modo de empleo, incluida la reconstitución, si es el caso, para asegurar una correcta utilización del producto preenvasado.

#### Ingredientes

Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos, que se emplee en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento o bebida no alcohólica y esté presente en el producto final, transformado o no.

#### Alérgenos

Ingredientes o componentes que sean causantes de hipersensibilidad (alérgenos alimentarios). Deberán declararse al final de la lista de ingredientes.

## Información Nutrimental Complementaria

Todos los productos analizados están exentos de la aplicación de la información nutrimental complementaria (sellos de advertencia).

## Información Comercial



## Información Nutrimental

Debido a la importancia que tiene el contenido de nutrimentos de estos alimentos, se comprobó su contenido por 100 g de producto de:

Proteína

Carbohidratos

Contenido energético

Grasa

Azúcares

Es importante mencionar que en las tablas se muestran los contenidos de proteína, grasa, carbohidratos y contenido energético por porción. También se señala el tamaño de porción, en los productos que no mencionaban este dato se realizó por envase, principalmente en las galletas y en los *snacks* los contenidos varían de acuerdo al consumo.

# CEREALES PARA NIÑOS DE CORTA EDAD

## Cerelac Nestlé

Cereal con leche. Cereal seco para niños de corta edad, de trigo, con leche, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 12 meses  
 México/370 g

\$74



Información al consumidor:

Tamaño de porción: **30.0 g**

### Proteína

**13.2**  
g/100 g

**4.0**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**70.5**  
g/100 g

**21.1**  
g/porción

### Contenido energético

**435**  
kcal / 100 g

**131**  
kcal / porción

### Grasa

**11.2**  
g / 100 g

**3.4**  
g / porción

### Azúcares

**32.6**  
g / 100 g

**9.8**  
g / porción

## Nestum Nestlé

Trigo y miel. Cereal seco para niños de corta edad, de trigo, con miel, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 12 meses  
 México/270 g

\$50



Información al consumidor:

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**9.6**  
g/100 g

**1.4**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**82.9**  
g/100 g

**12.4**  
g/porción

### Contenido energético

**400**  
kcal / 100 g

**60**  
kcal / porción

### Grasa

**3.3**  
g / 100 g

**0.5**  
g / porción

### Azúcares

**32.1**  
g / 100 g

**4.8**  
g / porción

- \$ Precio por envase.
- \$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

## Gerber

Trigo Integral Miel. Cereal seco para niños de corta edad, de trigo, con miel, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 12 meses

🇲🇽 México / 200g



\$36

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

| Proteína                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>10.4</b><br>g / 100 g | <b>1.6</b><br>g / porción |

| Carbohidratos por diferencia |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| <b>80.5</b><br>g / 100 g     | <b>12.1</b><br>g / porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>393</b><br>kcal / 100 g | <b>59</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>3.3</b><br>g / 100 g | <b>0.5</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>29.7</b><br>g / 100 g | <b>4.5</b><br>g / porción |

# CEREAL REDUCIDO EN AZÚCAR PARA NIÑOS DE CORTA EDAD

## Cerelac Nestlé\*

Cereal con leche reducido en azúcar. Cereal seco para niños de corta edad, de trigo, con leche, reducido en azúcar, adicionado con vitaminas y minerales a partir de los 12 meses

🇨🇮 Chile / 1kg



\$187

Información al consumidor: ✗

Tamaño de porción: **14.0 g**

| Proteína                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>15.2</b><br>g / 100 g | <b>2.1</b><br>g / porción |

| Carbohidratos por diferencia |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| <b>68.7</b><br>g / 100 g     | <b>9.6</b><br>g / porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>432</b><br>kcal / 100 g | <b>60</b><br>kcal / porción |

| Grasa                    |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>10.7</b><br>g / 100 g | <b>1.5</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>29.4</b><br>g / 100 g | <b>4.1</b><br>g / porción |

### Lo que encontramos

- No presenta la leyenda "Utilícese leche o fórmula pero no agua", por lo que incumple la NOM-131-SSA1-2012.

\*Su reducción en azúcar es con respecto a la receta original que se fabrica en Chile (Cereal seco para niños de corta edad). Dicho producto no se comercializa actualmente en México, por lo que no corresponde al incluido en este estudio, hecho en nuestro país.

# CEREALES PARA LACTANTES

## Gerber

Cereal seco para lactantes, de arroz, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 6 meses  
 México/300g



\$46

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**8.2** g/100g      **1.2** g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**81.3** g/100g      **12.2** g/porción

### Contenido energético

**384** kcal / 100g      **58** kcal / porción

### Grasa

**2.9** g / 100g      **0.4** g / porción

### Azúcares

**19.5** g / 100g      **2.9** g / porción

## Gerber

Avena, arroz, trigo y cebada. Cereal seco para lactantes de avena, arroz, trigo y cebada, con zanahoria y plátano, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 8 meses  
 México/270g



\$49

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**10.1** g/100g      **1.5** g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**83.6** g/100g      **12.5** g/porción

### Contenido energético

**409** kcal / 100g      **61** kcal / porción

### Grasa

**3.8** g / 100g      **0.6** g / porción

### Azúcares

**26.9** g / 100g      **4.0** g / porción



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Gerber

Avena integral. Cereal seco para lactantes, de avena, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 6 meses

México / 270 g



\$49

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**15.1**

g/100 g

**2.3**

g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**69.8**

g/100 g

**10.5**

g/porción

### Contenido energético

**402**

kcal /100 g

**60**

kcal /porción

### Grasa

**6.9**

g /100 g

**1.0**

g /porción

### Azúcares

**15.5**

g /100 g

**2.3**

g /porción

## Gerber

Trigo Integral Manzana. Cereal seco para lactantes, de trigo con manzana, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 8 meses

México / 270 g



\$49

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**9.1**

g/100 g

**1.4**

g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**76.5**

g/100 g

**11.5**

g/porción

### Contenido energético

**412**

kcal /100 g

**62**

kcal /porción

### Grasa

**7.8**

g /100 g

**1.2**

g /porción

### Azúcares

**26.7**

g /100 g

**4.0**

g /porción

# CEREALES PARA LACTANTES

## Nestum Nestlé

Trigo Manzana Plátano. Sin azúcar añadida. Cereal seco para lactantes, de trigo, con manzana y plátano, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 7 meses  
 México/270g

\$50



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>9.6</b><br>g/100 g | <b>1.4</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>83.2</b><br>g/100 g       | <b>12.5</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>396</b><br>kcal / 100 g | <b>59</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>2.7</b><br>g / 100 g | <b>0.4</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>30.9</b><br>g / 100 g | <b>4.6</b><br>g / porción |

## Nestum Nestlé

4 Cereales. Sin azúcar añadida. Cereal seco para lactantes, de trigo, arroz, avena y cebada, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 7 meses  
 México/270g

\$50



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>9.6</b><br>g/100 g | <b>1.4</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>81.5</b><br>g/100 g       | <b>12.2</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>395</b><br>kcal / 100 g | <b>59</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>3.4</b><br>g / 100 g | <b>0.5</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>27.3</b><br>g / 100 g | <b>4.1</b><br>g / porción |



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Nestum Nestlé

Avena. Sin azúcar añadida. Cereal seco para lactantes, de avena, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 6 meses

🇲🇽 México / 270 g

**\$50**



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**14.6**  
g/100 g

**2.2**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**71.9**  
g/100 g

**10.8**  
g/porción

### Contenido energético

**406**  
kcal / 100 g

**61**  
kcal / porción

### Grasa

**6.7**  
g / 100 g

**1.0**  
g / porción

### Azúcares

**16.2**  
g / 100 g

**2.4**  
g / porción

## Nestum Nestlé

Arroz. Sin azúcar añadida. Cereal seco, para lactantes, de arroz, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 6 meses

🇲🇽 México / 270 g

**\$50**



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **15.0 g**

### Proteína

**8.6**  
g/100 g

**1.3**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**82.7**  
g/100 g

**12.4**  
g/porción

### Contenido energético

**388**  
kcal / 100 g

**58**  
kcal / porción

### Grasa

**2.6**  
g / 100 g

**0.4**  
g / porción

### Azúcares

**19.7**  
g / 100 g

**3.0**  
g / porción

# CEREALES PARA LACTANTES

## Nestum Nestlé

Quinoa y siete granos. Cereal seco para lactantes, de trigo, quinoa, triticale, cebada, centeno, maíz, arroz y avena, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 10 meses  
 Chile / 270 g

\$51



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: 15.0 g

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>7.6</b><br>g/100 g | <b>1.1</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>85.1</b><br>g/100 g       | <b>12.8</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>387</b><br>kcal / 100 g | <b>58</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>1.8</b><br>g / 100 g | <b>0.3</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>32.0</b><br>g / 100 g | <b>4.8</b><br>g / porción |

# CEREAL ORGÁNICO PARA LACTANTES

## Gerber

Gerber/Orgánico. Cereal seco para lactantes, orgánico de avena, mijo y quinoa, adicionado con vitaminas y minerales, a partir de los 6 meses  
 E.U.A. / 227 g

\$99



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: 15.0 g

| Proteína               |                         |
|------------------------|-------------------------|
| <b>11.7</b><br>g/100 g | <b>1.7</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>74.6</b><br>g/100 g       | <b>11.2</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>406</b><br>kcal / 100 g | <b>61</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>6.8</b><br>g / 100 g | <b>1.0</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>12.8</b><br>g / 100 g | <b>1.9</b><br>g / porción |

# ALIMENTOS PARA LACTANTES



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Gerber Chips

Baby snacks. Alimento para lactantes a base de cereales con sabor a zanahoria, adicionado con minerales y vitamina B1, a partir de los 8 meses  
 Malasia / 25 g

**\$35**



Información al consumidor:

Tamaño de porción: **7.0 g**

### Proteína

**5.9**  
g/100 g

**0.4**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**77.3**  
g/100 g

**5.4**  
g/porción

### Contenido energético

**448**  
kcal / 100 g

**31**  
kcal / porción

### Grasa

**12.8**  
g / 100 g

**0.9**  
g / porción

### Azúcares

**4.0**  
g / 100 g

**0.3**  
g / porción

## Gerber Puffs

Baby snacks. Alimento para lactantes a base de cereales con sabor a plátano/banana y naranja, con vitamina B1 y hierro, a partir de los 8 meses  
 Malasia / 50 g

**\$43**



Información al consumidor:

Tamaño de porción: **7.0 g**

### Proteína

**5.6**  
g/100 g

**0.4**  
g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**76.0**  
g/100 g

**5.3**  
g/porción

### Contenido energético

**461**  
kcal / 100 g

**32**  
kcal / porción

### Grasa

**15.0**  
g / 100 g

**1.0**  
g / porción

### Azúcares

**22.2**  
g / 100 g

**1.6**  
g / porción

# ALIMENTOS PARA LACTANTES

## Gerber

Snacks for Baby. Alimento para lactantes, a base de harina de sorgo y maíz, sazonado con tomate y especias, niños a partir de 8 meses de edad  
 E.U.A. /42g

\$79



Información al consumidor: ✓

Tamaño de envase: **42.0 g**

| Proteína              |                        |
|-----------------------|------------------------|
| <b>6.1</b><br>g/100 g | <b>2.6</b><br>g/envase |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>64.8</b><br>g/100 g       | <b>27.2</b><br>g/envase |

| Contenido energético      |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| <b>511</b><br>kcal /100 g | <b>215</b><br>kcal/envase |

| Grasa                     |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <b>25.3 g</b><br>g /100 g | <b>10.6</b><br>g /envase |

| Azúcares                |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <b>12.7</b><br>g /100 g | <b>5.3</b><br>g /envase |

# ALIMENTOS PARA NIÑOS DE CORTA EDAD

## Gerber Junior

Kids Snack. Tostaditas de arroz. Alimento para niños de corta edad, sabor a chile y limón, a partir de los 12 meses  
 México/20g

\$16



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **10.0 g**

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>5.1</b><br>g/100 g | <b>0.5</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>61.6</b><br>g/100 g       | <b>6.2</b><br>g/porción |

| Contenido energético      |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| <b>536</b><br>kcal /100 g | <b>54</b><br>kcal/porción |

| Grasa                   |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>30.0</b><br>g /100 g | <b>3.0</b><br>g /porción |

| Azúcares               |                          |
|------------------------|--------------------------|
| <b>1.9</b><br>g /100 g | <b>0.2</b><br>g /porción |

# ALIMENTOS PARA NIÑOS DE CORTA EDAD



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Gerber Junior

Kids Snack. Tostaditas de arroz. Alimento para niños de corta edad, sabor a limón, a partir de los 12 meses / México / 20g



\$16

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **10.0 g**

### Proteína

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>5.0</b><br>g / 100 g | <b>0.5</b><br>g / porción |
|-------------------------|---------------------------|

### Carbohidratos por diferencia

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>61.2</b><br>g / 100 g | <b>6.1</b><br>g / porción |
|--------------------------|---------------------------|

### Contenido energético

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>529</b><br>kcal / 100 g | <b>53</b><br>kcal / porción |
|----------------------------|-----------------------------|

### Grasa

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>29.4</b><br>g / 100 g | <b>2.9</b><br>g / porción |
|--------------------------|---------------------------|

### Azúcares

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>1.9</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |
|-------------------------|---------------------------|

## Gerber Junior

Kids Snack. Tostaditas de arroz. Alimento para niños de corta edad, sabor a queso, a partir de los 12 meses / México / 20g



\$16

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **10.0 g**

### Proteína

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>5.7</b><br>g / 100 g | <b>0.6</b><br>g / porción |
|-------------------------|---------------------------|

### Carbohidratos por diferencia

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>62.1</b><br>g / 100 g | <b>6.2</b><br>g / porción |
|--------------------------|---------------------------|

### Contenido energético

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>519</b><br>kcal / 100 g | <b>52</b><br>kcal / porción |
|----------------------------|-----------------------------|

### Grasa

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>27.5</b><br>g / 100 g | <b>2.8</b><br>g / porción |
|--------------------------|---------------------------|

### Azúcares

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>1.8</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |
|-------------------------|---------------------------|

# ALIMENTOS PARA NIÑOS DE CORTA EDAD

## Gerber Junior

Kids Snack. Tostaditas de arroz. Alimento para niños de corta edad, sabor a tomate, a partir de los 12 meses  
 México / 20g



\$16

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **10.0 g**

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>6.3</b><br>g/100 g | <b>0.6</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>61.8</b><br>g/100 g       | <b>6.2</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>522</b><br>kcal / 100 g | <b>52</b><br>kcal / porción |

| Grasa                    |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>27.7</b><br>g / 100 g | <b>2.8</b><br>g / porción |

| Azúcares                |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>2.0</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |

## Gerber Puffs

Durazno. Alimento para niños de corta edad, a base de cereales con sabor a durazno, adicionado con vitaminas y hierro, a partir de los 12 meses  
 E.U.A. / 42g



\$61

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **7.0 g**

| Proteína              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>7.3</b><br>g/100 g | <b>0.5</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>85.8</b><br>g/100 g       | <b>6.0</b><br>g/porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>394</b><br>kcal / 100 g | <b>28</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>2.4</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>24.2</b><br>g / 100 g | <b>1.7</b><br>g / porción |



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Gerber Puffs

Fresa Manzana. Alimento para niños de corta edad, a base de cereales con sabor a manzana fresca, adicionado con vitaminas y hierro, a partir de los 12 meses

E.U.A. / 42g



\$58

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **7.0 g**

### Proteína

**6.5** g/100 g      **0.5** g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**86.9** g/100 g      **6.1** g/porción

### Contenido energético

**394** kcal / 100 g      **28** kcal / porción

### Grasa

**2.3** g / 100 g      **0.2** g / porción

### Azúcares

**25.8** g / 100 g      **1.8** g / porción

## Gerber Puffs

Moras. Alimento para niños de corta edad, a base de cereales, con sabor a mora azul, adicionado con vitaminas y hierro, a partir de los 12 meses

E.U.A. / 42g



\$58

Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **7.0 g**

### Proteína

**6.7** g/100 g      **0.5** g/porción

### Carbohidratos por diferencia

**86.4** g/100 g      **6.0** g/porción

### Contenido energético

**396** kcal / 100 g      **28** kcal / porción

### Grasa

**2.6** g / 100 g      **0.2** g / porción

### Azúcares

**30.4** g / 100 g      **2.1** g / porción

# GALLETAS PARA LACTANTES Y NIÑOS DE CORTA EDAD

## Gerber

Primeras galletitas. Galleta para niños de corta edad, adicionada de calcio, hierro y vitamina B1, a partir de 12 meses

Perú/70g (5 bolsas de 14g)

\$36



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: 7.0 g

| Proteína             |                         |
|----------------------|-------------------------|
| <b>7.9</b><br>g/100g | <b>0.6</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>73.6</b><br>g/100g        | <b>5.2</b><br>g/porción |

| Contenido energético    |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>400</b><br>kcal/100g | <b>28</b><br>kcal/porción |

| Grasa                 |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>10.3</b><br>g/100g | <b>0.7</b><br>g/porción |

| Azúcares              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>12.6</b><br>g/100g | <b>0.9</b><br>g/porción |

## Parent's CHOICE

Galletas de arroz jazmín blueberry con saborizante natural.

Alimento para lactantes y niños de corta edad.

Galletas para lactantes de 6 a 12 meses

Tailandia/50g (12 bolsas con 2 galletas 4.2g)

\$44



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: 4.2 g

| Proteína             |                         |
|----------------------|-------------------------|
| <b>5.3</b><br>g/100g | <b>0.2</b><br>g/porción |

| Carbohidratos por diferencia |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>88.9</b><br>g/100g        | <b>3.7</b><br>g/porción |

| Contenido energético    |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>386</b><br>kcal/100g | <b>16</b><br>kcal/porción |

| Grasa                |                          |
|----------------------|--------------------------|
| <b>1.0</b><br>g/100g | <b>0.04</b><br>g/porción |

| Azúcares              |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| <b>12.8</b><br>g/100g | <b>0.5</b><br>g/porción |



Precios Promedio de Cereales y Alimentos para Bebés y Niños de Corta Edad en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Villahermosa y Zatecas, levantados del 9 al 20 de febrero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 20 de febrero del 2023.

## Parent's CHOICE

Galletas de arroz jazmín manzana con saborizante natural. Alimento para lactantes y niños de corta edad. Galletas para lactantes de 6 a 12 meses  
 🇹🇼 Tailandia / 50 g (12 bolsitas con 2 galletas 4.2 g)

**\$44**



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **4.2 g**

| Proteína                |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>5.3</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |

| Carbohidratos por diferencia |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| <b>88.8</b><br>g / 100 g     | <b>3.7</b><br>g / porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>390</b><br>kcal / 100 g | <b>16</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>1.5</b><br>g / 100 g | <b>0.1</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>12.4</b><br>g / 100 g | <b>0.5</b><br>g / porción |

## Parent's CHOICE

Galletas de arroz jazmín plátano con saborizante natural. Alimento para lactantes y niños de corta edad. Galletas para lactantes de 6 a 12 meses  
 🇹🇼 Tailandia / 50 g (12 bolsitas con 2 galletas 4.2 g)

**\$44**



Información al consumidor: ✓

Tamaño de porción: **4.2 g**

| Proteína                |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| <b>5.3</b><br>g / 100 g | <b>0.2</b><br>g / porción |

| Carbohidratos por diferencia |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| <b>89.0</b><br>g / 100 g     | <b>3.7</b><br>g / porción |

| Contenido energético       |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <b>387</b><br>kcal / 100 g | <b>16</b><br>kcal / porción |

| Grasa                   |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| <b>1.0</b><br>g / 100 g | <b>0.04</b><br>g / porción |

| Azúcares                 |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>14.0</b><br>g / 100 g | <b>0.6</b><br>g / porción |

# GALLETAS PARA LACTANTES Y NIÑOS DE CORTA EDAD

## Heinz

Galleta de cereales para lactantes y niños de corta edad a partir de los 7 meses  
Italia/60g

**\$35**



Información al consumidor:

Tamaño de envase: **60.0 g**

Proteína

**8.3**  
g/100 g

**5.0**  
g/envase

Carbohidratos por diferencia

**77.2**  
g/100 g

**46.4**  
g/envase

Contenido energético

**422**  
kcal /100 g

**253**  
kcal/envase

Grasa

**8.8**  
g /100 g

**5.3**  
g /envase

Azúcares

**19.6**  
g /100 g

**11.7**  
g /envase

## Heinz

Galleta de cereales para lactantes y niños de corta edad a partir de los 9 meses  
Italia/60g

**\$36**



Información al consumidor:

Tamaño de envase: **60.0 g**

Proteína

**8.5**  
g/100 g

**5.1**  
g/envase

Carbohidratos por diferencia

**76.3**  
g/100 g

**45.8**  
g/envase

Contenido energético

**424**  
kcal /100 g

**254**  
kcal/envase

Grasa

**9.4**  
g /100 g

**5.7**  
g /envase

Azúcares

**20.2**  
g /100 g

**12.1**  
g /envase

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO PRESENTA LA LEYENDA "UTILÍCESE LECHE O FÓRMULA PERO NO AGUA"

Incumple la NOM-131-SSA1-2012 pues debería ostentar la leyenda obligatoria "Utilícese leche o fórmula pero no agua".



**Cerelac Nestlé /**  
Cereal con leche reducido en azúcar

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.

# CONTENIDO DE AZÚCARES

Si bien se encontraron productos sin azúcar hay varios con alrededor del **30% de azúcares**, esto es importante ya que se debe tomar en cuenta cuando se evalúe de forma integral la alimentación del lactante y niño de corta edad **conjuntamente con un pediatra.**



# RECOMENDACIONES

## DE COMPRA



### Antes de comprar algún producto, asesórate con un pediatra

La ablactación debe ser gradual y progresiva a partir de los 6 meses para que sea apropiado a su crecimiento específico y necesidades de desarrollo, **por ello es importante consultar con un pediatra.**



### Antes de adquirirlas revisa el empaque

No lo compres si la lata está inflada, golpeada u oxidada. En el caso de otro tipo de empaques, revisa que no estén abiertos o maltratados.

## DE USO



### Continúa amamantando a tu bebé

La lactancia materna debe mantenerse el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.



### Añade leche materna en los cereales

Cuando prepares el cereal para tu pequeño incluye leche materna o la recomendada por un médico, no utilices agua.



### Lávate las manos antes de cocinar

Antes de preparar la papilla de cereal para tu bebé, también revisa que todos los utensilios estén limpios.



### Comprueba la temperatura del alimento

Antes de darle el primer bocado revisa que no esté muy caliente, te recomendamos usar un termómetro.

# PLAN DE APLICACIÓN INTEGRAL SOBRE NUTRICIÓN MATERNA DEL LACTANTE Y DEL NIÑO PEQUEÑO<sup>4</sup>

En este plan de acción, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha comprometido a apoyar, se muestran una serie de acciones que deben realizarse conjuntamente por los Estados Miembros y los asociados internacionales con el objetivo de lograr, para el 2025, 6 metas mundiales de nutrición:



- Reducir en un 40% el número de niños menores de 5 años en el mundo que sufren retraso en el crecimiento.



- Bajar a la mitad las tasas de anemia en mujeres de edad reproductiva.



- Reducir en un 30% el bajo peso al nacer.



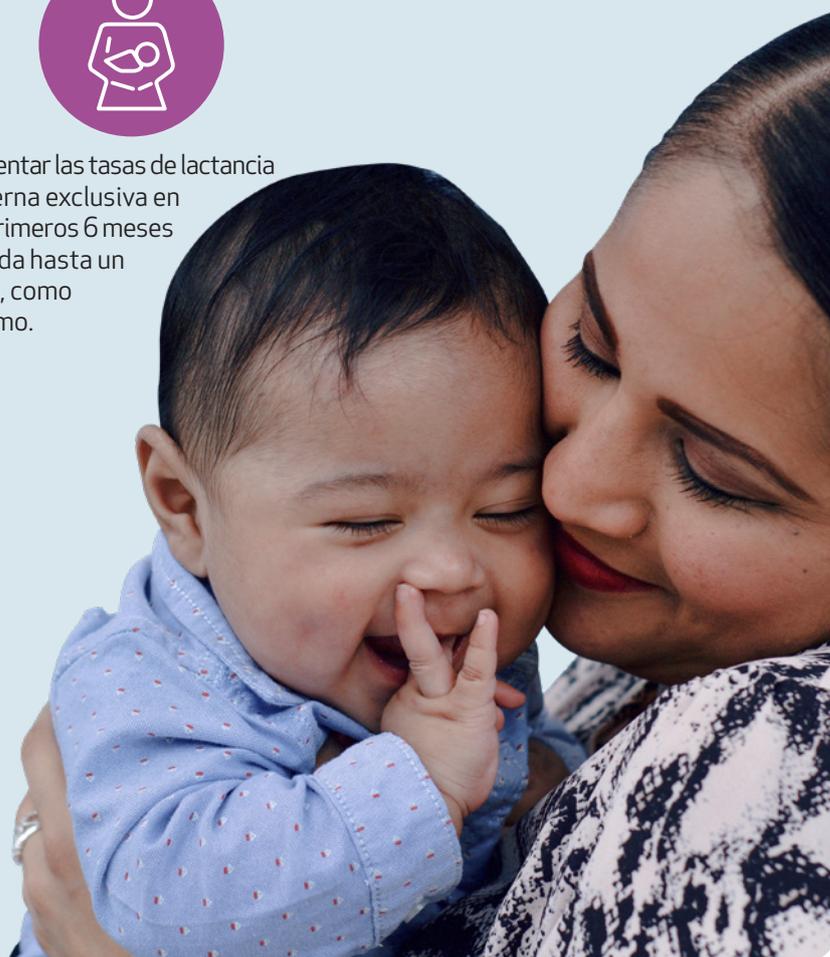
- Lograr que no aumenten los niveles de sobrepeso en la niñez.



- Aumentar las tasas de lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida hasta un 50%, como mínimo.



- Disminuir la emaciación (forma de malnutrición potencialmente mortal que provoca delgadez y debilidad extrema en los niños) en la niñez y mantenerla por debajo del 5%.



<sup>4</sup>“PLAN DE APLICACIÓN INTEGRAL SOBRE NUTRICIÓN MATERNA, DEL LACTANTE Y DEL NIÑO PEQUEÑO” página de internet: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/130456/WHO\\_NMH\\_NHD\\_14.1\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/130456/WHO_NMH_NHD_14.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# Alimento para bebés de 6 a 8 meses

## Ingredientes

### Opción 1

- Leche materna o la que el pediatra de tu bebé recomienda
- Avena
- Plátano

💰 **Costo promedio:** \$1

### Opción 2

- Papa cocida
- Calabaza cocida
- Pollo cocido

💰 **Costo promedio:** \$1.50

## Procedimiento

- Haz una papilla, ya sea con los alimentos de la opción 1 o la opción 2.
- Dale de 2 a 3 cucharaditas de papilla en cada tiempo de comida o como indique su pediatra.



Consulta de información: Del 23 al 27 de enero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

# Alimento para niños mayores de 12 meses

## Ingredientes

### Opción 1

- Arroz cocido
- Pollo cocido
- Aguacate

💰 Costo promedio: \$2

### Opción 2

- Amaranto
- Plátano
- Yogur natural sin azúcar

💰 Costo promedio: \$1.50

### Opción 3

- Pan tipo bolillo o birote
- Huevo revuelto (a tolerancia de tu bebé)

💰 Costo promedio: \$3.50

## Preparación

- Haz una papilla, ya sea moliendo o picando finamente los alimentos de las opciones 1, 2 o 3.
- Dale de 2 a 3 cucharadas de papilla en cada tiempo de comida o como lo indique su pediatra.



# Audífonos Inalámbricos

Existe una gran variedad en diseño, calidad y precio, elige los que mejor cubran tus necesidades.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

Los audífonos inalámbricos permiten escuchar el sonido originado de algún aparato electrónico, como un teléfono celular o una computadora, sin necesidad de estar conectado a dicho equipo por medio de un cable.

## FICHA TÉCNICA

**Realización del estudio:** del 26 de octubre del 2022 al 13 de enero del 2023.

**Adquisición de muestras:** del 24 de octubre al 21 de diciembre del 2022.

**Marcas / Modelos analizados:** 17 / 25.

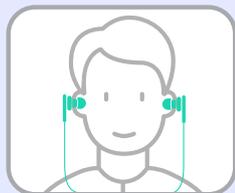
**Pruebas realizadas:** 225.

## NORMATIVIDAD

- **NOM-001-SCFI-2018.** Aparatos electrónicos - Requisitos de seguridad y métodos de prueba.
- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-208-SCFI-2016.** Productos. Sistemas de radiocomunicación que emplean la técnica de espectro disperso – Equipos de radiocomunicación por salto de frecuencia y por modulación digital a operar en las bandas 902 MHz-928 MHz, 2400 MHz-2483.5 MHz y 5725 MHz-5850 MHz- Especificaciones y métodos de prueba.
- **Disposición técnica IFT-008-2015.** Sistemas de radiocomunicación que emplean la técnica de espectro disperso – Equipos de radiocomunicación por salto de frecuencia y por modulación digital a operar en las bandas 902 MHz-928 MHz, 2400 MHz-2483.5 MHz y 5725 MHz-5850 MHz- Especificaciones, Límites y métodos de prueba
- Procedimientos de prueba internos de la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.



## TIPOS DE AUDÍFONOS INALÁMBRICOS



### Intraurales o dentro de la oreja

Audífonos que se colocan en el interior del canal auditivo.



### Supraurales o sobre la oreja

Se colocan sobre las orejas.



### Circumaurales o que cubren la oreja

Estos cubren los pabellones auditivos u orejas.

## VENTAJA

La conectividad de los audífonos inalámbricos hacia los equipos electrónicos es por *Bluetooth*<sup>1</sup>, lo cual permite la conexión con diversos dispositivos.

## Diferencia entre Bluetoothy TWS (True Wireless)<sup>2</sup>

Los audífonos totalmente inalámbricos, o *True Wireless*, se han convertido en una revolución en el segmento de los auriculares *Bluetooth*. Sin embargo, existe aún confusión entre los consumidores respecto a si son lo mismo unos audífonos *Bluetooth* o unos totalmente inalámbricos.

Se trata de la misma tecnología de transmisión de un emisor de audio y un receptor, en este caso, los audífonos inalámbricos. Ambos están basados en el estándar *Bluetooth*, el cual permite la conexión de dos dispositivos de forma inalámbrica a una corta distancia. La diferencia está en la forma en que se conectan los audífonos al emisor.

### Audífonos Bluetooth

Están conectados al dispositivo que emite la señal de audio de forma inalámbrica. Sin embargo, existe una conexión alámbrica entre los dos auriculares que conforman el audífono, pues internamente se hace una transformación de la señal inalámbrica recibida a una señal eléctrica que se transmite de un auricular al otro, posteriormente se transforma esta señal eléctrica en una señal sonora, es decir, la música.



### Audífonos totalmente inalámbricos

No tienen conexión entre ambos auriculares, lo que los hace totalmente independientes el uno del otro. Esta característica permite usarlos ya sea en par o solo uno de ellos, independientemente de que el otro esté guardado en su estuche. Esto es una gran ventaja, ya que permite tener mayor libertad de movimiento, además de tener la posibilidad de responder llamadas sin perder atención del entorno que nos rodea.



<sup>1</sup> Protocolo de comunicaciones que sirve para la transmisión inalámbrica de datos –fotos, música, entre otros– y voz entre diferentes dispositivos que se hallan a corta distancia, dentro de un radio de alcance de unos 10 metros.

<sup>2</sup> <https://computerhoy.com/guia-compra/auriculares-true-wireless>

# FUNCIÓN MANOS LIBRES

Pueden incorporar micrófonos para poder funcionar también como *manos libres*, lo que permite hacer o contestar llamadas sin la necesidad de llevarte el teléfono celular a la oreja.

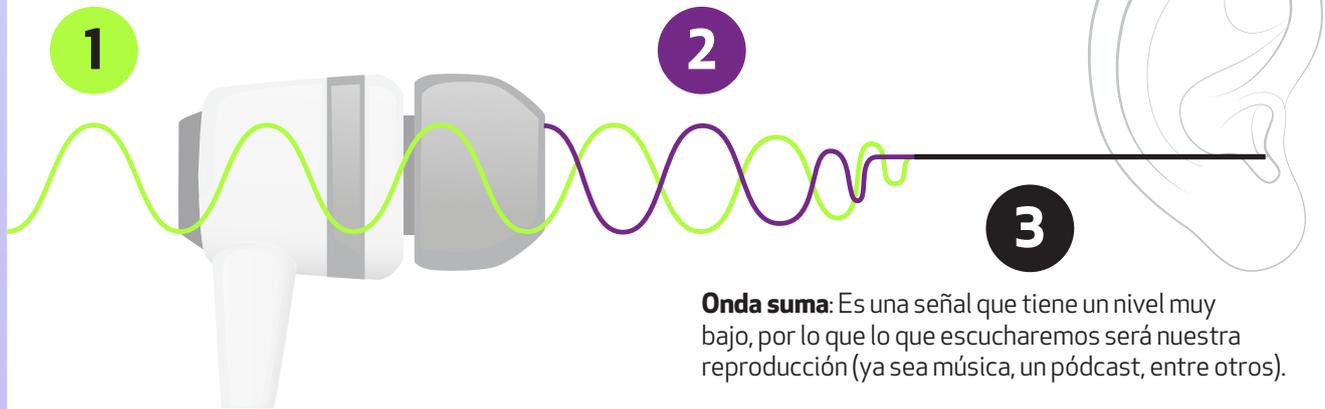


# CANCELACIÓN DE RUIDO ACTIVA<sup>3</sup>

Es cuando el ruido ambiental puede atenuarse a niveles muy bajos a base de micrófonos, en la estructura de los audífonos, que detectan esta señal de ruido y entonces generan otra señal de la misma amplitud pero de sentido contrario, lo que permite escuchar mejor el audio reproducido. La suma de ambas señales da como resultado una señal casi plana, es decir, que esa señal tiene un nivel casi cero. Esto lo podemos ejemplificar con la siguiente gráfica:

**Onda 1:** Es la onda de ruido externo.

**Onda 2:** Es la señal producida por el sistema de cancelación de ruido de los audífonos.



**Onda suma:** Es una señal que tiene un nivel muy bajo, por lo que lo que escucharemos será nuestra reproducción (ya sea música, un pódcast, entre otros).

Con esta función no tendrás que subir el volumen para moderar el ruido exterior, cosa que, por cierto, es perjudicial para la salud auditiva.

<sup>3</sup> <https://www.xataka.com/audio/auriculares-con-cancelacion-activa-del-ruido-como-funcionan-ventajas-e-inconvenientes>

# CONOCE EL ESTUDIO

## Se analizaron

**25** modelos de audífonos inalámbricos intraurales.



## Las pruebas



### INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que presentaran información como:

- Marca y modelo
- Nombre del fabricante o marca registrada
- País de origen
- Instructivo de uso y garantía, ambos en español



### RESISTENCIA A CAÍDAS

Para verificar su resistencia se sometieron a una prueba de caída desde una altura de un metro (aproximadamente la altura de una mesa) sobre una superficie de concreto, después se evaluó físicamente en busca de algún deterioro y se verificó que después de la caída los audífonos continuaran funcionando. Esta prueba es informativa.



### CALIDAD DE AUDIO

Se midieron 4 parámetros fundamentales que en conjunto determinan la calidad del sonido reproducido por los audífonos inalámbricos:



#### Fidelidad

Se midió la cantidad de ruido con la que los audífonos inalámbricos reproducen el sonido a un nivel de volumen moderadamente alto. Bajo estas condiciones los mejores modelos reproducen un sonido poco distorsionado o "más fiel" al original.



#### Relación señal a ruido

Es un parámetro que mide la calidad de la señal original de audio frente a las perturbaciones como el ruido, la distorsión o las interferencias. Este valor, mientras más pequeño sea, indica una mejor calidad del audio reproducido.



#### Respuesta en frecuencia

Se midió el rango de frecuencias audibles que son capaces de reproducir los audífonos inalámbricos con un nivel aceptable y se determinó si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen aceptablemente, o si por el contrario algunas de ellas no se reproducen con el suficiente nivel para que sean percibidas por el oído.



#### Separación de canales

Se midió el nivel de separación efectiva lograda entre el sonido reproducido por el altavoz izquierdo y el sonido reproducido por el altavoz derecho, ya que los modelos de más baja calidad, por su fabricación, no aíslan correctamente el sonido izquierdo del derecho.



## DURACIÓN DE LA BATERÍA

Para determinar la duración de la batería se reprodujo una lista de canciones en un dispositivo de reproducción de música utilizando el ajuste “plano” de ecualización<sup>4</sup> y se midió el tiempo con un cronómetro. El resultado arrojado es únicamente de carácter informativo, ya que la duración de la batería dependerá del uso que se le dé.

<sup>4</sup>Ecualizar es la acción que nos permite regular o alterar las diferentes frecuencias que produce un sonido. Esta acción se puede realizar a través de los ajustes de sonido del dispositivo reproductor o, en algunos casos, en las aplicaciones propias de cada marca de audífonos. Para mayor referencia consulta esta información en <https://www.euroinnova.mx/blog/que-es-ecualizar>



## CONECTIVIDAD INALÁMBRICA

Se verificó que la conectividad fuera acorde a lo que indican en sus especificaciones.



## ATRIBUTOS

Se mencionan los más importantes que cada audífono inalámbrico proporciona al consumidor.

# ¿CÓMO LEER LAS TABLAS DE RESULTADOS?

Como podrás ver, para este estudio se tomó en cuenta una amplia variedad de pruebas que ayudaron a determinar el desempeño general de cada modelo. Con el fin de ayudarte en su interpretación te invitamos a que leas lo siguiente:

### 1. Pruebas de mayor peso

- Fidelidad
- Respuesta en frecuencia

Ambas cubren el 50% de la evaluación general por ser las que mejor reflejan el desempeño de cada modelo en cuanto a la calidad del audio reproducido.

Las dos siguientes pruebas de audio fueron:

- Separación de canales
- Relación señal a ruido

Aportan el 20% de la evaluación general debido a que reflejan el comportamiento de los audífonos en parámetros de audio no tan fáciles de percibir por el común de las personas; sin embargo, si eres un entusiasta del audio y tienes educado el oído podrás notar la diferencia en estas pruebas.

Comparativamente, una calificación de Excelente significa que en las pruebas de audio en las que así haya calificado el modelo ofrece un desempeño sobresaliente, y si solo obtuvo una calificación de Suficiente no significa que su desempeño sea malo, sino que obtuvo un resultado mínimo aceptable.

### 2. Atributos

Al momento de comparar estos productos los siguientes aspectos también son tomados en cuenta:

- Duración de batería.
- Número de recargas que provee el estuche con que viene cada modelo.
- Resultado de la prueba de caída, ya que los modelos que presentaron un daño leve implica que son más frágiles y debes extremar su cuidado al manipularlos para evitar que en una caída accidental estos se dañen.

### 3. Comodidad y Gusto

Existen otros aspectos que te permitirán seleccionar mejor el modelo para ti, como:

- Cancelación de ruido
- Forma ergonómica para tu canal auditivo
- Peso

### 4. Relación calidad-precio

Es conveniente que evalúes toda la información que te ofrecemos para que determines la mejor relación calidad-atributos-precio.

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**E** \$3,284

**LG**  
/TONE-T60Q / 1 año / Vietnam 🇻🇳

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

**E**

Respuesta en frecuencia

**E**

Separación de canales

**E**

Relación señal a ruido

**E**

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

Sin daño

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

7 h 54 m

Número de recargas que provee el estuche

4

Forma del audífono

Bastón

Versión Bluetooth

No indica

Tipo de controles

Táctil

Tipo de conector para alimentación (USB)

Tipo C

Sensor de proximidad

Sí

Peso (g)

Audífonos

Estuche

10.5 g

36.5 g

### Resaltamos

- Incluye estuche de carga con UV para desinfección.
- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.
- Cuenta con aplicación propia de la marca.
- Cuenta con cancelación de ruido activa.

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**E** \$4,460

**Apple**

/ A2564 (MME73AM) / No indica / Vietnam



**Información al consumidor**

Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |           |
|-----------|-------------------------|------------------------|-----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>MB</b> |
| <b>E</b>  | <b>E</b>                | Relación señal a ruido | <b>B</b>  |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 8 h 34 m                               | 4  | Bastón             | No indica         | Táctil            | Lightning                                | Sí                   | 9.0 g     | 38.9 g  |

**Resaltamos**

- Cuenta con capacidad de carga inalámbrica.
- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS Inalámbricos



**E** \$3,409

**Technics (Panasonic)**

EAH-AZ40P-K / 1 año en el producto, 1 año en todas sus partes/ Malasia

#### Información al consumidor



Completa

#### Pruebas de audio

Fidelidad

**E**

Respuesta en frecuencia

**E**

Separación de canales

**B**

Relación señal a ruido

**B**

#### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

#### Caída (informativa)

Sin daño

#### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

9 h 8 m

Número de recargas que provee el estuche

4

Forma del audífono

Chícharo

Versión Bluetooth

No indica

Tipo de controles

Táctil

Tipo de conector para alimentación (USB)

Tipo C

Sensor de proximidad

Sí

Peso (g)

| Audífonos | Estuche |
|-----------|---------|
| 9.3 g     | 28.5 g  |

9.3 g

28.5 g

#### Resaltamos

- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.
- Protección contra salpicaduras.
- Cuenta con aplicación propia de la marca.
- Cuenta con cancelación de ruido activa.

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**E**

**\$499**

**STF**

/ ST-E42402-CORAL / No indica / China 🇨🇳

**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|                        |                                     |                                   |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Fidelidad<br><b>MB</b> | Respuesta en frecuencia<br><b>E</b> | Separación de canales<br><b>E</b> |
|                        | Relación señal a ruido<br><b>E</b>  |                                   |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 5 h 28 m                               | 3  | Chícharo           | 5.0               | Táctil            | Micro USB                                | No                   | 7.5 g     | 22.7 g  |

**Precios:**

💰 Precio Promedio

💰 Precio obtenido por Internet el 21 de febrero del 2023.

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**MB** \$344

**STF**

/ ST-E19733-GRAY / No indica / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |           |
|-----------|-------------------------|------------------------|-----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>B</b>  |
| <b>E</b>  | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | <b>MB</b> |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audifono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audifonos | Estuche |
| 2 h 8 m                                | 2  | Chícharo           | 5.0               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 6.5 g     | 24.4 g  |

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**MB** \$1,725

**Sony**

/WF-C500/BZ (YY2952) / 1 año / Vietnam 🇻🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |    |
|-----------|-------------------------|------------------------|----|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | MB |
| E         | MB                      | Relación señal a ruido | B  |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 10 h 52 m                              | 4  | Chícharo           | 5.0               | Botón             | Tipo C                                   | No                   | 10.9 g    | 34.1 g  |

**Resaltamos**

- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.
- Cuenta con aplicación propia de la marca.
- Protección contra salpicaduras.

**Precios:** \$ Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**MB** \$2,341

**LG**  
/TONE-FP3 / 1 año / Vietnam 🇻🇳

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

**E**

Respuesta en frecuencia

**E**

Separación de canales

**S**

Relación señal a ruido

**S**

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

Sin daño

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

4 h 33 m

Número de recargas que provee el estuche

4

Forma del audífono

Bastón

Versión Bluetooth

No indica

Tipo de controles

Táctil

Tipo de conector para alimentación (USB)

Tipo C

Sensor de proximidad

Sí

Peso (g)

Audífonos

Estuche

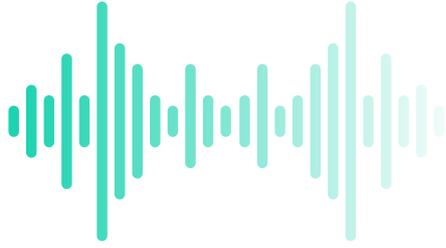
11.0 g

54.5 g

### Resaltamos

- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.
- Cuenta con aplicación propia de la marca.

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**MB** \$3,555

**Sony**

/LinkBuds S WF-LS900N/BZ (YY2950)/1 año / China



**Información al consumidor**

Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |          |
|-----------|-------------------------|------------------------|----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>B</b> |
| <b>E</b>  | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | <b>B</b> |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 10 h 18 m                              | 4  | Chícharo           | 5.2               | Táctil            | Tipo C                                   | Sí                   | 9.7 g     | 32.9 g  |

**Resaltamos**

- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.
- Cuenta con aplicación propia de la marca.
- Cuenta con cancelación de ruido activa.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**MB** \$1,699

**Samsung**

/ Galaxy Bud 2 SM-R117 / 1 año / Vietnam 🇻🇳



|  |                         |                                     |   |  |
|--|-------------------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>Información al consumidor</b><br><br>Completa | <b>Pruebas de audio</b> |                                     | <b>Pruebas de conectividad</b><br>Cumplimiento<br>NOM-208-SCFI-2016<br>Cumple | <b>Caída (informativa)</b><br>Sin daño |
|  | Fidelidad<br><b>MB</b>  | Respuesta en frecuencia<br><b>E</b> | Separación de canales<br><b>MB</b>  |  |
|  |                         | Relación señal a ruido<br><b>MB</b> |   |  |

| Atributos                              |  |                    |                   |                   |  |                      |           |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 6 h 30 h                               | 3  | Chícharo           | No indica         | Táctil            | Tipo C                                   | Sí                   | 10.9 g    | 40.8 g  |

| Resaltamos   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuenta con aplicación propia de la marca.</li> <li>• Cuenta con capacidad de carga inalámbrica.</li> <li>• Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.</li> <li>• Cuenta con cancelación de ruido activa.</li> </ul> |

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**MB** \$341

**Misik**

/ MH601 / 3 años / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |   |
|-----------|-------------------------|------------------------|---|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | E |
| <b>MB</b> | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | E |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 6 h 44 m                               | 2  | Chícharo           | 5.0               | Táctil            | Micro USB                                | No                   | 8.5 g     | 33.2 g  |

**Resaltamos**

- El estuche cuenta con luz indicadora de carga.

**Precios:** \$ Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**MB** \$399

**Select Gaming**

/ SG-TWS1 / 5 años / China 🇨🇳

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

**E**

Respuesta en frecuencia

**MB**

Separación de canales

**B**

Relación señal a ruido

**S**

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

Sin daño

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

5 h 46 m

Número de recargas que provee el estuche

2

Forma del audifono

Bastón

Versión Bluetooth

5.0

Tipo de controles

Táctil

Tipo de conector para alimentación (USB)

Tipo C

Sensor de proximidad

No

Peso (g)

Audífonos

8.6 g

Estuche

40.0 g

Simbología:



Excelente



Muy Bueno



Bueno



Suficiente



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**MB** \$1,216

**Huawei**

/ T0010 / No indica / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |   |
|-----------|-------------------------|------------------------|---|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | E |
| <b>MB</b> | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | E |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 5 h 33 m                               | 3  | Bastón             | No indica         | Táctil            | Tipo C                                   | Sí                   | 10.5 g    | 35.0 g  |

**Resaltamos**

- Cuenta con aplicación propia de la marca, que puede ser difícil de manejar hasta que te habitúas a ella.
- Micrófonos extra para una mejor calidad en las llamadas.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**B** \$594

**Xiaomi**

/ REDMI BUDS 3 LITE M2110E1 / No indica / China 



|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <b>Información al consumidor</b><br><br>Completa | <b>Pruebas de audio</b>  |  | <b>Pruebas de conectividad</b><br>Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016<br> Cumple | <b>Caída (informativa)</b><br>Presenta daño leve |
|   | Fidelidad<br> | Respuesta en frecuencia<br> | Separación de canales<br>  |  |
|   |  | Relación señal a ruido<br>  |   |  |

| Atributos                               |  |                    |                   |                   |  |                      |           |         |
|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
| Duración de la batería (horas: minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|   |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 4 h 0 m                                 | 2.5                                      | Chícharo           | 5.2               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 8.4 g     | 27.7 g  |

**Resaltamos**

- Si se llegan a caer presentarán daños.

**Simbología:**  Excelente  Muy Bueno  Bueno  Suficiente



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**B**

**\$197**

# Atvio

/ INT-Y45 / No indica / China



**Información al consumidor**

Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |           |
|-----------|-------------------------|------------------------|-----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>MB</b> |
| <b>MB</b> | <b>E</b>                | Relación señal a ruido | <b>MB</b> |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

Cumple

**Caída (informativa)**

**Presenta daño leve**

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 3 h 30 m                               | 1.7                                      | Chícharo           | No indica         | Táctil            | Micro USB                                | No                   | 8.3 g     | 28.0 g  |

**Resaltamos**

- Si se llegaran a caer presentarán daños.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**B** \$245

**Atvio**

/INT-Y44 / No indica / China

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

**MB**

Respuesta en frecuencia

**E**

Separación de canales

**MB**

Relación señal a ruido

**B**

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

**Presenta daño leve**

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

2 h 29 m

Número de recargas que provee el estuche

2

Forma del audífono

Bastón

Versión Bluetooth

No indica

Tipo de controles

Táctil

Tipo de conector para alimentación (USB)

Tipo C

Sensor de proximidad

No

Peso (g)

Audífonos

6.1 g

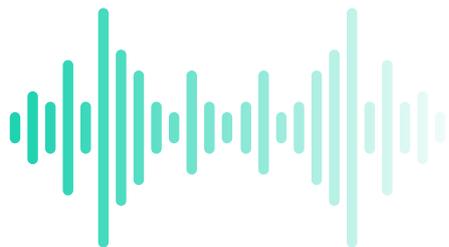
Estuche

21.8 g

### Resaltamos

- Si se llegan a caer presentarán daños.

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**B** \$414

**Miniso**

/ 118 / No incluye garantía / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |    |
|-----------|-------------------------|------------------------|----|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | MB |
| MB        | MB                      | Relación señal a ruido | B  |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 4 h 24 m                               | 2  | Bastón             | 5.1               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 6.0 g     | 28.5 g  |

**Precios:** \$ Precio Promedio

# AUDÍFONOS Inalámbricos



**B** \$499

**Mobo**

/ MBS-13 / 1 año / China 🇨🇳



|  |                         |                                     |  |  |
|--|-------------------------|-------------------------------------|--|--|
| <b>Información al consumidor</b><br><br>Completa | <b>Pruebas de audio</b> |                                     | <b>Pruebas de conectividad</b><br>Cumplimiento<br><b>NOM-208-SCFI-2016</b><br>Cumple | <b>Caída (informativa)</b><br>Sin daño |
|  | Fidelidad<br><b>MB</b>  | Respuesta en frecuencia<br><b>B</b> | Separación de canales<br><b>E</b>  |  |
|  |                         | Relación señal a ruido<br><b>MB</b> |  |  |

## Atributos

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 9 h 6 m                                | 3  | Bastón             | 5.1               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 8.0 g     | 39.0 g  |

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**B**

**\$637**

**Mobo**

/ MBS-8 / 1 año / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|                        |                                      |                                   |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Fidelidad<br><b>MB</b> | Respuesta en frecuencia<br><b>MB</b> | Separación de canales<br><b>B</b> |
|                        | Relación señal a ruido<br><b>B</b>   |                                   |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas: minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|---|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|   |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 10 h 38 m                               | 3  | Bastón             | 5.1               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 9.0 g     | 30.0 g  |

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS Inalámbricos

**B** \$822

**JBL by Harman** (Harman Cardon)  
/ TUNE110BT / No indica / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|                        |                                     |                                    |
|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Fidelidad<br><b>MB</b> | Respuesta en frecuencia<br><b>B</b> | Separación de canales<br><b>MB</b> |
|                        | Relación señal a ruido<br><b>MB</b> |                                    |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |           |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|-----------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche   |
| 10 h 30 m                              | No aplica                                | Chícharo           | 4.0               | Botón             | Micro USB                                | No                   | 16.6 g    | No aplica |

**Resaltamos**

- No cuentan con estuche de carga. Para cargarlos se conectan con un cable micro USB, ya sea a la computadora o a la corriente eléctrica a través de un cargador USB (como el que usas para tu teléfono inteligente).

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**B**

**\$969**

**JVC**

/ HA-A11T / No indica / China

**Información al consumidor**

Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |          |
|-----------|-------------------------|------------------------|----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>B</b> |
| <b>MB</b> | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | <b>S</b> |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

Cumple

**Caída (informativa)**

Sin daño

**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 8 h 46 m                               | 3  | Chícharo           | 5.1               | Botón             | Micro USB                                | No                   | 10.1 g    | 46.5 g  |

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



S

\$449

**Misik**

/ MH615 / 3 años / China 🇨🇳

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

B

Respuesta en frecuencia

B

Separación de canales

E

Relación señal a ruido

E

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

Sin daño

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

4 h 51 m

Número de recargas que provee el estuche

2.5

Forma del audífono  
Chicharo deportivo

Versión Bluetooth  
5.0

Tipo de controles  
Botón

Tipo de conector para alimentación (USB)

Micro USB

Sensor de proximidad

No

Peso (g)

Audífonos

Estuche

18.0 g

68.3 g

**Simbología:**



Excelente



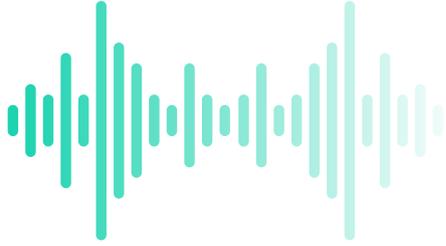
Muy Bueno



Bueno



Suficiente



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**S** **\$399**

## Select Sound

/ BTH022 DOTS / 5 años / China

**Información al consumidor**

Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |           |
|-----------|-------------------------|------------------------|-----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>MB</b> |
| <b>B</b>  | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | <b>MB</b> |

**Pruebas de conectividad**

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016

Cumple

**Caída (informativa)**

**Presenta daño leve**

### Atributos

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 5 h 57 m                               | 2  | Bastón             | No indica         | BTáctilón         | Tipo C                                   | No                   | 7.7 g     | 28.3 g  |

**Resaltamos**

- Si se llegan a caer presentarán daños.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS

## Inalámbricos



**S** \$199

**Select Sound**

/ BTHN01RJ / 5 años / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |          |
|-----------|-------------------------|------------------------|----------|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | <b>E</b> |
| <b>B</b>  | <b>MB</b>               | Relación señal a ruido | <b>S</b> |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

**Presenta daño leve**

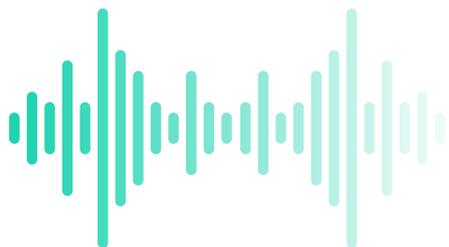
**Atributos**

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 1 h 43 m                               | 2  | Bastón             | 5.0               | Táctil            | Micro USB                                | No                   | 6.3 g     | 23.5 g  |

**Resaltamos**

- Si se llegaran a caer presentarán daños.

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



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.

**S** **\$521**

## Billboard

/ BB-E19801-OLIVE / No indica / China 🇨🇳



**Información al consumidor**

✓  
Completa

**Pruebas de audio**

|           |                         |                        |    |
|-----------|-------------------------|------------------------|----|
| Fidelidad | Respuesta en frecuencia | Separación de canales  | MB |
| <b>B</b>  | <b>B</b>                | Relación señal a ruido | MB |

**Pruebas de conectividad**

**Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016**

✓ Cumple

**Caída (informativa)**

**Presenta daño leve**

### Atributos

| Duración de la batería (horas:minutos) | Número de recargas que provee el estuche | Forma del audífono | Versión Bluetooth | Tipo de controles | Tipo de conector para alimentación (USB) | Sensor de proximidad | Peso (g)  |         |
|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-----------|---------|
|  |  |                    |                   |                   |  |                      | Audífonos | Estuche |
| 6 h 41 m                               | 2  | Chícharo           | 5.1               | Táctil            | Tipo C                                   | No                   | 7.6 g     | 27.5 g  |

**Resaltamos**

- Si se llegaran a caer presentarán daños.

**Precios:** Precio Promedio

# AUDÍFONOS Inalámbricos



Precios Promedio de Audífonos Inalámbricos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León y Mérida, levantados del 9 al 21 de febrero del 2023.



**S** \$590

**Aiiwa**

/ AWTWSD1 / No indica / China 🇨🇳

### Información al consumidor



Completa

### Pruebas de audio

Fidelidad

**S**

Respuesta en frecuencia

**E**

Separación de canales

**S**

Relación señal a ruido

**S**

### Pruebas de conectividad

Cumplimiento NOM-208-SCFI-2016



Cumple

### Caída (informativa)

Sin daño

### Atributos

Duración de la batería (horas:minutos)

5 h 34 m

Número de recargas que provee el estuche

2.5

Forma del audífono

Bastón

Versión Bluetooth

5.0

Tipo de controles

Botón

Tipo de conector para alimentación (USB)

Micro USB

Sensor de proximidad

No

Peso (g)

Audífonos Estuche

8.2 g

35.5 g

### Resaltamos

- El estuche cuenta con luz indicadora de carga.

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

**Precios:** **\$** Precio Promedio

# LO QUE ENCONTRAMOS

## CALIDAD DE AUDIO

### FIDELIDAD

Los mejores que puedes encontrar son aquellos cuya evaluación fue Excelente, ya que presentarán una distorsión muy baja que no notarás al momento de utilizarlos.



Apple



LG



LG



Select Gaming



Sony



Sony



Technics (Panasonic)



STF

### RELACIÓN SEÑAL A RUIDO

Te indica qué tan limpia escucharás la señal de audio que reproduzcas, independiente de la fuente que estés utilizando (tu teléfono celular, computadora, entre otros). La calificación de Excelente es indicativa de una reproducción más fiel al sonido original.



Huawei



LG



Misik



Misik



STF

# LO QUE ENCONTRAMOS

## CALIDAD DE AUDIO continuación

### RESPUESTA EN FRECUENCIA

Los que obtuvieron una calificación de Excelente es porque el rango de reproducción de audio es más amplio y con un buen nivel de potencia.



**Aiwa**



**Apple**



**Atvio**



**Atvio**



**LG**



**LG**



**Samsung**



**STF**



**Technics (Panasonic)**



**Xiaomi**

### SEPARACIÓN DE CANALES

Indica la capacidad de cada auricular de reproducir un audio sin que se mezcle con la señal del otro auricular. Actualmente se tiene una mezcla de canales entre el lado izquierdo y el derecho para dar una sensación de profundidad en el sonido reproducido.



**Huawei**



**LG**



**Misik**



**Misik**



**Mobo**



**Select Sound**



**STF**

# SON LOS MEJORES

Los modelos que presentan un mejor desempeño en las pruebas de Calidad de audio obtuvieron una calificación general de Excelente.



**Apple**



**LG**



**Technics  
(Panasonic)**



**STF**



# SU BATERÍA DURÓ 10 HORAS

Si bien la duración se verá afectada por el uso específico que le dé cada consumidor, los siguientes modelos tuvieron una duración de diez horas de autonomía.



**JBL by Harman  
(Harman Cardon)**



**Sony**



**Sony**



# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO CUENTA CON ESTUCHE DE CARGA

Para cargarlos se conectan con un cable micro USB, ya sea a la computadora o a la corriente eléctrica a través de un cargador USB (como el que usas para tu teléfono inteligente).



**JBL by Harman  
(Harman Cardon)**

## PRESENTARON DAÑOS LEVES EN LA PRUEBA DE CAÍDAS

Se comprobó que los audífonos inalámbricos están diseñados para resistir caídas desde una altura de un metro. Sin embargo, esta prueba es una representación de una caída accidental, lo que no quiere decir que esta condición sea la misma con caídas reiteradas, como cuando estás corriendo y se caen de tu oreja. Los siguientes modelos presentaron daños leves en las caídas.



**Atvio**



**Atvio**



**Billboard**



**Select Sound**



**Select Sound**



**Xiaomi**

## DEBES HABITUARTE A SU USO

Se probaron los audífonos con su propia aplicación (los que cuentan con una). En general, la experiencia mejora con respecto a utilizar el audífono con los ajustes del dispositivo reproductor. Sin embargo, hay aplicaciones difíciles de manejar hasta que te habitúas a su uso.



**Huawei**



## CUENTAN CON CANCELACIÓN DE RUIDO ACTIVA

Con esta función no tendrás que subir el volumen para moderar el ruido exterior, cosa que por cierto es perjudicial para la salud auditiva.



**LG**



**Samsung Galaxy Bud 2**



**Sony**



**Technics (Panasonic)**

# LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

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

## STF

VS

## HUAWEI



**E**

**MB**

**\$499**

**\$1,216**

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.  
**CUIDA TU ECONOMÍA.**

# RECOMENDACIONES

## De compra

### COMPARA PRECIOS Y PIENSA EN TUS NECESIDADES

Recuerda que entre más cualidades tienen los audífonos, mayor será el precio que pagarás por ellos. Evalúa si requieres de todas las características que te ofrecen.

### NO LOS ADQUIERAS EN EL MERCADO INFORMAL

Además de que son de muy baja calidad y afectan la economía del mercado formal, pueden ser un foco de infección, ya que son dispositivos que van dentro de la cavidad auditiva. Estos audífonos no tienen un manejo seguro y pueden haber estado almacenados en cualquier parte.

### ADQUIÉRELOS EN LUGARES ESTABLECIDOS

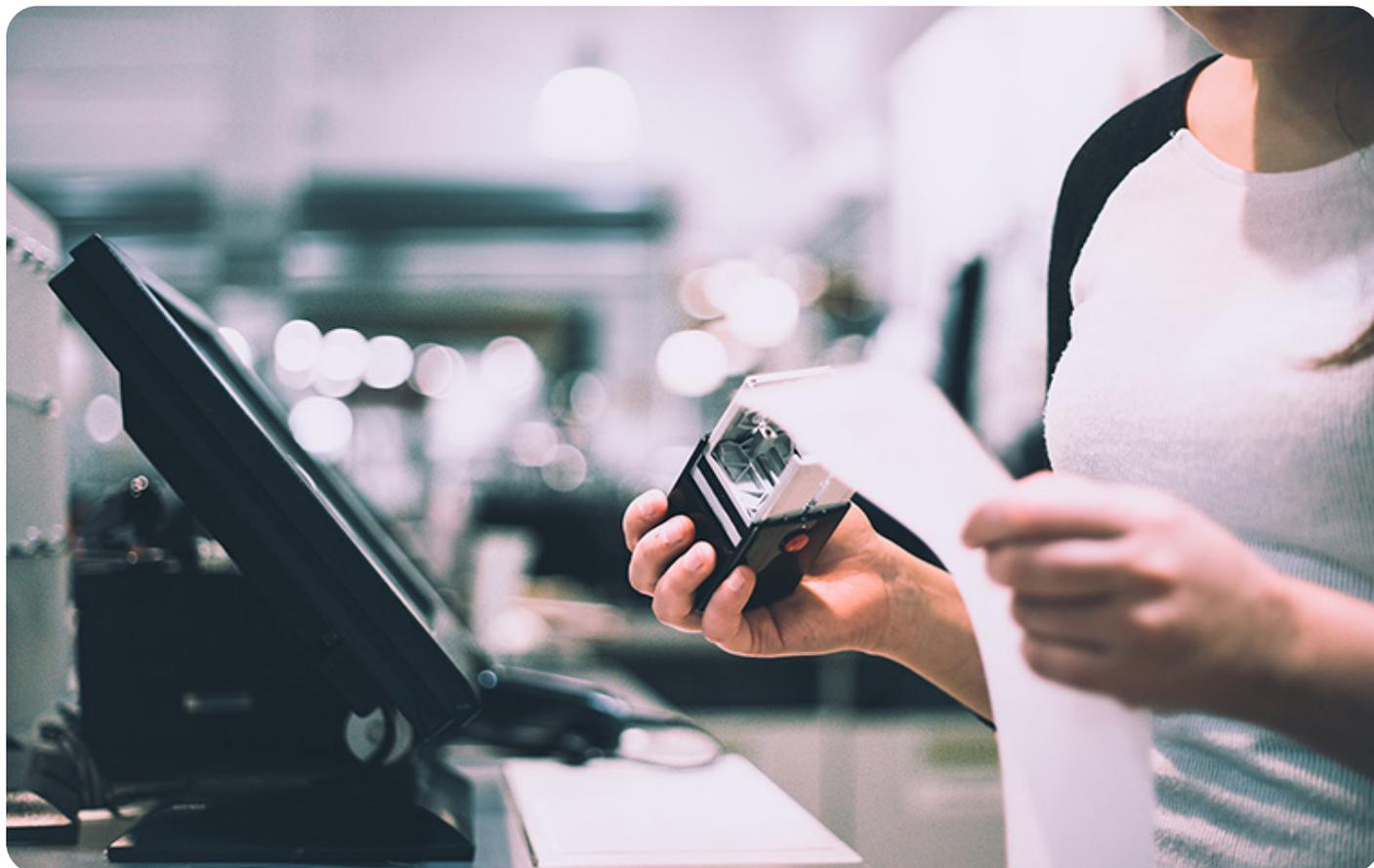
Como en tiendas departamentales, de autoservicio o especializadas. Esto te dará la certeza de hacer efectiva la garantía sin problema.

### FOTOCOPIA EL RECIBO

Con el tiempo el recibo original tiende a despintarse, dificultando el reconocimiento de la compra hecha.

### ASEGÚRATE DE QUE TE SELLEN LA GARANTÍA

Es importante ya que es un requisito para hacerla efectiva.



# RECOMENDACIONES

## De uso



### LÍMPIALOS CONSTANTEMENTE

Con el uso regular, los audífonos, en especial los de tipo intraurales, pueden acumular cera de los oídos, polvo y suciedad, lo que puede obstruir los altavoces o los micrófonos y hacer que funcionen mal. Y lo que es peor, las bacterias de estos pueden provocar dolorosas infecciones de oído.

### EVITA SOBRECARGARLOS

No los dejes conectados a un accesorio de carga distinto al que se proporciona con ellos o que no sea recomendado por el fabricante. También, evita que permanezcan sin carga durante mucho tiempo.

### DESCARGA LA APLICACIÓN PROPIA DE LA MARCA

Las puedes obtener en Google Play Store, Apple App Store, entre otras, según sea la marca de tu dispositivo. Esto te proveerá de más herramientas para controlar tus audífonos inalámbricos, como opciones de ecualización, control del sonido ambiente, entre otros.

### CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Recuerda que un nivel muy alto de sonido puede llegar a dañar los órganos internos del oído provocando enfermedades como la hipoacusia, que es la incapacidad total o parcial para escuchar sonidos en uno o ambos oídos.

### MANTÉN ACTUALIZADO TU DISPOSITIVO

Esto con el fin de optimizar la conexión a tus audífonos inalámbricos.

### VERIFICA LAS CARACTERÍSTICAS DEL MODELO QUE ELIJAS

Si son contra salpicaduras, si son *Bluetooth* o totalmente inalámbricos.

### PROCURA NO PRESTARLOS

En especial si son del tipo intraurales, por higiene y por lo expuesto en el punto anterior.

### SI INDICAN UN GRADO DE PROTECCIÓN NO SIGNIFICA QUE PUEDES MOJARLOS

Algunas de las marcas analizadas indican que tienen un grado de protección contra salpicaduras. Esto no quiere decir que podrás mojar tus audífonos, ya que esta protección es contra algunas gotas que pudieran tocarlos y aplica solamente para los audífonos inalámbricos, no para el estuche. Ninguno de los modelos analizados declara tener esta protección.

### PROCURA UTILIZAR TUS AUDÍFONOS A TEMPERATURA AMBIENTE

En los instructivos se indican los rangos de temperatura en los que operan los audífonos de manera adecuada. Exponerlos a una temperatura alta puede dañar los componentes internos, además de que puede significar un riesgo para tu persona.

### TOMA EN CUENTA QUE EL ESTÁNDAR DE BLUETOOTH ES EL 5.0

Toma en cuenta esto, tanto en el dispositivo que usarás para reproducir audio, como en las características de tus audífonos.

### MODERA EL NIVEL DE AUDIO

Cuando utilices tus audífonos procura que el nivel de audio te permita disfrutar de tu música sin que afecte tu audición, especialmente si te encuentras en la calle. Si deseas utilizar la función de *Cancelación activa de ruido* (en los modelos que lo proporcionen), intenta estar en un lugar seguro, libre de cualquier riesgo hacia tu persona.

### NO LOS UTILICES SI ESTÁN DAÑADOS

En caso de que uno o ambos audífonos se te caigan, verifica que no presenten daño físico; si detectas alguna pieza fuera de su lugar no los utilices y solicita su reparación en los centros autorizados de la marca. También se llevó a cabo esta prueba con los audífonos dentro de su estuche (ver tabla de resultados).

### NO LOS UTILICES CERCA DE DISPOSITIVOS SENSIBLES

Los fabricantes recomiendan no utilizar audífonos inalámbricos cerca de dispositivos sensibles, como los marcapasos.

# SUSTENTABILIDAD

Cuando tus audífonos inalámbricos dejen de ser útiles, llévalos a un centro de reciclaje. Investiga en tu localidad sobre los programas que tengan para reciclar este tipo de productos. Por ejemplo, en la Ciudad de México se cuenta con ferias para recolectar los equipos eléctricos y electrónicos, ya sea del gobierno local o de algunas instituciones educativas, como el Recicladrón organizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Otra opción es visitar la página <https://reciclaelectronicos.com/>, empresa 100% mexicana dedicada a reciclar productos electrónicos y obsoletos.



# PESCADOS Y MARISCOS

Te dejamos un comparativo de precios de la temporada de cuaresma.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

## BENEFICIOS DE CONSUMIR PESCADOS Y MARISCOS



Son una fuente importante de proteínas.



Aportan vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados, como Omega 3.

Además de que existe una gran variedad de especies marinas y acuícolas, son fáciles y rápidos de preparar en diferentes platillos.



## RECOMENDACIONES



### ELIGE CORRECTAMENTE EL LUGAR DE COMPRA

Adquiérelos en establecimientos que cuenten con refrigeradores y congeladores que garanticen la frescura del producto.



### APRENDE A ESCOGERLOS

En el caso del pescado, los ojos deben estar transparentes y ligeramente saltados, a la altura del opérculo del ojo.



### ELÍGELOS POR SU FIRMEZA

Los productos pesqueros deben tener firmeza en el músculo, cuando vayas a comprarlos oprímelos, su piel y músculo deben regresar a su estado original.



### NO LOS COMPRES SI HUELEN MAL

Si percibes un olor desagradable es probable que se encuentren en descomposición.



### SI SU COLOR ES CAFÉ O DESTEÑIDO NO LOS COMPRES

Las agallas de los pescados tienen que presentar un color rosado o rojizo y deben estar firmes.



### CÓMO ESCOGER CAMARONES

Los camarones deben ser traslúcidos y brillantes, además de mostrar evidencia de su frescura.



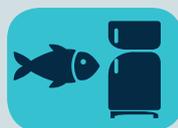
### CHECA QUE NO ESTÉN ECHADOS A PERDER

Los pescados y mariscos, en general, deben de oler a agua de mar, nunca a amoníaco, agrio o amargo, de ser así el producto podría encontrarse en estado de descomposición.



### OBSERVA EL COLOR DE LOS FILETES DE PESCADO

Si presentan un tinte verdoso o amarillento ya no están buenos, pues su color debe ser oscuro, además de estar seco en los bordes.



### NO LOS COMPRES SI NO ESTÁN REFRIGERADOS

Solo adquiérelos cuando estén sobre una capa gruesa de hielo o estén refrigerados.



### APROVECHA TODAS LAS PARTES DEL PESCADO

Como la cabeza, que da sabor en la preparación de caldos y sopas.



### CONSÚMELOS EL MISMO DÍA DE SU COMPRA

Es importante comerlos frescos y sin vísceras que puedan contaminarlos.

## UN CONSUMIDOR INFORMADO ES UN CONSUMIDOR EMPODERADO

Te mostramos los precios promedio de algunas variedades de pescados y mariscos. Si quieres saber los precios de otros productos consulta la página <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>

### Producto (Presentación de 1 kg)

| Cintilla  |          |
|---|----------|
|   |          |
| Entero/Fresco                                   | \$30.00* |
| Filete o fajillas o tiras o fajitas sin espinas | \$90.00  |

| Lisa                        |         |
|-----------------------------|---------|
|                             |         |
| Entero/Fresco/<br>Del Golfo | \$30.00 |

| Curvina       |         |
|---------------|---------|
|               |         |
| Entero/Fresco | \$50.00 |

| Producto  | Presentación 1 kg                                     |   | Precio promedio            |
|---|---|---|----------------------------|
|    | <b>Jurel</b>  | Grande/Fresco   | <b>\$76.<sup>71</sup></b>  |
|   |   | Chico o jurelito/Fresco                               | \$80. <sup>43</sup>        |
|    | <b>Bandera</b>  | Entero/Fresco   | <b>\$81.<sup>59</sup></b>  |
|    | <b>Bagre</b>  | Entero/Fresco   | <b>\$87.<sup>65</sup></b>  |
|    | <b>Mojarra</b>  | Tilapia chica/Fresco                                  | <b>\$88.<sup>67</sup></b>  |
|   |   | Entero/Fresco/Mexicana o mojarra mexicana sustentable | \$95. <sup>36</sup>        |
|   |   | Tilapia grande/Fresco                                 | \$96. <sup>85</sup>        |
|   |   | Filete/Congelado o descongelado                       | \$168. <sup>59</sup>       |
|    | <b>Tilapia</b>  | Filete/Congelado o descongelado                       | <b>\$126.<sup>00</sup></b> |
|   |   | Filete/Fresco   | \$168. <sup>83</sup>       |
|    | <b>Trucha</b>   | Del país o del mar o entera/Fresco                    | <b>\$101.<sup>94</sup></b> |
|   |   | Entero/Fresco/Salmonada                               | \$279. <sup>90</sup>       |
|  | <b>Basa</b>   | Rojo/Filete/Congelado                                 | <b>\$106.<sup>01</sup></b> |
|   |   | Blanco/Filete/Congelado                               | \$107. <sup>80</sup>       |
|   |   | Rojo/Filete/Descongelado                              | \$121. <sup>28</sup>       |
|   |   | Filete/Fresco   | \$127. <sup>67</sup>       |
|   |   | Blanco/Filete/Descongelado                            | \$129. <sup>41</sup>       |
|  | <b>Sierra</b>   | Entero/Fresco/Del Golfo                               | <b>\$110.<sup>49</sup></b> |
|  | <b>Barrita de surimi o barrita de surimi cangrejo</b> | Alimento procesado/Congelado o descongelado           | <b>\$120.<sup>35</sup></b> |
|  | <b>Cazón</b>  | Milanesa  | <b>\$121.<sup>95</sup></b> |
|   |   | Con cabeza/Fresco                                     | \$125. <sup>83</sup>       |
|   |   | Filete o lomo   | \$162. <sup>06</sup>       |
|  | <b>Calamar</b>  | Filete/Crudo/Congelado o descongelado                 | <b>\$136.<sup>20</sup></b> |
|   |   | Tentáculos/Crudo/Congelado o descongelado             | \$157. <sup>39</sup>       |
|   |   | Americano/Congelado                                   | \$210. <sup>63</sup>       |
|   |   | Tentáculos/Cocido                                     | \$214. <sup>51</sup>       |
|   |   | Americano   | \$231. <sup>16</sup>       |
|  | <b>Charal</b>   | Seco  | <b>\$158.<sup>37</sup></b> |

| Producto  | Presentación 1 kg      |   | Precio promedio            |
|---|------------------------|---|----------------------------|
|    | <b>Jaiba</b>           | Fresca  | <b>\$161.<sup>38</sup></b> |
|     | <b>Huachinango</b>     | Filete/Del Pacífico   | <b>\$170.<sup>83</sup></b> |
|   |                        | Entero/Fresco/Del Pacífico  | \$228. <sup>10</sup>       |
|   |                        | Del Golfo/Chico o ración/Fresco   | \$269. <sup>20</sup>       |
|   |                        | Entero/Fresco/Del Golfo   | \$285. <sup>66</sup>       |
|   |                        | Filete/Del Golfo  | \$419. <sup>91</sup>       |
|     | <b>Camarón</b>         | Coctelero/Chico/Congelado o descongelado  | <b>\$199.<sup>17</sup></b> |
|   |                        | Coctelero/Grande/Congelado o descongelado   | \$218. <sup>74</sup>       |
|   |                        | Coctelero/Congelado o descongelado  | \$227. <sup>02</sup>       |
|   |                        | Chico/Sin cabeza  | \$235. <sup>23</sup>       |
|   |                        | Grande/Con cabeza   | \$296. <sup>30</sup>       |
|   |                        | Grande/Sin cabeza   | \$317. <sup>74</sup>       |
|   |                        | Macuil o camarón para pelar macuil  | \$333. <sup>15</sup>       |
|   |                        | Macuil o camarón para pelar macuil/Congelado o descongelado                                 | \$353. <sup>35</sup>       |
|   |                        | Pacotilla o royal pacotilla o cocido pacotilla o pacotilla Chiapas                          | \$200. <sup>00</sup>       |
|   |                        | Pacotilla o royal pacotilla o cocido pacotilla o pacotilla Chiapas/Congelado o descongelado | \$389. <sup>10*</sup>      |
|   | <b>Blanco del Nilo</b> | Bolsa/Filete o filete de tilapia natural  | <b>\$249.<sup>69</sup></b> |
|   | <b>Atún</b>            | Ahumado/Tipo marlin o tipo marlin al natural  | <b>\$255.<sup>02</sup></b> |
|   |                        | Lomo/Pacífico   | \$301. <sup>08</sup>       |
|   |                        | Ahumado (lomo)  | \$311. <sup>32</sup>       |
|   |                        | Lomo ahumado/Aleta amarilla   | \$343. <sup>15</sup>       |
|   | <b>Robalo</b>          | Entero/Fresco/Del Golfo   | <b>\$303.<sup>50</sup></b> |
|   |                        | Filete/Fresco   | \$463. <sup>42</sup>       |
|  | <b>Pulpo</b>           | Entero/Congelado o descongelado   | <b>\$320.<sup>96</sup></b> |
|   |                        | Baby/Congelado  | \$338. <sup>00</sup>       |
|   | <b>Salmón</b>          | Filete sin piel (chileno o Pacífico)  | <b>\$330.<sup>00</sup></b> |
|   |                        | Filete con piel (chileno o Pacífico)  | \$404. <sup>02</sup>       |
|   |                        | Filete con piel (chileno o Pacífico)/Congelado o descongelado                               | \$404. <sup>02</sup>       |
|   |                        | Filete sin piel (chileno o Pacífico)/Congelado o descongelado                               | \$415. <sup>86</sup>       |



Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios del 23 al 27 de enero\* y del 22 al 27 de febrero del 2023. Toma en cuenta que a la fecha de publicación de este artículo los precios pudieron haber cambiado.

Fuentes:

- Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca). "Invita Conapesca a consumir pescados y mariscos durante cuaresma". Consultado el 31 de enero del 2023 en: <https://www.gob.mx/conapesca/prensa/invita-conapesca-a-consumir-pescados-y-mariscos-durante-cuaresma-295850?idiom=es>
- Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca). ¿Cuáles son las mejores recomendaciones para adquirir pescados y mariscos frescos y en buen estado? Consultado el 31 de enero de 2023 en: <https://www.gob.mx/conapesca/articulos/cuales-son-las-mejores-recomendaciones-para-adquirir-pescados-y-mariscos-frescos-y-en-buen-estado?idiom=es>

# Vacacionar con poco dinero

Disfruta de esos días sin gastar mucho.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Si en tus próximas vacaciones no saldrás de tu ciudad, te brindamos algunas sugerencias para que aproveches esta oportunidad.

## SIN IR LEJOS



### Visita los museos de tu ciudad

Algunos de ellos son gratuitos o infórmate sobre los descuentos aplicables.



### Aprovecha y haz ejercicio con toda la familia

En algunos parques encontrarás actividades deportivas y comunitarias para grandes y chicos.



### Sal y descubre tu ciudad

Internet es una buena herramienta para informarte sobre los lugares a los que puedes ir y conocer los rincones que aún no has visitado. También puedes recorrer la ciudad en los autobuses turísticos.



### Considera un curso, ya sea presencial o por Internet

Los hay gratuitos o con precios módicos para niños y adultos. Busca en Internet o acude a las casas culturales de tu localidad.



### Puedes ir al cine, al teatro o a conciertos

Hay matinés, festivales de cine e incluso conciertos gratuitos.



### No todo es playa

Disfruta de un balneario cercano o de un bonito día de campo en algún parque.



### Pasea a tu mascota

Les servirá a ambos para distraerse y relajarse.



## SI TE QUEDAS EN CASA



### Descansa

Quedarse en casa sin obligaciones o compromisos puede ser lo mejor durante tus días de desconexión laboral.



### Haz las cosas para las que normalmente no tienes tiempo

Leer un libro, dibujar, preparar alguna receta o hacer un maratón de tu serie favorita.



### Revisa tu guardarropa

Es un buen momento para desechar la ropa que no utilizas, así liberas espacio y apoyas a quien más lo necesita donándola.



### Realiza arreglos a tu hogar

Desde reparar alguna fuga, pintar o decorar tu casa. Hay sitios en Internet con consejos que te podrían servir, además puedes ahorrar dinero.



**No salir de tu ciudad en vacaciones no es sinónimo de aburrición**

# CÓMO VIAJAR CON TU MASCOTA EN AVIÓN

Conoce las opciones, tus derechos y obligaciones.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

El servicio de transporte aéreo de animales domésticos debe ser efectuado por las aerolíneas observando un trato humanitario y contemplar y aplicar medidas que permitan disminuir la tensión, el sufrimiento, el dolor y la producción de traumatismos durante la movilización de los animales<sup>1</sup>.



## TIPOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS<sup>2</sup>



### Animales de servicio

Aquellos que, previo adiestramiento acreditado, pueden realizar actividades de apoyo a personas con discapacidad, obedecer instrucciones o estar condicionados para lograr fines específicos.



### Animales de apoyo emocional

Aquellos que como parte de un plan de tratamiento médico proporcionan compañía, alivian la soledad y a veces ayudan con la depresión, la ansiedad y ciertas fobias, sin tener un entrenamiento especial para realizar esas tareas.



### Especies braquicéfalas

Aquellas que tienen un hocico y cráneo muy acortados (como un perro Bulldog). Por lo general, las aerolíneas no transportan estas especies porque suelen presentar problemas para respirar y corren el riesgo de sufrir alguna afectación al viajar.

<sup>1</sup> Artículo 50 de la Ley de Aviación Civil.

<sup>2</sup> De acuerdo al Reglamento de la Ley de Aviación Civil.

# REQUISITOS PARA VIAJAR CON TU MASCOTA

Si la aerolínea cuenta con el servicio de transportación de animales domésticos debes presentar lo siguiente<sup>3</sup>:



## Original y copia del certificado de vacunación

Expedido por un médico veterinario, en papel membretado y con el número de cédula profesional, el cual deberá considerar la aplicación de la vacuna antirrábica con un año a partir de la fecha de aplicación y al menos 30 días antes de la fecha de vuelo, así como la desparasitación no mayor a 6 meses, tomando en cuenta la fecha de regreso del pasajero.



## Original y copia de la carta responsiva

Por los posibles daños o la muerte del animal doméstico por causas no atribuibles a la aerolínea.



## TRANSPORTACIÓN EN LA CABINA DEL AVIÓN

Solo los animales de servicio (incluyendo los perros lazarillos) y los animales de apoyo emocional podrán viajar en la cabina, para ello deberás revisar las medidas de seguridad operacional aplicables, las cuales deberá informarte con anticipación a tu vuelo, la aerolínea.

Revisa las políticas de cada aerolínea para verificar si te permiten transportar otro tipo de mascotas, que no sean de servicio o de apoyo emocional.



## ANIMALES DE SERVICIO Y DE APOYO EMOCIONAL

Serán transportados sin costo para el pasajero, además se deberá mostrar una receta médica en hoja membretada emitida por una institución o por un médico especializado en salud mental (psicólogo o psiquiatra), que acredite que el pasajero debe viajar con un animal de apoyo emocional. El animal deberá portar correa, arnés y placa de identificación.

<sup>3</sup> Artículo 107 Bis del Reglamento de la Ley de Aviación Civil.

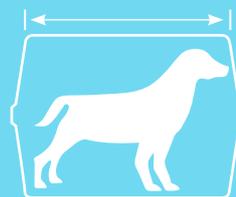
## TRANSPORTACIÓN EN EL COMPARTIMIENTO DE CARGA

Si los animales domésticos no son de servicio o apoyo emocional, deberán ser transportados en jaulas o contenedores proporcionadas por el consumidor, y acondicionadas con material absorbente, alimento y agua necesarios para el trayecto del que se trate.

Las dimensiones de la jaula deben estar relacionadas con la mascota a transportar de acuerdo a lo siguiente:

### Longitud

Debe ser equivalente a la longitud de tu mascota, de la punta de la nariz a la base de la cola, más una cuarta parte de dicha longitud.



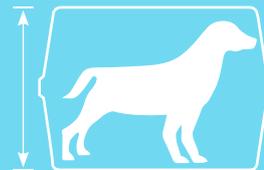
### Ancho

Debe ser equivalente al doble del ancho de tu mascota, para lo cual debe tomarse como referencia el punto más ancho.



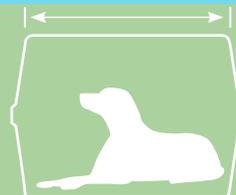
### Altura

Debe ser equivalente a la altura de tu mascota de pie, desde la punta de la cabeza o de las puntas de las orejas hacia el piso.



### Espacio

Debe tener suficiente espacio para que tu mascota pueda girar sin problema estando de pie, pararse, sentarse en forma erguida y echarse en una posición natural. No podrás transportar dos mascotas en el mismo contenedor.



## TRANSPORTE DE ESPECIES BRAQUICÉFALAS

Solo podrán ser transportadas por vía aérea cuando el consumidor otorgue una carta responsiva por los posibles daños o la muerte del animal, sin responsabilidad de la aerolínea. Sin embargo, las aerolíneas cuentan con una lista de razas que no pueden transportar para no poner en riesgo su vida.

## VUELOS INTERNACIONALES

Si es un destino internacional revisa con anticipación los requisitos que solicitan las autoridades de cada país para viajar con tu mascota.

## RECOMENDACIONES

### Adquiere tus boletos de avión con anticipación

La mayoría de las aerolíneas transportan animales domésticos sujeto a los espacios disponibles, ya sea en cabina o en el compartimento de carga.

### En casa, acostumbra a tu mascota al contenedor

Si tu mascota nunca ha viajado en transportadora, trata de acostumbrarla y recompénsala con un premio cuando la use.

### Revisa su estado de salud con un veterinario

Y ponlo al día con sus vacunas, también asegúrate de que cuente con lo necesario para estar lo más cómodo durante el vuelo y en el destino al que irás.

### Infórmate

Acércate a la aerolínea para que te expliquen los requisitos y documentación necesaria para viajar con tu mascota.

### Revisa a detalle los términos y condiciones

Para la transportación de animales de las aerolíneas.



### El día del viaje

- Lleva contigo todos los documentos de tu mascota.
- Llega al aeropuerto 2 horas antes en vuelos nacionales y 3 horas en internacionales.
- Lee y firma las cartas responsivas en mostradores de documentación.
- Revisa que al documentar se coloque en la transportadora una etiqueta con tus datos y los de tu mascota.
- Puedes colocar cintas de seguridad para reforzar las puertas de la transportadora.

## LA PROFECO TE PROTEGE

Si el proveedor incumplió con la prestación del servicio en términos de lo contratado tienes un año para presentar tu reclamación.

Conciliaexpres: [conciliaexpres@profeco.gob.mx](mailto:conciliaexpres@profeco.gob.mx)

Concilianet: <https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp>

Oficinas de Defensa del Consumidor (de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas):

<https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais>

**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](mailto:denunciasprofeco@profeco.gob.mx)  
[denunciapublicitaria@profeco.gob.mx](mailto:denunciapublicitaria@profeco.gob.mx)  
[asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx)



@AtencionProfeco  
@Profeco



ProfecoOficial

# QUE NO CLONEN TU TARJETA SIM

Ponle una contraseña y protege tus datos de un ciberataque.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los ciberdelincuentes pueden robar tu número de celular sin tener tu dispositivo. Esto lo hacen a través de la duplicación de la tarjeta SIM (*Chip*) o *SIM Swapping*.



## DUPLICACIÓN DE LA TARJETA SIM

Es la clonación de dicha tarjeta con el fin de entrar a la cuenta de la víctima y obtener sus datos personales usurpando su identidad, lo que implica una amenaza para todo lo que utilizan en su teléfono celular, como redes sociales, cuentas bancarias o correos.

Este delito se da a través de:

- Engaños
- Manipulación
- Técnicas de persuasión
- Investigación de datos, como domicilio, compañía telefónica y número.



## ¿CÓMO OPERAN LOS CIBERDELINCIDENTES?

1. Identifican una víctima.
2. Se hacen pasar por ella y solicitan a la compañía telefónica la reposición de la tarjeta SIM.
3. Obtienen la tarjeta SIM con el número telefónico robado.
4. Cuando usan la SIM ingresan a las cuentas personales de la víctima.
5. Cambian contraseñas para hacer uso de los contactos, ingresan a las redes sociales, acceden a cuentas de mensajería instantánea y pueden hasta realizar transferencias de cuentas bancarias.

# RECOMENDACIONES

## Establece una contraseña

### Android



- 1 Abre la aplicación de Ajustes o Configuración.
- 2 En la barra de buscar escribe: SIM.
- 3 Da clic en bloqueo de SIM y coloca la contraseña.

### IOS



- 1 Dirígete a Configuración.
- 2 Selecciona: Red celular.
- 3 Selecciona: PIN de la SIM.
- 4 Activa la contraseña.

Si no cuentas con el PIN de tu SIM comunícate con tu proveedor de servicios de telecomunicaciones para que la desbloqueen y puedas colocar la contraseña que quieras.

## Bloquea tu teléfono

Anota el número IMEI<sup>1</sup> para que en caso de robo o extravío protejas tu información.

## Ante cualquier sospecha, actúa

Si eres víctima de SIM Swapping o tienes la sospecha comunícate con tu proveedor de servicios de telecomunicaciones.

## Cambia las contraseñas

Utiliza contraseñas seguras, únicas y cámbialas periódicamente.

## Revisa con frecuencia

Tus estados de cuenta y movimientos bancarios.

## Aprovecha la función de bloqueo

En mensajes y llamadas de desconocidos y desconfía de correos electrónicos extraños.

## Ten más de un medio de autenticación

Huella dactilar, patrón o código numérico.

## Evita hacer uso de redes públicas

Procura conectarte a redes seguras y privadas, ya que tu información puede ser robada o tu dispositivo atacado por *malware*.

## No guardes información personal en la tarjeta SIM

Esto te puede hacer vulnerable ante los ciberdelincuentes.

## Cuida lo que publicas en la red

Que los datos que compartas en Internet sean mínimos.

<sup>1</sup>IFT. ¿Qué es el IMEI?, en <https://bit.ly/3DChXhY>

# La clonación de tu tarjeta SIM puede afectar a tu economía y reputación.

## DENUNCIA CUALQUIER ABUSO

### En todo el país

Ante un fraude o delito cibernético llama al

# 088

la **Guardia Nacional** te orientará para realizar la denuncia ante el Ministerio Público.

### En la Ciudad de México

**Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana:**

☎ 55 5242 5100 Ext. 5086

✉ [policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx](mailto:policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx)

### Fuentes

- IFT (s.f.) Sim Swapping. Una manera de robar tu identidad. Disponible en: [https://ciberseguridad.ift.org.mx/files/guias\\_y\\_estudios/sim\\_swapping\\_vf.pdf](https://ciberseguridad.ift.org.mx/files/guias_y_estudios/sim_swapping_vf.pdf) [Consultado el 9 enero del 2023]
- CONDUSEF. (2023). Modalidad de fraude también conocido como SIM Swapping. Disponible en: <https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=1594&idcat=3> [Consultado 9 enero del 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](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf) [Consultado el 10 enero del 2023]
- SSC. (2023). Policía Cibernética de la SSC alerta a la ciudadanía sobre nueva modalidad de fraude denominada "Sim Swapping" O "Duplicación de Sim". Disponible en: <https://www.ssc.cdmx.gob.mx/blog/post/policia-cibernetica-de-la-ssc-alerta-la-ciudadania-sobre-nueva-modalidad-de-fraude-denominada-sim-swapping-o-duplicacion-de-sim> [Consultado 10 enero del 2023].

## Entrevista a

## JUAN PABLO RAMOS

Mención honorífica en la tercera edición del certamen La crónica como antídoto (2017).

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



FONDO  
DE CULTURA  
ECONÓMICA

**Revista del Consumidor: ¿Cuándo decidiste que querías ser escritor y cómo fueron tus inicios?**

**Juan Pablo Ramos:** Creo que fue en algún punto de mi adolescencia. No era algo que tuviera presente ni sabía que iba a ocurrir, simplemente se dio y comencé a escribir.

**RC: ¿Cómo surgió *La mítika máquina de karaoke*?**

**JPR:** En algún punto del 2017. Estuve enfermo de neumonía y en ese tiempo comencé a ver una serie australiana, *Please like me*, de temática LGBT, me llamó tanto la atención al punto de cuestionarme qué podría hacer yo con la literatura parecido a lo que vi.

La serie me gustó muchísimo, la vi de corrido, creo que a partir de ahí empecé a construir los capítulos del libro. En ese momento no pensé en las canciones, estaba pasando por momentos difíciles, un poquito de lo que viví está en el libro. Tardé tres años en escribirlo, fue un proceso largo con muchas transformaciones e incertidumbres, y ahora que está publicado es un sueño hecho realidad.

**RC: ¿Qué te llevó a incluir canciones de la década de los ochenta y noventa en la historia?**

**JPR:** Quería construir una novela que fuera para todas las generaciones, que escucharan las canciones y mientras leen piensen: "Yo crecí escuchando a Kabah" o "Yo crecí con el grupo Jeans" y, al mismo tiempo, se sintieran identificados con la historia.

**RC: En tu novela haces alusión a la cultura pop y, en particular, a la generada por Televisa, ¿a qué se debe?**

**JPR:** La farándula y el espectáculo siempre me han intrigado, me parece que son algo muy cursi y muy cínico a la vez,

además, crecí viendo telenovelas infantiles y escuchando las canciones pop que aparecen en el libro. La cultura pop está muy presente en nuestra sociedad, en nuestro comportamiento, inclusive en nuestra forma de hablar; pero con frecuencia la rechazamos y hay quienes la consideran inferior o de baja calidad. Fue entonces cuando me pregunté qué pasaría si alguien mezclara la cultura popular de la música con la literatura española del Siglo de Oro, creo que es ahí donde ocurre la magia del libro, combinar dos mundos que en apariencia nunca se iban a tocar.

**RC: En una parte del libro, Pablos, el protagonista, dice que la música pop en español está llena de poesía, ¿cómo podemos identificarla?**

**JPR:** Creo que es una labor de inspección en las palabras, en los recursos literarios que aparecen en algunas canciones, quizá porque estudié letras y escucho esta música me doy cuenta de la existencia de metáforas y del uso particular del lenguaje que tienen. Por ejemplo, las letras de la música de Shakira, Fey y Gloria Trevi tienen un poco de poesía. En la actualidad es algo que ya no vemos.

**RC: ¿Qué escritores han influido en tu forma de escribir?**

**JPR:** Me considero, sin duda alguna, heredero de Luis Zapata, a quien tuve el gusto de visitar en su casa de Cuernavaca, él dejó una huella importante en mi escritura. También Manuel Puig, Dani Umpi escritor uruguayo poco conocido en México, sus libros causaron un gran impacto en mí.

**RC: ¿Estás leyendo algún libro actualmente?**

**JPR:** Sí, *La virgen del sado* de Fernando Yacamán, y en estos últimos meses me he sentido muy interesado por la narrativa de Vicente Leñero.

**RC:** ¿Tienes algún personaje literario favorito?

**JPR:** Sí, el Lazarillo de Tormes, él es el que inspira *La mítika máquina de karaoke* es un personaje muy actual que habla de supervivencia, de resiliencia y sin duda podría ser el padre de los pícaros. También me inclino por personajes más pesimistas, como Hedda Gabler de Ibsen.

**RC:** ¿Tienes algún libro favorito?

**JPR:** No estoy seguro de cuál podría ser, lo que sí sé es que la colección de diarios de Anaïs Nin y *El beso de Peter Pan* de Terenci Moix, dejaron una huella importante en mi vida y marcaron mi forma de escribir.

**RC:** ¿Tienes alguna rutina para escribir?

**JPR:** Me encantaría tenerla, mi forma de escribir es un poco caótica e indisciplinada, en el sentido de que no escribo nada que no haya procesado y reflexionado; hasta que no tengo una idea o una frase bien construida en mi cabeza no puedo sentarme a escribir. Me gustaría encontrar una forma diferente de escribir, donde pueda adecuar mis intereses al momento que estoy pasando.

**RC:** ¿Cuál consideras que es la función de un escritor en la sociedad?

**JPR:** El escritor, como cualquier otra persona, tiene la responsabilidad de reafirmar la libertad que tenemos en la vida, en el sentido de que estamos viviendo tiempos alienantes y tecnócratas; tenemos que llenar esos momentos de paréntesis, esas pausas en las que podemos tener autonomía y libertad como seres humanos.

**RC:** ¿Cómo acercarías a las personas a la lectura?

**JPR:** El Fondo de Cultura Económica está haciendo una gran labor publicando libros juveniles, como el de Xóchitl Lagunes, que llegan a varias escuelas y los acercan a las personas a un precio asequible. Hay una buena iniciativa para jóvenes que piensan que leer no es lo suyo y que, de pronto, encuentran libros con historias que coinciden con lo que han vivido y con su experiencia en la secundaria.

**RC:** ¿Qué les dirías a las nuevas generaciones que quieren escribir?

**JPR:** Siento que estamos en un buen momento para que las personas jóvenes comiencen a escribir sin miedo, porque actualmente hay tantas plataformas en línea o blogs a los que pueden acercarse y difundir su escritura, pero también para generar audiencias lectoras ya que todo el tiempo estamos leyendo en redes sociales y la escritura en medios digitales cada vez tiene un mayor alcance. Lo importante es perder el miedo a escribir.

**RC:** Sabemos que también eres curador, ¿llevas la literatura a la curaduría o viceversa?

**JPR:** Al principio puse resistencia a que mis proyectos curatoriales tuvieran referencias a la literatura, pero eso ha cambiado, por ejemplo, actualmente estoy preparando dos proyectos curatoriales —uno inspirado en la obra de Carlos Fuentes y el otro en una novela de Elena Poniatowska—. Para mí es un nuevo giro, pasé de no tocar el tema a hacerlo más explícito y homenajeando libros y autores mexicanos.

**RC:** ¿Estás trabajando en un nuevo proyecto literario?

**JPR:** Sí, un libro en el que quiero hablar de la demencia, de las pesadillas y del cine, aprovechando ciertos momentos de crisis que han ocurrido recientemente.



A LIBRO ABIERTO

## LA MÍTIKA

## MÁKINA DE KARAOKE

Historias lúdicas y aderezadas con éxitos del pop en español.

En colaboración con el:



FONDO  
DE CULTURA  
ECONÓMICA

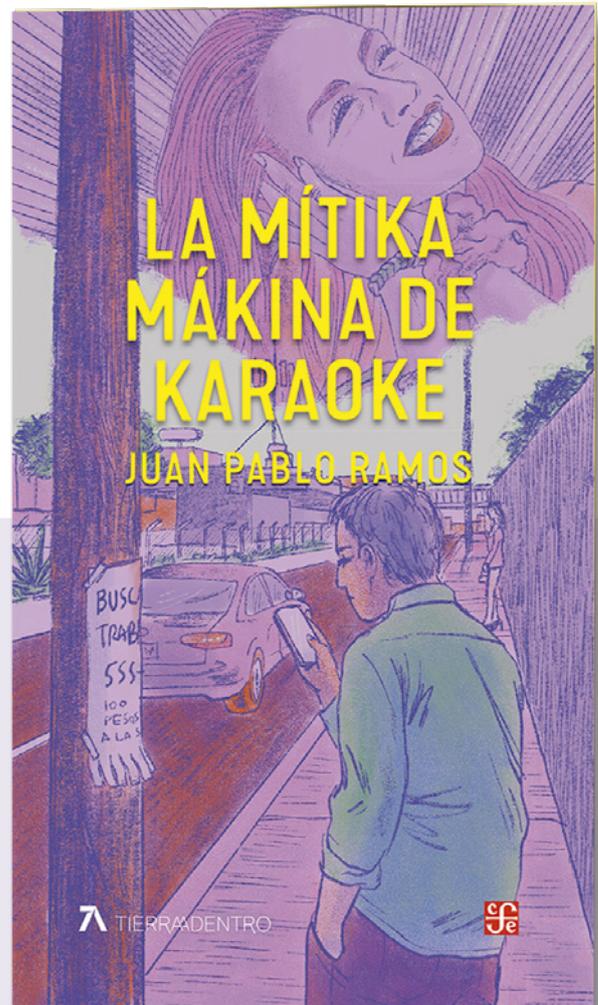
🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

*La mítika mákina de karaoke* es una novela que narra en once capítulos y un *bonus track*, cada uno con el título de una canción, la historia de Pablos —un licenciado en letras desempleado (y sin libro publicado)— que busca pareja en Grindr y fracasa en el intento. Con poca fortuna para conseguir galanes, al fin encuentra a Diego, un chico de 17 años del que se hace novio. Al poco tiempo la relación entre ellos se hace tormentosa y terminan separándose, pero el destino los vuelve a unir tiempo después, tras el terremoto del 19 de septiembre del 2017.

Con un estilo picaresco, ágil e inteligente, Juan Pablo Ramos nos acerca al mundo gay y nos sumerge en el universo sentimental de la cultura popular urbana de la Ciudad de México. En este texto lúdico se puede disfrutar de una novela con gran sentido del humor y al mismo tiempo de enorme educación sentimental. Este libro forma parte del nuevo repertorio de los recientes descubrimientos autorales de la colección Tierra Adentro.

El autor, narrador y ensayista, nació en la Ciudad de México en 1993. Estudió Letras Hispánicas y actualmente es crítico y curador de la producción artística mexicana.



▼  
**Características**

148 páginas, tamaño 19 x 11 cm, rústico

**Colección Tierra Adentro**

Fondo de Cultura Económica

Primera edición, 2022

ISBN 978-607-16-7547-7587-3

Precio de venta: **\$95**

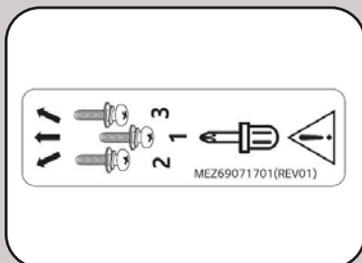
# ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con LG ELECTRONICS MÉXICO, S.A. DE C.V., VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. Y MAZDA MOTOR DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V. informan sobre el Llamado a revisión de los siguientes productos:



**EMPRESA:**  
LG ELECTRONICS MÉXICO, S.A. DE C.V.

**PRODUCTO:**  
TELEVISORES INTELIGENTES (SMARTS TVS) 86UQ9050PSC DE 86 PULGADAS Y 86NANO75SQA DE 86 PULGADAS.



Llamado a revisión: 03/2023

**CANTIDAD:**  
**2,923 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**

Se identificó que las televisiones inteligentes involucradas, en caso de no ser instaladas correctamente conforme a sus manuales e instrucciones, podrían ser susceptibles de caídas, lo que supondría un posible riesgo para los consumidores.

**SOLUCIÓN:**

LG ELECTRONICS MÉXICO, S.A. DE C.V., notificará y enfatizará a los consumidores la manera correcta de instalar el soporte de su televisor inteligente (Smart TV) para evitar cualquier contingencia. La indicación es utilizar los tres tornillos en cada soporte.

LG ofrecerá asistencia adicional a los consumidores que así lo requieran por el servicio de soporte, así como tornillos de reemplazo o nuevos soportes si lo solicitan, sin cargo.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Teléfono: 55 5321 1919
- Whatsapp: 55 7960 2767
- Código QR



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

**PRODUCTO:**  
SEAT MODELO LEÓN AÑO 2013 A 2015 Y SEAT TOLEDO AÑO 2014 Y 2015.



Llamado a revisión: 09/2023

**CANTIDAD:**  
**12,789 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**

Se detectó que existe la eventual posibilidad que en caso de accidente y de activación de la Bolsa de Aire (Airbag) fabricada por el proveedor Takata, ubicada del lado del conductor, se pudieran desprender pequeños filamentos de la carcasa del generador de gas.

**SOLUCIÓN:**

VOLKSWAGEN DE MÉXICO S.A. DE C.V. revisará los vehículos afectados y en caso de ser necesario sustituirá la Bolsa de Aire (Airbag) frontal del lado del conductor, sin costo para los consumidores.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores Autorizados SEAT
- Teléfono: 800 835 7328
- E-mail: atencion@seat.mx



**EMPRESA:**  
MAZDA MOTOR DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V.

**PRODUCTO:**  
MAZDA 2, VERSIONES HATCHBACK Y SEDÁN, AÑO 2020 A 2023.



Llamado a revisión: 10/2023

**CANTIDAD:**  
**16,176 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**

Se ha detectado que la tapa de ajuste horizontal del faro no se instaló durante el proceso de fabricación.

**SOLUCIÓN:**

MAZDA MOTOR DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V. instalará una tapa de prevención de apuntamiento horizontal de faros en cada faro, sin costo para los consumidores.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores Autorizados MAZDA
- Página de internet: [www.mazda.com](http://www.mazda.com)
- Teléfono: 800 01 62932



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



**Red de Alerta Rápida**

...*Consume*...  
PESCADOS Y MARISCOS  
*esta temporada*

LA  
TRANSFORMACIÓN  
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR