

Revista del

Consumidor



**ÉCHALE CONOCIMIENTO
A TU CONSUMO**

PAN DE CAJA
ESTUDIO DE LABORATORIO

GRADUACIONES
QUÉ HACER SI...

MONTALIKES
ENTORNO DIGITAL

ABR. 2024
566
ISSN 0105-8874

Catsup



OU
CHO

No se deje al alcance
de los niños.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero

Procurador Federal del Consumidor

Diana F. Piedra Flores

Coordinadora General de Educación y Divulgación

Karina del Carmen Anguiano Chávez

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

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Consejo Editorial

Erika Castillo Escobedo

Sebastián Hernández Méndez

Francisco Javier Chico Goerne Cobián

Pedro Francisco Rangel Magdaleno

Ricardo de la Peña Gutiérrez

Maricela Juárez Herrera

Ilse Marianna González Benavides

José de Jesús Montaña Barragán

Carlos Manuel Orozco Ruiz

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

En este mes dedicado a celebrar la alegría y la vitalidad de los más pequeños, nos complace compartirte algunos artículos dirigidos a ellos. Te proponemos leerlos en familia.

¿Sabías que los niños también son consumidores? Desde el momento en que toman la decisión de adquirir algo lo son, por eso es importante que aprendan a distinguir entre necesidad y deseo para que no caigan en la trampa de las compras compulsivas y aprovechen mejor su "domingo".

Hoy más que nunca la diversidad y la inclusión están presentes en el mundo, por ello, como madre y padre juegas un papel primordial en el desarrollo de tus hijos ayudándoles a entender y respetar, a través del juego, que todos somos diferentes y podemos tener diversas preferencias o gustos.

Es necesario que recuerdes la importancia de vacunar a tus hijos, ya que es parte esencial para el cuidado de su salud. Mantenlas al día y sigue el calendario de vacunación.

En Profeco creemos que tanto las niñas como los niños merecen sentirse representados y valorados en sus experiencias como consumidores y, para lograrlo, nos comprometemos a brindarte información de utilidad.

David Aguilar Romero

Procurador Federal del Consumidor

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
Ernesto Casas Monroy
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Melissa Rebolledo
Noel Díaz Ortega

Ricardo Alfonso Figueroa García
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio

4

**CALABACITAS
RELLENAS**



Tecnología Doméstica

37

CÁTUP



Tecnología Doméstica

87

**PAN DE HARINA
DE TRIGO
INTEGRAL**



Finanzas Personales

88

**APRENDE A SER
UN CONSUMIDOR
RESPONSABLE**



Brújula de Compra

90

VACUNAS



Qué Hacer Si

94

GRADUACIONES



Entorno Digital

98

MONTALIKES



Para Saber

100

**MALAS PRÁCTICAS DE
LAS AGENCIAS DE VIAJES**



Profeco Informa

104

**SI VIAJAS AL EXTRANJERO,
HASTA DÓNDE TE
DEFIENDE PROFECO**



Nadie Afuera

108

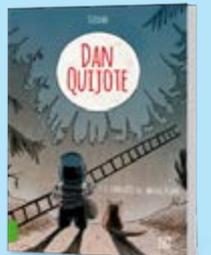
**JUGUETES QUE
PROMUEVEN LA INCLUSIÓN**



A Libro Abierto

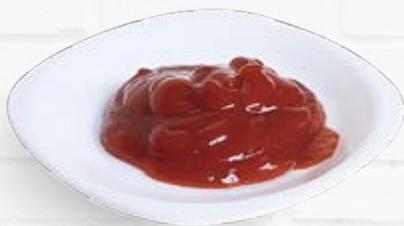
110

**DAN QUIJOTE Y
EL ESPAGUETI
DEL ABUELO
PEDRO**



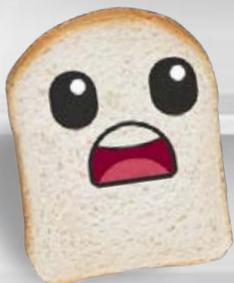
8 SALSA CÁTSUP

Consúmela con moderación, ya que contiene muchos azúcares y sodio.



38 PAN DE CAJA

Algunas marcas parecen ser saludables, sin embargo pueden contener mucho sodio.



Platillo Sabio

PROFECO

4
Abril 2024 Revista del CONSUMIDOR



Calabacitas Rellenas



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

Un platillo completo, equilibrado y nutritivo.

Atleta Invitada:
Melissa Rebolledo
Esgrimista

Ingredientes:

- 12 calabacitas redondas sin el rabo y sin semillas
- ¼ de queso panela cortado en cubitos
- 3 zanahorias cocidas y cortadas en cubitos
- ½ tz de granos de elote previamente cocidos
- Aceite de oliva

Para el caldillo

- 6 jitomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tz de agua

Preparación:

1. Coloca las calabacitas en una cacerola con agua hirviendo y sal hasta que se suavicen. Retíralas del fuego y escúrrelas inmediatamente.
2. Muele los ingredientes para el caldillo.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una cacerola y vierte el caldillo, salpimenta al gusto, remueve, tapa y deja cocinar por 10 minutos a fuego bajo.
4. En un recipiente mezcla el queso panela, la zanahoria, los granos de elote y salpimenta.
5. Rellena cada calabacita con esta mezcla.
6. Para emplatar, sirve las calabacitas sobre el caldillo de jitomate.



319 KCAL
POR PORCIÓN



\$115



6 PORCIONES



30 MINUTOS



Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 6 al 12 de marzo del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Platillo Sabio
PROFECO

Melissa Rebollo

Multimedallista en Juegos
Centroamericanos y
Panamericanos en esgrima.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Melissa llegó a la esgrima por su hermana mayor Lety, quien practicaba esa disciplina, ya que mientras esperaba entrar a su clase de gimnasia se quedaba acompañándola. Fue ahí que la entrenadora la invitó a la clase. En ese entonces le parecía muy aburrido este deporte, pero la entrenadora le pidió que fuera con ellos a una competencia. De ese día recuerda sentir la adrenalina de estar en la pista: "Todo eso me encantó, sentía que se me salía el corazón, fue algo inexplicable".

En esgrima existen tres armas: florete, espada y sable; Melissa hace florete. En esta categoría el área válida es como si fuera un chaleco, de frente y por detrás. Durante la contienda los competidores están amarrados, todo es eléctrico, y unas luces indican cuando hay un toque. Todo sucede sobre una pista de 14 metros, y si te sales del cuadro le dan un punto a tu oponente.



La esgrimista nos platica que sus logros más importantes han sido los Juegos Panamericanos, los Juegos Centroamericanos, en diferentes años, así como la medalla que obtuvo en la Copa del Mundo Juvenil en el 2014, en Belgrado. También nos cuenta que cuando hay competencias se reúne todo el equipo nacional y entrenan por la mañana (acondicionamiento físico), al mediodía (técnica) y por la tarde (combates).

Melissa invita a todas las personas a hacer alguna actividad física, como sacar a pasear al perro, si se tiene, o correr con él, así se aprovecha a las mascotas y se convive con ellas. "Y no solamente con sus animales, igual y tienen una persona muy allegada a ustedes y también le gusta el deporte o que también le hace falta moverse. Caminen y aliméntense correctamente, aprender qué sí puedo comer y qué no, o en qué cantidades, es lo único que debemos de hacer para que nuestro cuerpo funcione bien de adentro hacia fuera".

“El cuerpo está diseñado para hacer actividad. Es más fácil hacerlo con alguien que te apoye a hacerlo solo”.

Fotografía: José Rodríguez Magos

SALSA CÁTSUP

Un aderezo con muchos azúcares y sodio que puede afectar tu salud.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

La cátsup es un aderezo tan cotidiano que pocas veces nos detenemos a revisar con ojo crítico sus ingredientes y creemos que solo está elaborada con jitomate, pero esto no es tan cierto como parece.

Pusimos a prueba estos productos, entérate de lo que encontramos.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 29 de septiembre del 2023 al 12 de febrero del 2024.

Adquisición de muestras: del 29 de septiembre al 15 de noviembre del 2023.

Marcas analizadas: 23.

Pruebas realizadas: 207.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSAI-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-346-S-1980.** Salsa de tomate cátsup.





¿QUÉ CONTIENE?¹



Fotografía: Freepik.

ESTÁNDAR DE CALIDAD

La **NMX-F-346-S-1980 "Salsa de tomate cátsup"** contiene las especificaciones aplicables a las cátsups que sirven como referente de calidad en:



Esta norma también prohíbe el uso de:

- Espesantes
- Colorantes
- Conservadores

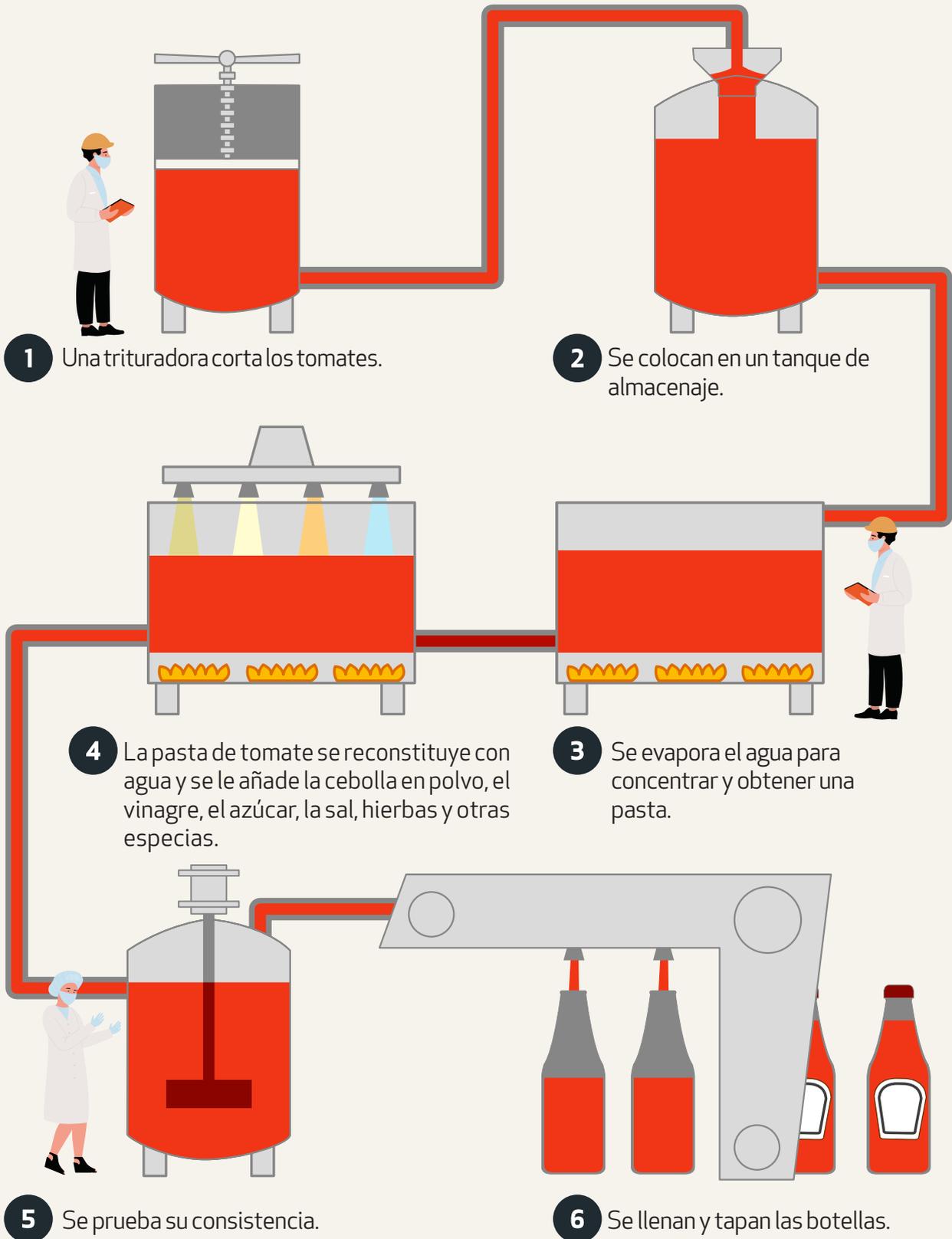
Por lo que cualquier producto que no cumpla con los requisitos que señala dicha norma no podrá denominarse salsa cátsup.

Si bien los Estándares de Calidad no son obligatorios, sí pueden servir como referente de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

¹Nos referimos a las salsas cátsup analizadas en este Estudio de Calidad.

Fotografía: Racool_studio / Freepik.

¿CÓMO SE HACE?



Nota: La mayoría de los productos parten de pasta de tomate que se reconstituye, solo pocos productos parten de tomates frescos.
Fuente: Cómo se HACE el KETCHUP HEINZ con millones de Tomates, en https://www.youtube.com/watch?v=FE7GXsRe_IO

¿QUÉ ANALIZAMOS?

Cátsup

Está elaborada con jugo y pulpa de tomates adicionado de vinagre, edulcorantes, sal yodada, especias y, de manera opcional, condimentos.



Cátsup sin sal

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup, además de que no se le añade sal en el proceso de elaboración.



Cátsup orgánica

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup y con los requisitos de un producto orgánico establecidos por la Ley de Productos Orgánicos.



Cátsup sin azúcar añadida

No se les adicionan azúcares, por lo tanto, solo contienen los propios del tomate.



Cátsup con chile

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup y se le puede adicionar máximo 10% de chile.



Salsa de tomate para aderezar

Está elaborada con los mismos ingredientes que los productos que se ostentan en el mercado como imitación. Su contenido de sólidos de tomate es menor que una salsa cátsup y la apariencia, similar.



Imitaciones

Son elaboradas con ingredientes o procedimientos diversos a los usados en la elaboración del producto que imitan. En este estudio encontramos que:

- Tienen menos tomate que las cátsups
- Varias adicionan:
 - Colorantes
 - Conservadores
 - Espesantes (almidones u otros, como gomas o celulosas)

Los productos que son imitación NO deben hacer uso de palabras tales como "tipo", "estilo" o algún otro término similar en la denominación del producto preenvasado o dentro de la etiqueta.



La NOM-051-SCFI/SSA1-2010¹

indica que la forma de ostentar la palabra **IMITACIÓN** debe ser:

- En la parte superior izquierda de la superficie principal de exhibición.
- Al principio y en mayúsculas.
- En negrillas.
- Sobre un fondo claro.
- En un tamaño del doble al resto de la denominación.

¹Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

LAS PRUEBAS

Se analizaron
23
productos

- 9 Cátsums
- 1 Cátsum sin sal
- 2 Cátsums orgánicas
- 2 Cátsums sin azúcar añadida
- 3 Cátsums con chile
- 2 Salsas de tomate para aderezar
- 4 Imitaciones de cátsum

Información al consumidor

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



Se verificó:

Azúcares totales
en 100 g de
producto

Sodio en
100 g de producto

Contenido energético
(kcal) en 100 g de
producto

Colorante

Conservador

Espesante

Carbohidratos
en 100 g de
producto

Contenido neto

Calidad sanitaria

Contenido de tomate



CÁTSUP

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátsup / México / 620 g

CONTIENE
JARABE DE MAÍZ
DE ALTA
FRUCTOSA

\$24



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

19.7 g

Sodio (mg/100 g)

991 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
22.5 g

kcal (kcal/100 g)
93 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátsup / México / 970 g

CONTIENE
JARABE DE MAÍZ
DE ALTA
FRUCTOSA

\$38



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

18.7 g

Sodio (mg/100 g)

991 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
23.3 g

kcal (kcal/100 g)
96 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.



Precios Promedio de Salsa Cátsum y Tipo Cátsum en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

FIRST STREET

Salsa de tomate cátsum / 🇺🇸 EUA / 567 g

NO COMPROBÓ

\$39

CONTIENE
JARABE DE MAÍZ
DE ALTA
FRUCTOSA



Endulzante

- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de maíz

Azúcares totales (g/100 g)

23.2 g

Sodio (mg/100 g)

941 mg



Sólidos de tomate
No comprobó

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
28.7 g

kcal (kcal/100 g)
115 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

HEINZ

Tomate ketchup / 🇲🇽 México / 397 g

\$25



Endulzante

- Fructosa
- Glucosa

Azúcares totales (g/100 g)

22.8 g

Sodio (mg/100 g)

741 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
26.9 g

kcal (kcal/100 g)
112 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsum", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

HEINZ

Tomate ketchup / México / 397 g

**Endulzante**

- Fructosa
- Glucosa

**Azúcares totales
(g/100 g)****21.4 g****Sodio
(mg/100 g)****741 mg****Sólidos de tomate**
No cumple**Espesante**
No contiene**Colorante**
No contiene**Conservador**
No contiene**Saborizante**
Contiene**Carbohidratos**
26.7 g**kcal (kcal/100 g)**
111 kcal**Según el estándar de calidad*:**

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

LA COSTEÑA

Salsa cátsup / México / 220 g

**Endulzante**

- Azúcar

**Azúcares totales
(g/100 g)****21.6 g****Sodio
(mg/100 g)****1,300 mg****Sólidos de tomate**
No cumple**Espesante**
Goma guar**Colorante**
No contiene**Conservador**
No contiene**Saborizante**
No contiene**Carbohidratos**
23.2 g**kcal (kcal/100 g)**
101 kcal**Según el estándar de calidad*:**

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.



Precios Promedio de Salsa Cátup y Tipo Cátup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

LA SELVA

Salsa de tomate cátup / Italia / 340 g



\$161

NO CUMPLE

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Endulzante

· Concentrado de uva

Azúcares totales (g/100 g)

22.3 g

Sodio (mg/100 g)

1,200 mg



Sólidos de tomate
Cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
23.6 g

kcal (kcal/100 g)
105 kcal

Incumple la Norma Oficial**, ya que:

- Los sellos "EXCESO AZÚCARES" y "EXCESO SODIO" no están en la superficie principal de la etiqueta.
- No identifica a los azúcares añadidos dentro de su lista de ingredientes.
- La etiqueta adherida al envase señala: "LOTE Y FECHA DE CADUCIDAD Y/O CONSUMO PREFERENTE: VER EN EL EMPAQUE...", lo que puede confundir.

SUN HARVEST

Salsa de tomate cátup / EUA / 567 g

NO COMPROBÓ

\$59



NO ES VERAZ

NO CUMPLE

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Endulzante

· Azúcar

Azúcares totales (g/100 g)

22.7 g

Sodio (mg/100 g)

941 mg



Sólidos de tomate
No comprobó

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
26.3 g

kcal (kcal/100 g)
105 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 17.65 g de azúcares totales y contiene 22.7 g.
- Declara 94.12 kcal y contiene 105 kcal.
- No demostró las frases:

"USDA ORGANIC"

"ORGANIC TOMATO KETCHUP".

**NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

WALDEN FARMS

Salsa cátsup / EUA / 355 g

NO COMPROBÓ

\$164



EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante

- Jugo de frutas y vegetales
- Eritritol
- Estevia
- Fruta del monje

Azúcares totales (g/100 g)

2.3 g

Sodio (mg/100 g)

1,133 mg

✗ Información al consumidor

Sólidos de tomate
No comprobó

Esesante
· Goma xantana
· Celulosa
· Goma gelana

Colorante
Caramelo

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
2.3 g

kcal (kcal/100 g)
9 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales proveniente del tomate.

Incumple la norma oficial*, ya que:

- Declara 0 g de azúcares totales y contiene 2.3 g.
- Declara 0.67 g de carbohidratos y contiene 2.3 g.
- Declara 2.68 kcal y contiene 9 kcal.

SIN SAL

HEINZ

Tomate ketchup sin sal añadida /

México / 397 g

\$42



EXCESO AZÚCARES

Endulzante

- Fructosa
- Glucosa

Azúcares totales (g/100 g)

22.2 g

Sodio (mg/100 g)

22 mg

✗ Información al consumidor

Sólidos de tomate
No cumple

Esesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
29.7 g

kcal (kcal/100 g)
124 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- El sello "EXCESO AZÚCARES" está mal ubicado.

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

ORGÁNICA



Precios Promedio de Salsa Cátsum y Tipo Cátsum en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CAMPO VIVO

Salsa cátsum orgánica / México / 380 g

NO COMPROBÓ

\$44



Endulzante · Azúcar	Azúcares totales (g/100 g) 16.8 g	Sodio (mg/100 g) 220 mg
Información al consumidor No cumple	Sólidos de tomate No comprobó	Espesante No contiene
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante No contiene
Carbohidratos 12.3 g	kcal (kcal/100 g) 57 kcal	

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 10 g de azúcares totales y contiene 16.8 g.

• Le falta el sello



HEINZ

Salsa de Tomate ketchup orgánica /

EUA / 397 g

\$72



Endulzante · Azúcar	Azúcares totales (g/100 g) 25.3 g	Sodio (mg/100 g) 1,100 mg
Información al consumidor Cumple	Sólidos de tomate No cumple	Espesante No contiene
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante Contiene
Carbohidratos 29.9 g	kcal (kcal/100 g) 120 kcal	

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa cátsum", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

SIN AZÚCAR AÑADIDA

HEINZ

Tomate kétchup sin azúcar añadida / México / 369 g



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante
· Sucralosa

Azúcares totales (g/100 g)
4 g

Sodio (mg/100 g)
1,212 mg

Información al consumidor

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
7.5 g

kcal (kcal/100 g)
37 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 1.7 g de azúcares totales y contiene 4 g.
- El sello "EXCESO SODIO" está mal ubicado.

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

YO MAMA'S

Salsa de tomate cátsup / EUA / 397 g



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante
· Fruta del monje

Azúcares totales (g/100 g)
5.5 g

Sodio (mg/100 g)
490 mg

Información al consumidor

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
9.2 g

kcal (kcal/100 g)
37 kcal

Declara 397 g de contenido neto y contiene 366.7 g.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 0 g de azúcares totales y contiene 5.5 g.
- Declara 28 kcal y contiene 37 kcal.

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

CON CHILE



Precios Promedio de Salsa CátSUP y Tipo CátSUP en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátSUP con chile habanero molido / México / 220 g



CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

\$13



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

18.9 g

Sodio (mg/100 g)

977 mg

Información al consumidor

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
24.3 g

kcal (kcal/100 g)
97 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátSUP", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátSUP con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g



CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

\$14



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

17.1 g

Sodio (mg/100 g)

868 mg

Información al consumidor

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
19.8 g

kcal (kcal/100 g)
83 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátSUP", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

RED GOLD

Salsa tipo cátsup estilo Sriracha /
EUA / 567 g



\$77

NO CUMPLE

Endulzante

· Azúcar

Azúcares totales (g/100 g)

21.9 g

Sodio (mg/100 g)

941 mg

Información al consumidor

Sólidos de tomate

No comprobó

Espesante

Goma xantana

Colorante

No contiene

Conservador

· Sorbato de potasio
· Bisulfito de sodio

Saborizante

Contiene

Carbohidratos

24.4 g

kcal (kcal/100 g)

98 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Los sellos "EXCESO AZÚCARES" y "EXCESO SODIO" están mal ubicados.
- Se denomina "Salsa tipo cátsup", pero es "Imitación salsa cátsup".

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



SALSA DE TOMATE PARA ADEREZAR

EMBASA

Salsa de tomate para aderezar /
 México / 1 kg



Endulzante · Azúcar · Jarabe de maíz de alta fructosa	Azúcares totales (g/100 g) 15.2 g	Sodio (mg/100 g) 596 mg
<input checked="" type="checkbox"/> Información al consumidor	Sólidos de tomate No contiene	Espesante Almidón
Conservador No contiene	Saborizante No contiene	Colorante Rojo allura
	Carbohidratos 19.4 g	kcal (kcal/100 g) 79 kcal

MI CATSUP

Salsa de tomate para aderezar /
 México / 1 kg



Endulzante · Azúcar · Jarabe de maíz de alta fructosa	Azúcares totales (g/100 g) 16.5 g	Sodio (mg/100 g) 869 mg
<input checked="" type="checkbox"/> Información al consumidor	Sólidos de tomate No contiene	Espesante · Almidón · Carboximetilcelulosa
Conservador Benzoato de sodio	Saborizante Contiene	Colorante Rojo 40
	Carbohidratos 21.2 g	kcal (kcal/100 g) 86 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Puede confundir al consumidor por la forma en que resalta la frase "Mi catsup", pues se trata de "Salsa de tomate para aderezar".

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

IMITACIÓN SALSA CÁTSUP

AURRERA

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

11.8 g

Sodio (mg/100 g)

460 mg

Información al consumidor

Espesante

- Almidón
- Goma xantana

Colorante

- Rojo 40
- Dióxido de Titanio
- Amarillo 5
- Azul 1

Conservador

- Benzoato de sodio
- Sorbato de potasio

Saborizante

Contiene

Carbohidratos

15.3 g

kcal (kcal/100 g)

70 kcal

Declara 1 kg de contenido neto y contiene 976 g.

DEL MONTE CALIDAD

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 kg



Endulzante

- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

21.2 g

Sodio (mg/100 g)

890 mg

Información al consumidor

Espesante

Carboximetilcelulosa

Colorante

No contiene

Conservador

No contiene

Saborizante

No contiene

Carbohidratos

22.9 g

kcal (kcal/100 g)

95 kcal



Precios Promedio de Salsa Cátsup y Tipo Cátsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

MEMBER'S MARK

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg



Endulzante · Jarabe de maíz de alta fructosa	Azúcares totales (g/100 g) 20.5 g	Sodio (mg/100 g) 1,144 mg
Información al consumidor (with checkmark icon)	Espesante Almidón	Colorante · Caramelo · Rojo 40
Saborizante Contiene	Carbohidratos 25.3 g	kcal (kcal/100 g) 104 kcal
		Conservador Benzoato de sodio

TASTY DBS

Salsa de tomate imitación cátsup / México / 280 g



Endulzante · Sucralosa	Azúcares totales (g/100 g) 9.5 g	Sodio (mg/100 g) 323 mg
Información al consumidor (with X icon)	Espesante Carragenina	Colorante Rojo 40
Saborizante Contiene	Carbohidratos 9 g	kcal (kcal/100 g) 47 kcal
		Conservador · Benzoato de sodio · Sorbato de potasio

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- La forma en la que está escrita la palabra "IMITACIÓN" no es conforme a lo requerido.
- Contiene fructosa que no declara en sus ingredientes.
- Le falta el sello

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

LO QUE ENCONTRAMOS

SE DICE “SIN AZÚCAR AÑADIDA”, PERO SÍ CONTIENE AZÚCARES

El siguiente producto indica “sin azúcar añadida”, pero en realidad contiene 9.5 g de azúcares que no corresponden solamente a los del tomate, por lo que, al no ser veraz, incumple la Norma Oficial.*



TASTY DBS

Salsa de tomate imitación
catsup / México / 280 g



*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

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.

¡CUIDADO, NO DEBEN CONSUMIRLAS LOS NIÑOS!

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



HEINZ
Tomate ketchup sin azúcar
añadida / México / 369 g



YO MAMA'S
Salsa de tomate catsup /
EUA / 397 g



TASTY DBS
Salsa de tomate imitación
catsup / México / 280 g



WALDEN FARMS
Salsa catsup /
EUA / 355 ml

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

Este jarabe es una alternativa más barata y más dulce que el azúcar de caña, su consumo en exceso puede traer consecuencias negativas para la salud, como obesidad y diabetes.



AURRERA
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup / México / 620 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup / México / 970 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup con chile habanero molido / México / 220 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g



DEL MONTE CALIDAD
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 g



EMBASA
Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg



FIRST STREET
Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g



MEMBER'S MARK
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg



MI CATSUP
Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg



Consulta nuestra edición 513 y conoce más sobre el tema.

<https://bit.ly/3McYSrC>

CONTIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO



DECLARA

1 kg

EN REALIDAD CONTIENE

976 g

Aurrera
Imitación salsa de tomate
cátsup / México / 1 kg



DECLARA

397 g

EN REALIDAD CONTIENE

366.7 g

YO MAMA'S
Salsa de tomate cátsup /
EUA / 397 g

CONTIENEN MÁS KCAL DE LAS QUE DECLARAN



Los siguientes productos no son veraces en su declaración de kilocalorías en 100 gramos, por lo que incumplen la Norma Oficial.*



DECLARA

94.12 kcal

EN REALIDAD CONTIENE

105 kcal

SUN HARVEST
Salsa de tomate cátsup /
EUA / 567 ml



DECLARA

2.68 kcal

EN REALIDAD CONTIENE

9 kcal

WALDEN FARMS
Salsa cátsup /
EUA / 355 ml



DECLARA

28 kcal

EN REALIDAD CONTIENE

37 kcal

YO MAMA'S
Salsa de tomate cátsup /
EUA / 397 g

Nota: Valores en 100 g de producto.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE MÁS CARBOHIDRATOS DE LOS QUE DECLARA

El siguiente producto no es veraz en su declaración de carbohidratos en 100 gramos, por lo que incumple la Norma Oficial.*



DECLARA

0.67 g

EN REALIDAD CONTIENE

2.3 g

WALDEN FARMS

Salsa catsup /
EUA / 355 ml

Nota: Valores en 100 g de producto.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONTIENEN MÁS AZÚCARES DE LOS QUE DECLARAN

Los siguientes productos contienen más azúcares totales de los que declaran, por lo que al no ser veraces, incumplen la Norma Oficial.*



DECLARA

10 g

EN REALIDAD CONTIENE

16.8 g

CAMPO VIVO

Salsa catsup orgánica / México / 380 g



DECLARA

1.7 g

EN REALIDAD CONTIENE

4 g

HEINZ

Tomate ketchup sin azúcar añadida / México / 369 g



DECLARA

0 g

EN REALIDAD CONTIENE

2.3 g

Walden Farms

Salsa catsup / EUA / 355 ml



DECLARA

17.65 g

EN REALIDAD CONTIENE

22.7 g

SUN HARVEST

Salsa de tomate catsup / EUA / 567 g

Nota: Valores en 100 g de producto.

LO QUE ENCONTRAMOS

PRESENTA LEYENDAS QUE NO COMPRUEBA



El siguiente producto ostenta frases que no demuestra, por lo que incumple la Norma Oficial*, ya que prohíbe declaraciones que no pueden comprobarse.



NO DEMOSTRÓ

"USDA ORGANIC"

"ORGANIC TOMATO KETCHUP"

SUN HARVEST

Salsa de tomate cátsup /
EUA / 567 g

CUIDA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Una buena alimentación ayuda a gozar de buena salud, por ello es importante fomentar buenos hábitos en los niños. Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sodio y azúcares es una excelente práctica.

El sentido del gusto es determinante para la elección de los alimentos. Los primeros años de vida de los niños son una gran oportunidad para desarrollar sus preferencias alimenticias y establecer hábitos saludables en su alimentación, ya que si se les reduce la ingesta de alimentos muy dulces aumentará la posibilidad de ofrecerles otros sabores, que a la larga tendrán beneficios para ellos.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

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.

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, SODIO Y PRECIO

25g
de azúcares

al día es lo que recomienda
la Organización Mundial
de la Salud (OMS)**.

2000mg
de sodio

al día es lo que recomienda
la Organización Mundial
de la Salud (OMS)**.

CÁT SUP

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup / México / 620 g	19.7 g	991 mg	\$24	\$4
 CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup / México / 970 g	18.7 g	991 mg	\$38	\$4
 HEINZ Tomate ketchup / México / 397 g	21.4 g	741 mg	\$21	\$5
 HEINZ Tomate ketchup / México / 397 g	22.8 g	741 mg	\$25	\$6
 FIRST STREET Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g	23.2 g	941 mg	\$39	\$7
 LA COSTEÑA Salsa cátsup / México / 220 g	21.6 g	1,300 mg	\$15	\$7
 SUN HARVEST Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g	22.7 g	941 mg	\$59	\$10
 WALDEN FARMS Salsa cátsup / EUA / 355 ml	2.3 g	1,133 mg	\$164	\$46
 LA SELVA Salsa de tomate cátsup / Italia / 340 g	22.3 g	1,200 mg	\$161	\$47

ORGÁNICA

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 CAMPO VIVO Salsa cátsup orgánica / México / 380 g	16.8 g	220 mg	\$44	\$12
 HEINZ Salsa de Tomate ketchup orgánica / EUA / 397 g	25.3 g	1,100 mg	\$72	\$18

SIN SAL

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 HEINZ Tomate ketchup sin sal añadida / México / 397 g	22.2 g	22 mg	\$42	\$11

SIN AZÚCAR AÑADIDA

	Azúcares del tomate g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 HEINZ Tomate ketchup sin azúcar añadida / México / 369 g	4 g	1,212 mg	\$45	\$12
 YO MAMA'S Salsa de tomate cátsup / EUA / 397 g	5.5 g	490 mg	\$95	\$24

CON CHILE

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup con chile habanero molido / México / 220 g	18.9 g	977 mg	\$13	\$6
 CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g	17.1 g	868 mg	\$14	\$6
 RED GOLD Salsa tipo cátsup estilo Sriracha / EUA / 567 g	21.9 g	941 mg	\$77	\$14

SALSA DE TOMATE PARA ADEREZAR

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EMBASA Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg	15.2 g	596 mg	\$28	\$3
 MI CATSUP Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg	16.5 g	869 mg	\$28	\$3

IMITACIÓN SALSA CÁT SUP

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 AURRERA Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg	11.8 g	460 mg	\$22	\$2
 MEMBER'S MARK Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg	20.5 g	1,144 mg	\$114	\$3
 DEL MONTE CALIDAD Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 g	21.2 g	890 mg	\$18	\$5
 TASTY DBS Salsa de tomate imitación cátsup / México / 280 g	9.5 g	323 mg	\$50	\$18

CONSIDERACIONES

De compra



Revisa el envase

Checa que el envase no tenga ningún deterioro ni golpes y que esté bien cerrado. Además, verifica su fecha de caducidad.



Lee la etiqueta

Verifica los ingredientes y el tipo de salsa que indica ser, es decir, "cátsup" o "imitación". Estas últimas pueden contener espesantes, conservadores y colorantes.



De uso



Fíjate en el etiquetado frontal

Algunas marcas contienen edulcorantes no recomendables en niños.



Sigue las instrucciones de conservación

Algunas marcas recomiendan su conservación en refrigeración una vez abierto el envase.



Consúmela con moderación

Una cuchara sopera de salsa cátsup o tipo cátsup corresponde aproximadamente a 17 gramos, dependiendo de la consistencia de cada marca. Por lo anterior, la cantidad de sal, azúcares o almidones (cuando el producto los contiene) que se consuman dependerá de cuánta cátsup se agregue a la comida. Además, tiene un alto grado de acidez que puede afectar a personas con problemas estomacales (gastritis o úlcera).

Haz tu propia Cátsup

Ingredientes

- ½ kg de jitomate
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- ¼ de cucharada de ajo en polvo
- ½ rajita de canela
- 2 clavos de olor

Utensilios

- 1 cacerola
- 1 colador
- 1 cuchara grande de madera
- 1 frasco de medio litro con tapa hermética esterilizado

Procedimiento

- 1 Muele el jitomate y cuélalo en la cacerola. Agrega la miel, la sal, la cebolla, el ajo, la canela y los clavos. Mezcla y deja cocer a fuego medio durante 3 minutos.
- 2 Añade el vinagre y mantén al fuego de 5 a 10 minutos más para que espese.
- 3 Retira de la estufa, cuela y vacía en el frasco.
- 4 Pon el frasco, sin cerrarlo por completo, a baño María durante 15 minutos.
- 5 Transcurrido este tiempo, sácalo del baño María con la ayuda de unos trapos, ciérralo bien y déjalo enfriar a temperatura ambiente con la tapa hacia abajo.

- 📏 **Rendimiento:** 400 ml
- 🍽️ **Porciones:** 14
- 🔥 **kcal por porción:** 16
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 1 hora
- 📅 **Caducidad:** 3 meses en refrigeración
- 💰 **Costo promedio:** \$52



Consulta de información del 6 al 12 de marzo del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Fuente:
Revista del Consumidor. (octubre 2019). Cátsup. *Revista del Consumidor*, (512), 62-63.
<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RCS12-October-2019.pdf>

PAN DE CAJA

Algunas marcas parecen ser saludables, sin embargo pueden contener mucho sodio.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

El pan es un alimento común en la dieta de los consumidores mexicanos. Proporciona energía al organismo, ya que contiene carbohidratos. También, aporta proteínas de origen vegetal, así como grasa, sodio y, según el cereal con el que se elabore, puede aportar fibra.

Pusimos a prueba algunas marcas de pan de caja industrializado. Sigue leyendo y entérate de lo que encontramos.



FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 26 de octubre al 12 de diciembre del 2023.

Periodo de adquisición del producto: del 26 de octubre al 21 de noviembre del 2023.

Marcas analizadas: 46.

Pruebas realizadas: 489.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSAI-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

- **NOM-247-SSAI-2008.** Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.



¿DE QUÉ ESTÁ HECHO?

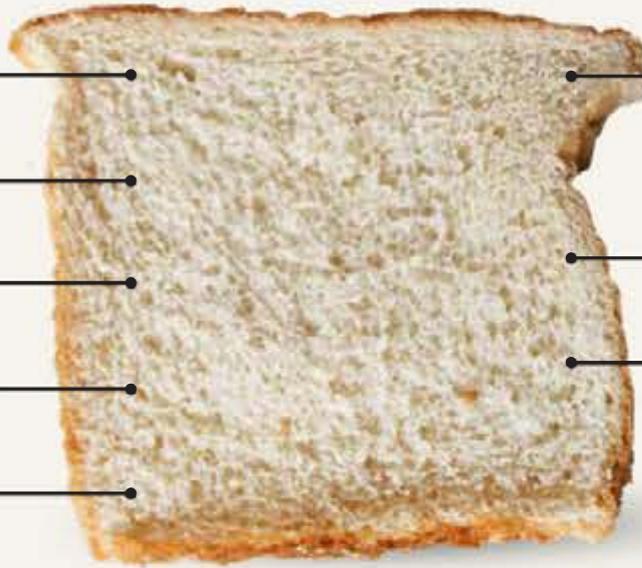
Harina de trigo
o de centeno

Agua

Sal

Azúcar

Levadura



Grasa (mantequilla o
aceite vegetal, según
la marca)

Saborizantes

Mejoradores de
masa (ingredientes
que modifican la tex-
tura, sabor, humedad,
entre otros)

Algunas marcas también pueden contener:



• Cebada



• Trigo en trozos



• Triticale



• Mijo



• Maíz



• Soya



• Alcaravea



• Salvado



• Arroz



• Linaza



• Girasol

¿CÓMO SE ELABORA EL PAN DE CAJA?



1 Se pesan los ingredientes
Harina, levadura, cereales, aceite, vinagre, azúcar, sal, agua, grasa y conservantes.



2 Se descargan por unos tubos y se hace la masa
Los tubos llegan directamente a unas amasadoras donde se mezclan hasta obtener una masa elástica y pegajosa.



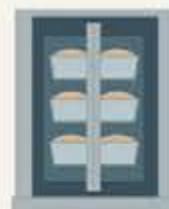
3 Se vacía la masa en un contenedor
Donde dos cuchillas la van cortando en trozos iguales. De cada uno de ellos se hará una hogaza.



4 Los trozos de masa pasan a una cinta transportadora
Ahí se enharinan.



5 Se moldean
Se enrollan hasta que alcancen el tamaño exacto.



6 Se fermentan
Para ello se colocan en moldes de cocción y entonces se llevan a la cámara de fermentación de la levadura donde reposarán para que "suba".



7 Se les espolvorea harina
O cobertura de semillas.



8 Se hornea el pan
Se tapan los moldes con los trozos de masa y se hornea el pan.



9 Se refrigera
Cuando el horneado termina se saca el pan de los moldes y se llevan a unas torres de refrigeración.

10 Se corta
Se embolsa y se distribuye para su venta.

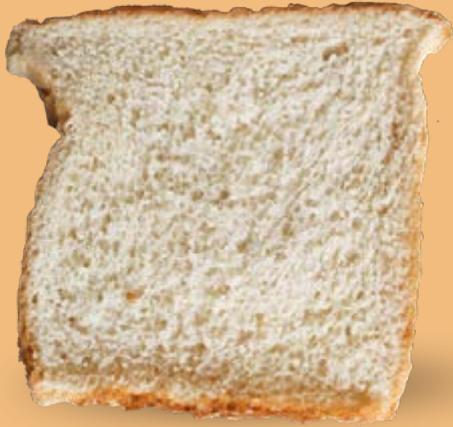


Fuentes:

- Cómo se hace el pan de molde industrial en las fábricas, en <https://www.youtube.com/watch?v=UPN203LLpdw>
- Proceso productivo de pan de molde, en <https://www.youtube.com/watch?v=HRrkMgjRGW4>

TIPOS DE PANES DE CAJA

En el mercado encontrarás panes de caja a base de harina de trigo, centeno o sus mezclas, lo que hace posible clasificarlos en:



Blanco

Se elabora con harinas a las que se les elimina el germen y el salvado de trigo, por lo cual su contenido de fibra es menor que un "pan integral" o los que contienen granos enteros o incluso semillas.

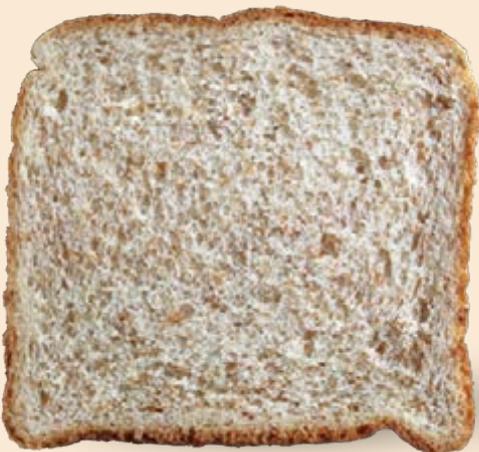


Multigrano

Lleva en la masa o en la corteza:

- Granos
- Semillas
- Salvado de trigo

Resaltan ser pan alto en fibra, multigrano, multicereales, entre otros.



Integral

Además de los granos enteros, puede adicionar salvado o salvadillo de trigo que aportan aún más fibra.

HARINA

La harina proviene de la molienda del grano limpio y contiene almidón. Dicho almidón, tras un proceso enzimático, puede generar azúcares, como:

- Glucosa
- Maltosa



MASA MADRE

Hay panes que indican ser elaborados con “masa madre”, que es la masa obtenida solo de la fermentación del harina con agua (sin adición de levaduras), la cual es más ácida que la masa tradicional y le proporciona un sabor característico final al pan.



AZÚCARES ADICIONADOS

Durante la fermentación de la masa se generan azúcares, además de esto:

La mayoría de los fabricantes adiciona:

- Sacarosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Algunos adicionan:

- Melaza
- Miel
- Azúcar mascabado
- Lactosa (por la leche que agregan)

EL GLUTEN



Es una proteína presente en muchos cereales, como:



• Trigo



• Cebada



• Centeno

Características:

- Aporta elasticidad a la masa de harina.
- Proporciona al pan:
 - Consistencia
 - Volumen
 - Esponjosidad
- Tiene un poder espesante.
- Posee un bajo nivel nutricional.

REACCIONES AL GLUTEN

Muchas personas son incapaces de digerir el gluten por completo, lo que les genera reacciones adversas, como:



Enfermedad celíaca

Trastorno del sistema inmunológico en el cual las personas no pueden consumir gluten.

- Puede ser hereditaria, entre el

10 y el 25%

de los familiares de una persona diagnosticada con este padecimiento, también lo son.

- Puede desarrollarse a cualquier edad.



- Su aparición se debe a:



- la predisposición genética



- el contacto con el gluten



Síntomas más comunes:

- Inflamación y dolor abdominal
- Diarrea crónica
- Vómitos
- Estreñimiento
- Deficiencia de hierro
- Anemia
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Irritabilidad y problemas de comportamiento



Sensibilidad al gluten no celíaca

No produce daño en el intestino delgado, aunque sí causa algunos signos y síntomas asociados con la enfermedad celíaca, incluidos dolor abdominal, hinchazón, diarrea, estreñimiento, dificultades para concentrarse, erupción cutánea o dolor de cabeza.



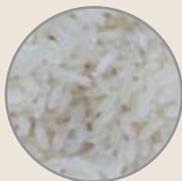
Alergia

Reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento.



PRODUCTOS SIN GLUTEN

Existen productos que se denominan “sin gluten” porque están elaborados a base de otros granos, semillas o tubérculos, como:



• Arroz



• Papa



• Tapioca



• Sorgo



- Fuentes:
- Dieta sin gluten, en <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530>
 - ¿Qué es el gluten?, en <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-el-gluten/#:::text=El%20gluten%20es%20una%20prote%C3%ADna,como%20us%20h%C3%ADbridos%20y%20derivados>
 - Día Internacional de la Enfermedad Celíaca | 5 de mayo, en <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-internacional-de-la-enfermedad-celiaca-05-de-mayo?idiom=es>
 - Conoce qué es la enfermedad celíaca, en <https://www.gob.mx/salud/articulos/conoce-que-es-la-enfermedad-celiaca>
 - Celiaquía, en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/ceciac-disease/symptoms-causes/syc-20352220>
 - Alergia alimentaria, en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095>

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 46 productos

- 9** Multigrano
- 1** De trigo y centeno con masa madre
- 2** Sin gluten
- 3** Multigrano con masa madre
- 6** De trigo y centeno
- 1** Blanco con masa madre
- 10** Integrales
- 1** Con colorantes naturales
- 12** Blancos
- 1** Integral con masa madre

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a los requisitos que pide la norma de etiquetado y que fuera veraz, es decir, que no tuviera información que induzca al error sobre las características del producto.

Sistema de etiquetado frontal

Marca comercial → Trigal

Denominación → Pan integral

Contenido neto → Con Masa Madre

Fecha de consumo preferente o caducidad → Mejor consumirse antes del 15 marzo del 2024

Número de lote → Lote: MA-467

Declaración nutrimental en el producto preparado como se consume

Ingredientes

Ingredientes que causen hipersensibilidad, alergia o intolerancia

Indicaciones de conservación

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto

Información Nutricional	
Porción: 100g	
Calorías	250
Proteína	10%
Total grasa 10g	2%
Grasa saturada 2g	4%
Grasa trans 0g	0%
Carbónhidratos 50g	10%
Sodio 100mg	2%
Total azúcares 10g	2%
Fibra 2g	4%
Total alcohol 1g	2%
Alcohol etílico 0g	0%
Alcohol no etílico 1g	2%
Alcohol total 1g	2%
Alcohol de cereales 0g	0%
Alcohol de uva 0g	0%
Alcohol de caña 0g	0%
Alcohol de otros 0g	0%

Información nutrimental

Azúcares totales

Los azúcares totales son la suma de los azúcares que están presentes de forma natural en los ingredientes de un producto más los azúcares añadidos. Los azúcares aportan calorías. Se determinó la cantidad de azúcares totales en 100 g de producto.

Sodio

Se corroboró la cantidad de sodio, la cual se presenta en miligramos por 100 gramos de producto.

Calidad sanitaria

Se verificó que no contuvieran microorganismos que afecten la calidad del producto.

Contenido energético (kcal)

Se verificó que los productos cumplieran con lo declarado en la etiqueta, los resultados se expresan en kcal por 100 g de producto.

Proteína

Se determinó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Grasa

Se determinó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Fibra

Una característica del pan es su aporte de fibra. Se revisó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Carbohidratos

El principal nutriente que aportará el pan son los carbohidratos. Se determinó la cantidad en 100 g de producto.



MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS

BIMBO CERO CERO MULTIGRANO

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 4.3 g	Sodio (mg/100g) 225 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 13.7 g	Grasa (g/100g) 2.2 g
Fibra (g/100g) 4.3 g	Carbohidratos (g/100g) 39.9 g	Contenido energético (kcal/100g) 234 kcal

- Declara 1.2 g de azúcares totales y contiene 4.3 g.

EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan de linaza / México / 610 g

NO COMPROBÓ



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 7.7 g	Sodio (mg/100g) 393 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 11.1 g	Grasa (g/100g) 6.3 g
Fibra (g/100g) 6.9 g	Carbohidratos (g/100g) 38.5 g	Contenido energético (kcal/100g) 255 kcal

- Se denomina "Pan de linaza", pero en su lista de ingredientes la linaza está en décimo lugar.
- Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.

*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

ELIZONDO

Pan multigrano /
No indica / 500 g



\$55



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 4.7 g	Sodio (mg/100g) 435 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 1g	Grasa (g/100g) 7.4g
Fibra (g/100g) 4.3g	Carbohidratos (g/100g) 46.6g	Contenido energético (kcal/100g) 297 kcal

- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

EXTRA SPECIAL

Pan de harina de trigo con 12 granos /
México / 640 g



\$75



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 5.7 g	Sodio (mg/100g) 212 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.3 g	Grasa (g/100g) 8.6 g
Fibra (g/100g) 2.8g	Carbohidratos (g/100g) 47.7g	Contenido energético (kcal/100g) 305 kcal

- Declara 3g de azúcares totales y contiene 5.7g.

FIILLER

Pan de siete granos /
No indica / 260 g



Información al
Consumidor



Azúcares totales
(g/100g)

3 g

Sodio
(mg/100g)

252 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína
(g/100g)

9.4 g

Grasa
(g/100g)

2.6 g

Fibra
(g/100g)

3.9 g

Carbohidratos
(g/100g)

47 g

Contenido energético
(kcal/100g)

249 kcal

- Declara 0.9 g de azúcares totales y contiene 3 g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- Ostenta que contiene avena y soya, pero no las declara en la lista de ingredientes.

FIILLER

Pan rebanado combigrano /
México / 640 g



Información al
Consumidor



Azúcares totales
(g/100g)

3.6 g

Sodio
(mg/100g)

297 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína
(g/100g)

9.6 g

Grasa
(g/100g)

5.1 g

Fibra
(g/100g)

2.7 g

Carbohidratos
(g/100g)

51.5 g

Contenido energético
(kcal/100g)

290 kcal

- Declara 0.5 g de azúcares totales y contiene 3.6 g.
- Declara 2 g de grasa y contiene 5.1 g.

• Le falta el sello





Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

FIILLER

Pan rebanado con nuez y pasas / México / 640 g



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 8.9 g	Sodio (mg/100g) 31 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.8 g	Grasa (g/100g) 3.6 g
Fibra (g/100g) 2.2 g	Carbohidratos (g/100g) 60.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 310 kcal

• Su declaración de fibra está en las unidades incorrectas, por lo que incumple la NOM-051.

LECAROZ

Pan de caja multigrano / México / 550 g



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 6 g	Sodio (mg/100g) 270 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 10.2 g	Grasa (g/100g) 2.5 g
Fibra (g/100g) 4 g	Carbohidratos (g/100g) 53.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 277 kcal

• Declara 50 g de azúcares totales y contiene 6 g.
 • El orden de sus ingredientes no está presentado de mayor a menor contenido, por lo que incumple la NOM-051.

• Le falta el sello



PAN EUROPEO ARTESANAL

Pan rústico 14 granos /
México / 200 g



\$33

EXCESO
CALORÍAS

NO CUMPLE

Información al
Consumidor



Azúcares totales
(g/100g)

9.3 g

Sodio
(mg/100g)

280 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína
(g/100g)

9.3g

Grasa
(g/100g)

8g

Fibra
(g/100g)

4g

Carbohidratos
(g/100g)

45.8g

Contenido energético
(kcal/100g)

293 kcal

- Declara 7 g de azúcares totales y contiene 9.3 g.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.



MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS CON MASA MADRE

NEW YORK DELI & BAGEL PREMIUM GOLDEN GRAIN GRANOS Y SEMILLAS

Pan de harina de trigo y multicereales / México / 625 g

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

\$74



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 5g	Sodio (mg/100g) 263 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9g	Grasa (g/100g) 8.2g
Fibra (g/100g) 2.7g	Carbohidratos (g/100g) 48.7g	Contenido energético (kcal/100g) 308 kcal

• Declara 3.6g de azúcares totales y contiene 5g.

OROWEAT MULTIGRANO

Pan con granos enteros / México / 680 g

\$74



EXCESO SODIO

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 10.2g	Sodio (mg/100g) 422 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 10.8g	Grasa (g/100g) 5.4g
Fibra (g/100g) 3.2g	Carbohidratos (g/100g) 44.2g	Contenido energético (kcal/100g) 268 kcal

• Declara 71g de azúcares totales y contiene 10.2g.
 • Resalta tener miel, pero solo contiene 3%.

OROWEAT 12 GRANOS Y SEMILLAS

Pan con granos enteros y un toque de miel / México / 680 g



\$69



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

11.6 g

Sodio (mg/100g)

424 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.6 g

Grasa (g/100g)

5.3 g

Fibra (g/100g)

4.1 g

Carbohidratos (g/100g)

43.2 g

Contenido energético (kcal/100g)

267 kcal

- Declara 7.2 g de azúcares totales y contiene 11.6 g.
- Resalta tener miel, pero solo contiene 0.2%.





Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

INTEGRAL O CON FIBRA

BIMBO CERO CERO

Pan de harina de trigo integral / México / 305 g



\$38

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 5.7 g	Sodio (mg/100g) 215 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 12.4 g	Grasa (g/100g) 2 g
Fibra (g/100g) 5.8 g	Carbohidratos (g/100g) 38.9 g	Contenido energético (kcal/100g) 223 kcal

- Declara 1.5 g de azúcares totales y contiene 5.7 g.
- Declara 15 g de proteína y contiene 12.4 g.

BIMBO INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 620 g



\$54



Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 8.2 g	Sodio (mg/100g) 605 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 12.9 g	Grasa (g/100g) 3.6 g
Fibra (g/100g) 5.6 g	Carbohidratos (g/100g) 40.2 g	Contenido energético (kcal/100g) 245 kcal

- Declara 6 g de azúcares totales y contiene 8.2 g.

CANADIAN BAGELS

Pan extra fibra / México / 625 g



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

3.7 g

Sodio (mg/100g)

375 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.9 g

Grasa (g/100g)

2.4 g

Fibra (g/100g)

8.9 g

Carbohidratos (g/100g)

41.1 g

Contenido energético (kcal/100g)

226 kcal

- Presenta pilas en la superficie frontal de exhibición las cuales no son vigentes en la actual norma de etiquetado.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan integral / México / 640 g

NO COMPROBÓ

\$37



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

6.6 g

Sodio (mg/100g)

445 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.9 g

Grasa (g/100g)

5.3 g

Fibra (g/100g)

7.1 g

Carbohidratos (g/100g)

41.3 g

Contenido energético (kcal/100g)

252 kcal

- Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.
- No indica cómo conservarlo, por lo que incumple la NOM-051.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

ESPERANZA INTEGRAL

Pan de harina de trigo y salvado / México / 640 g



\$37

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

6.9 g

Sodio (mg/100g)

245 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9g

Grasa (g/100g)

5.7g

Fibra (g/100g)

5g

Carbohidratos (g/100g)

46.4g

Contenido energético (kcal/100g)

273 kcal

- Se denomina "pan de harina de trigo y salvado", pero no indica el contenido de salvado, por lo que incumple la NOM-051.

GREAT VALUE PAN INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



\$48



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

7.9 g

Sodio (mg/100g)

345 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.3 g

Grasa (g/100g)

3.5g

Fibra (g/100g)

5.5g

Carbohidratos (g/100g)

41.4g

Contenido energético (kcal/100g)

243 kcal

- Declara 4.6 g de azúcares totales y contiene 7.9 g.

LECAROZ

Pan de caja integral / México / 550 g



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.2 g

Sodio (mg/100g)

250 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11 g

Grasa (g/100g)

2.6 g

Fibra (g/100g)

4 g

Carbohidratos (g/100g)

52.6 g

Contenido energético (kcal/100g)

277 kcal

- Declara 51 g de azúcares totales y contiene 5.2 g.
- El orden de sus ingredientes no está presentado de mayor a menor contenido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

MEMBER'S MARK PAN INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

9.7 g

Sodio (mg/100g)

345 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.2 g

Grasa (g/100g)

3.9 g

Fibra (g/100g)

5.5 g

Carbohidratos (g/100g)

40.4 g

Contenido energético (kcal/100g)

241 kcal

- Declara 4.6 g de azúcares totales y contiene 9.7 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

NEW YORK DELI & BAGEL GOLDEN GRAIN PREMIUM INTEGRAL

Pan con harina de trigo integral / México / 625 g

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



\$74

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.6 g

Sodio (mg/100g)

261 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.3 g

Grasa (g/100g)

7.5 g

Fibra (g/100g)

2.5 g

Carbohidratos (g/100g)

53 g

Contenido energético (kcal/100g)

317 kcal

- Declara 3.8 g de azúcares totales y contiene 5.6 g.
- Declara 625 g de contenido neto y contiene 572 g.

WONDER

Pan de harina de trigo integral / México / 567 g



\$53

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

10.3 g

Sodio (mg/100g)

500 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.3 g

Grasa (g/100g)

4.6 g

Fibra (g/100g)

7.6 g

Carbohidratos (g/100g)

38.2 g

Contenido energético (kcal/100g)

240 kcal

- Declara 6 g de azúcares totales y contiene 10.3 g.

EXCESO SODIO

INTEGRAL CON MASA MADRE

PAN EUROPEO ARTESANAL

Pan de salvado integral /
México / 750 g

NO COMPROBÓ

\$56



Información al
Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra
(g/100g)
4.9g

Azúcares totales
(g/100g)

8g

Proteína
(g/100g)
9.7g

Carbohidratos
(g/100g)
47g

Sodio
(mg/100g)

625 mg

Grasa
(g/100g)
4.7g

Contenido energético
(kcal/100g)
269 kcal

- Declara 3.4 g de azúcares totales y contiene 8g.
- Se denomina "Pan de salvado integral", pero en su lista de ingredientes el salvado está en tercer lugar.
- No declara contenido energético por envase, por lo que incumple la NOM-051.
- No comprobó las leyendas:
"Alto valor nutricional"
"Alto de fibra"
"Nuestros productos son elaborados con MASAS MADRE bajo la más fina tradición europea".

DE TRIGO Y CENTENO CON MASA MADRE

NEW YORK DELI & BAGEL PUMPERNICKEL CON MASA MADRE

Pan de harinas de trigo y centeno /
México / 625 g

\$74



Información al
Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra
(g/100g)
3.4g

Azúcares totales
(g/100g)

6.1g

Proteína
(g/100g)
8.9g

Carbohidratos
(g/100g)
50g

Sodio
(mg/100g)

247 mg

Grasa
(g/100g)
5.8g

Contenido energético
(kcal/100g)
287 kcal

- Declara 2.9 g de azúcares totales y contiene 6.1g.

DE TRIGO Y CENTENO, DE CENTENO Y/O NEGRO

ESPERANZA CENTENO

Pan de harina de trigo con centeno /
México / 640 g



\$37

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 7.2 g	Sodio (mg/100g) 240 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 4.9 g
Fibra (g/100g) 2 g	Carbohidratos (g/100g) 48.8 g	Contenido energético (kcal/100g) 279 kcal

• Declara 2 g de azúcares totales y contiene 7.2 g.

FIILLER

Pan de centeno con linaza /
No indica / 550 g



\$49

NO CUMPLE

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 5.4 g	Sodio (mg/100g) 304 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 4.6 g
Fibra (g/100g) 4.3 g	Carbohidratos (g/100g) 48 g	Contenido energético (kcal/100g) 273 kcal

- Declara 0.6 g de azúcares totales y contiene 5.4 g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.

• Le falta el sello



FIILLER

Pan de centeno ligero con ajonjolí / México / 375 g



Información al Consumidor



Calidad sanitaria

Cumple

Fibra (g/100g)
4.5g

Azúcares totales (g/100g)

6.3g

Proteína (g/100g)
9.7g

Carbohidratos (g/100g)
48.8g

Sodio (mg/100g)

327 mg

Grasa (g/100g)
3.8g

Contenido energético (kcal/100g)
268 kcal

- Declara 1.6 g de azúcares totales y contiene 6.3 g.
- Se denomina pan de centeno ligero con ajonjolí, pero en su lista de ingredientes el ajonjolí está en noveno lugar.

FIILLER

Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g



Información al Consumidor



Calidad sanitaria

Cumple

Fibra (g/100g)
5.2g

Azúcares totales (g/100g)

3.3g

Proteína (g/100g)
8.9g

Carbohidratos (g/100g)
49.5g

Sodio (mg/100g)

250 mg

Grasa (g/100g)
2g

Contenido energético (kcal/100g)
252 kcal

- Declara 1 g de azúcares totales y contiene 3.3 g.
- Se denomina "Pan de centeno y cebolla", pero en su lista de ingredientes, el harina de centeno está en tercer lugar.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

FIILLER

Pan negro tipo rústico /
No indica / 250 g



Información al Consumidor
✘

Azúcares totales (g/100g)
4.9 g

Sodio (mg/100g)
227 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
9.1 g

Grasa (g/100g)
1.9 g

Fibra (g/100g)
3.5 g

Carbohidratos (g/100g)
47.4 g

Contenido energético (kcal/100g)
243 kcal

- Declara 1 g de azúcares totales y contiene 4.9 g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.

• Le falta el sello



NEW YORK DELI & BAGEL DELI EUROPEO RYE BREAD

Pan de harinas de trigo y centeno /
México / 625 g



Información al Consumidor
✘

Azúcares totales (g/100g)
5.5 g

Sodio (mg/100g)
247 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
8.9 g

Grasa (g/100g)
5.6 g

Fibra (g/100g)
3.4 g

Carbohidratos (g/100g)
49.2 g

Contenido energético (kcal/100g)
283 kcal

- Declara 2.9 g de azúcares totales y contiene 5.5 g.

CON COLORANTES NATURALES

FIILLER PAN UNICORNIO

Pan de caja sabor neutro con colorantes a base de verduras como: betabel / zanahoria / achiote / clorofila / cúrcuma /

🇲🇽 México / 500 g



\$48

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

4.8 g

Sodio (mg/100g)

202 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.1g

Grasa (g/100g)

4.3g

Fibra (g/100g)

1.2g

Carbohidratos (g/100g)

51g

Contenido energético (kcal/100g)

279 kcal

- Declara 2g de azúcares totales y contiene 4.8g.

SIN GLUTEN

BIMBO SIN GLUTEN

Pan sin gluten con chía y linaza /

🇲🇽 México / 430 g



\$170

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.1 g

Sodio (mg/100g)

340 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

3.6g

Grasa (g/100g)

7.5g

Fibra (g/100g)

7.3g

Carbohidratos (g/100g)

45g

Contenido energético (kcal/100g)

262 kcal

EXCESO SODIO



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE

100% whole grain bread /
no indica / 425 g



\$131

NO CUMPLE

<p>Información al Consumidor</p> <p>✗</p>	<p>Azúcares totales (g/100g)</p> <p>12.3 g</p>	<p>Sodio (mg/100g)</p> <p>393 mg</p>
<p>Calidad sanitaria</p> <p>Cumple</p>	<p>Proteína (g/100g)</p> <p>5.8 g</p>	<p>Grasa (g/100g)</p> <p>5.7 g</p>
<p>Fibra (g/100g)</p> <p>0 g</p>	<p>Carbohidratos (g/100g)</p> <p>49.3 g</p>	<p>Contenido energético (kcal/100g)</p> <p>272 kcal</p>

- No presenta su información en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

BLANCO CON MASA MADRE

OROWEAT HOGAZA BLANCA

Pan con masa madre de centeno /
México / 680 g



\$86



<p>Información al Consumidor</p> <p>✗</p>	<p>Azúcares totales (g/100g)</p> <p>11.9 g</p>	<p>Sodio (mg/100g)</p> <p>387 mg</p>
<p>Calidad sanitaria</p> <p>Cumple</p>	<p>Proteína (g/100g)</p> <p>8.9 g</p>	<p>Grasa (g/100g)</p> <p>5.2 g</p>
<p>Fibra (g/100g)</p> <p>2.8 g</p>	<p>Carbohidratos (g/100g)</p> <p>44.3 g</p>	<p>Contenido energético (kcal/100g)</p> <p>259 kcal</p>

- Declara 4.7 g de azúcares totales y contiene 11.9 g.
- Declara 12.2 g de proteína y contiene 8.9 g.

BLANCO

BIMBO ARTESANO

Pan de harina de trigo /
 México / 567 g



\$54



Información al Consumidor

Azúcares totales (g/100g)
9.6 g

Sodio (mg/100g)
440 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
8.4 g

Grasa (g/100g)
3.5 g

Fibra (g/100g)
2.3 g

Carbohidratos (g/100g)
49.4 g

Contenido energético (kcal/100g)
263 kcal

• Declara 5.9 g de azúcares totales y contiene 9.6 g.

BIMBO BLANCO

Pan de harina de trigo /
 México / 680 g



\$49



Información al Consumidor

Azúcares totales (g/100g)
10.2 g

Sodio (mg/100g)
470 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
8.9 g

Grasa (g/100g)
2.9 g

Fibra (g/100g)
2.3 g

Carbohidratos (g/100g)
47.3 g

Contenido energético (kcal/100g)
251 kcal

• Declara 4.9 g de azúcares totales y contiene 10.2 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

BIMBO NATURAL

Pan de harina de trigo /
México / 610 g



\$61

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

4.2 g

Sodio (mg/100g)

222 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
15.5 g

Grasa (g/100g)
1.5 g

Fibra (g/100g)
2.2 g

Carbohidratos (g/100g)
40.2 g

Contenido energético (kcal/100g)
237 kcal

- Declara 0.9 g de azúcares totales y contiene 4.2 g.

EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan blanco /
México / 640 g

NO COMPROBÓ

\$37



EXCESO SODIO

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

8.3 g

Sodio (mg/100g)

454 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
8.8 g

Grasa (g/100g)
4.9 g

Fibra (g/100g)
2.6 g

Carbohidratos (g/100g)
47.4 g

Contenido energético (kcal/100g)
269 kcal

- Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.
- No indica condiciones para su conservación, por lo que incumple la NOM-051.

ELIZONDO

Pan blanco /
No indica / 510 g



\$42



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.8 g

Sodio (mg/100g)

422 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
10.6 g

Grasa (g/100g)
5.7 g

Fibra (g/100g)
No declara

Carbohidratos (g/100g)
54 g

Contenido energético (kcal/100g)
309 kcal

- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

GREAT VALUE PAN BLANCO

Pan blanco /
México / 567 g



\$42



Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

9.4 g

Sodio (mg/100g)

303 mg

Calidad sanitaria
Cumple

Proteína (g/100g)
9.1 g

Grasa (g/100g)
3.2 g

Fibra (g/100g)
1.6 g

Carbohidratos (g/100g)
48.4 g

Contenido energético (kcal/100g)
259 kcal

- Declara 4.5 g de azúcares totales y contiene 9.4 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

LECAROZ PAN BLANCO

Pan de caja blanco / México / 550 g



\$38



Información al Consumidor X	Azúcares totales (g/100g) 3.9 g	Sodio (mg/100g) 600 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 10.2 g	Grasa (g/100g) 5.7 g
Fibra (g/100g) 2 g	Carbohidratos (g/100g) 53.5 g	Contenido energético (kcal/100g) 307 kcal

- Declara 64 g de azúcares totales y contiene 3.9 g.
- Declara 71 g de carbohidratos y contienen 53.5 g.
- Declara 550 g de contenido neto y contiene 456 g.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial de la norma de etiquetado.

MEMBER'S MARK PAN BLANCO

Pan de harina de trigo / México / 567 g



\$34



Información al Consumidor X	Azúcares totales (g/100g) 6.3 g	Sodio (mg/100g) 303 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 10.1 g	Grasa (g/100g) 3.3 g
Fibra (g/100g) 1.6 g	Carbohidratos (g/100g) 48.1 g	Contenido energético (kcal/100g) 262 kcal

- Declara 4.5 g de azúcares totales y contiene 6.3 g.

NATURE'S OWN

Thick sliced white /
No indica / 624 g



Información al
Consumidor



Azúcares totales
(g/100g)

11.4 g

Sodio
(mg/100g)

548 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína
(g/100g)

9.5 g

Grasa
(g/100g)

4.2 g

Fibra
(g/100g)

2.4 g

Carbohidratos
(g/100g)

46.8 g

Contenido energético
(kcal/100g)

263 kcal

- Su información no está en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD

Brioche style bread /
No indica / 624 g



Información al
Consumidor



Azúcares totales
(g/100g)

15 g

Sodio
(mg/100g)

405 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína
(g/100g)

9.6 g

Grasa
(g/100g)

3.5 g

Fibra
(g/100g)

2.4 g

Carbohidratos
(g/100g)

50.9 g

Contenido energético
(kcal/100g)

273 kcal

- Su información no está en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No presenta su información nutrimental por 100 g de producto, por lo que incumple la NOM-051.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

PAN BUENO

Pan blanco /
México / 500 g



\$39



<p>Información al Consumidor</p>	<p>Azúcares totales (g/100g)</p> <p>13 g</p>	<p>Sodio (mg/100g)</p> <p>335 mg</p>
<p>Calidad sanitaria</p> <p>Cumple</p>	<p>Proteína (g/100g)</p> <p>8.5 g</p>	<p>Grasa (g/100g)</p> <p>4.4 g</p>
<p>Fibra (g/100g)</p> <p>2.3 g</p>	<p>Carbohidratos (g/100g)</p> <p>51.3 g</p>	<p>Contenido energético (kcal/100g)</p> <p>278 kcal</p>

• Declara 6.2 g de azúcares totales y contiene 13 g.

• Le falta el sello



WONDER

Pan de harina de trigo con ajonjolí /
México / 567 g



\$58



<p>Información al Consumidor</p>	<p>Azúcares totales (g/100g)</p> <p>7.2 g</p>	<p>Sodio (mg/100g)</p> <p>497 mg</p>
<p>Calidad sanitaria</p> <p>Cumple</p>	<p>Proteína (g/100g)</p> <p>10.6 g</p>	<p>Grasa (g/100g)</p> <p>3.6 g</p>
<p>Fibra (g/100g)</p> <p>2.3 g</p>	<p>Carbohidratos (g/100g)</p> <p>46.7 g</p>	<p>Contenido energético (kcal/100g)</p> <p>262 kcal</p>

• Declara 5.6 g de azúcares totales y contiene 7.2 g.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL QUE DECLARAN



DECLARA
625 g
EN REALIDAD
CONTIENE
572 g

**NEW YORK DELI & BAGEL
GOLDEN GRAIN
PREMIUM INTEGRAL**
Pan con harina de trigo
integral / México / 625 g



DECLARA
550 g
EN REALIDAD
CONTIENE
456 g

LECAROZ PAN BLANCO
Pan de caja blanco /
México / 550 g

RESALTAN CONTENER MIEL, PERO ES POCA



OROWEAT MULTIGRANO
Pan con granos enteros /
México / 680 g



**OROWEAT 12 GRANOS
Y SEMILLAS**
Pan con granos enteros y un
toque de miel / México / 680 g

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.

RESALTAN INGREDIENTES QUE NO CONTIENEN EN PRIMER LUGAR

Los ingredientes deben presentarse según la cantidad, de mayor a menor. Los siguientes productos se denominan de tal forma que pareciera que el ingrediente que resaltan es el principal, cuando no es así.

Se denomina **"Pan de linaza"**, pero en su lista de ingredientes la linaza está en décimo lugar.



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan de linaza / México / 610 g

Se denomina **"Pan de centeno y cebolla"**, pero en su lista de ingredientes la harina de centeno está en tercer lugar.



FILLER
Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g

Se denomina **"Pan de centeno ligero con ajonjolí"**, pero en su lista de ingredientes el ajonjolí está en noveno lugar.



FILLER
Pan de centeno ligero con ajonjolí / México / 375 g

Se denomina **"Pan de salvado integral"**, pero en su lista de ingredientes el salvado está en tercer lugar.



PAN EUROPEO ARTESANAL
Pan de salvado integral / México / 750 g

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SON VERACES EN SU DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Declaran más o menos proteína, grasa o carbohidratos de los que contienen, por lo que no son veraces en su Información al consumidor.

GRASA



DECLARA

2g

EN REALIDAD CONTIENE

5.1g

FIILLER

Pan rebanado
combigrano/
México/640g

PROTEÍNA



DECLARA

15g

EN REALIDAD CONTIENE

12.4g

BIMBO CERO CERO

Pan de harina de trigo
integral/México/305g

CARBOHIDRATOS



DECLARA

71g

EN REALIDAD CONTIENE

53.5g

**LECAROZ PAN
BLANCO**

Pan de caja blanco/
México/550g



DECLARA

12.2g

EN REALIDAD CONTIENE

8.9g

**OROWEAT HOGAZA
BLANCA**

Pan con masa madre de
centeno/México/680g

Nota: Los valores presentados son en 100 gramos de producto.

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

NO COMPRUEBAN EL USO DEL DISTINTIVO DE LA NOM-247

Cuando un producto presenta el distintivo de cumplimiento de alguna Norma Oficial Mexicana es porque la cumple y lo comprueba. Los siguientes productos presentan el distintivo de la NOM-247¹, pero no lo comprueban, por lo que no deberían ostentarlo.

NO DEMOSTRARON



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan integral / México /
640 g



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan de linaza / México /
610 g



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan blanco / México /
640 g

¹ "Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba."

LO QUE ENCONTRAMOS

NO INDICAN PAÍS DE ORIGEN

Parte de la Información al consumidor de los productos es el país de origen, los siguientes panes no lo indican en su empaque, por lo que incumplen la Norma Oficial.²



CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE
100% whole grain bread /
No indica / 425 g



ELIZONDO
Pan blanco / No indica /
510 g



ELIZONDO
Pan multigrano / No indica /
500 g



FILLER
Pan de siete granos / No indica /
260 g



FILLER
Pan de centeno y cebolla /
No indica / 250 g



FILLER
Pan negro tipo rústico /
No indica / 250 g



FILLER
Pan de centeno con linaza /
No indica / 550 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white /
No indica / 624 g



NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD
Brioche style bread /
No indica / 624 g

² NOM-051-SCFI/SSAI-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria". 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.

SU INFORMACIÓN ESTÁ EN INGLÉS

De acuerdo a la Norma Oficial³, su Información al consumidor debe estar en español, por lo que al presentarla en inglés la incumplen.



CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE Country white
100% whole grain bread /
No indica / 425 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white /
No indica / 624 g



NATURE'S OWN THICK SLICED Brioche style BREAD
Brioche style bread /
No indica / 624 g

³NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".

LO QUE ENCONTRAMOS

LES FALTA EL SELLO

No presentan todos los sellos de advertencia que, de acuerdo a su composición, deben tener, por lo que incumplen la Norma Oficial.⁴



FILLER
Pan rebanado combigrano/
México / 640 g



FILLER
Pan negro tipo rústico /
No indica / 250 g



FILLER
Pan de centeno con linaza /
No indica / 550 g



LECAROZ
Pan de caja multigrano /
México / 550 g



PAN BUENO
Pan blanco / México /
500 g

⁴ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria"

PRESENTA LEYENDAS QUE NO COMPRUEBA

El siguiente producto ostenta frases que no demuestra, por lo que incumple la Norma Oficial⁵, ya que prohíbe declaraciones que no pueden comprobarse.



NO DEMOSTRÓ

"Alto valor nutricional"

"Alto de fibra"

"Nuestros productos son elaborados con MASAS MADRE bajo la más fina tradición europea"

**PAN EUROPEO
ARTESANAL**
Pan de salvado integral /
México / 750 g

⁵ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria." Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SEÑALAN AL AZÚCAR COMO AZÚCAR AÑADIDO

Si el producto contiene azúcar debe especificarlo dentro de los azúcares añadidos, al no hacerlo incumple la Norma Oficial⁶, como ocurre con los siguientes productos:

Declaración incorrecta

Ingredientes:
Harina de trigo (contiene gluten), azúcar, levadura, aceite vegetal, sal yodada, mono y diglicéridos, gluten, leudantes y benzoato de sodio como conservador.

Por favor, consulte el etiquetado de algunos panes listados aquí: pan de caja blanco y rústico.
No olvide que la información en este sitio es informativa.



LECAROZ PAN BLANCO
Pan de caja blanco/
México/ 550 g

Declaración correcta

Ingredientes: Harina de trigo (**gluten**), levadura, azúcares añadidos (azúcar), aceite vegetal (**soya**), gluten de trigo, sal yodada, cloruro de potasio, propionato de calcio, mono y diglicéridos, datem, ácido láctico, enzimas.
CONTIENE: GLUTEN Y SOYA



Declaración incorrecta

INGREDIENTES:
Harina de trigo, aceite vegetal, azúcar, levadura fresca, grasa vegetal, avena, centeno acidulado, propionato de sodio, sal, sponjoli, amaranto, fibra de trigo, grano de avena, cebada perlada, trigo entero, tapioca, linaza, soja, maíz quebrado, arroz, alcaravea, centeno, semilla de girasol.



PAN EUROPEO ARTESANAL
Pan rústico 14 granos/
México / 200 g

⁶ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria."

NO PRESENTAN SU INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 GRAMOS



De acuerdo con la Norma Oficial⁷ estos productos deberían presentar su información nutrimental por 100 gramos, por lo que al no hacerlo la incumplen.

Presentación correcta



Presentación incorrecta



**CANYON BAKEHOUSE
GLUTEN FREE Country white**
100% whole grain bread /
No indica / 425 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white /
No indica / 624 g



**NATURE'S OWN THICK SLICED
BRIOCHE STYLE BREAD**
Brioche style bread /
No indica / 624 g

⁷NOM-051-SCFI/SSAI-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria." Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

SU ETIQUETADO FRONTAL ES CONFUSO

Presenta etiquetado nutrimental no vigente, es decir, pilas (que ya no se usan) y sellos de advertencia, por lo que incumple la Norma Oficial.⁸



CANADIAN BAGELS
Pan extra fibra / México /
625 g

⁸ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria."

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, SODIO Y PRECIO

25 g
de azúcares

al día es lo que recomienda
la Organización Mundial
de la Salud (OMS)*.

2000 mg
de sodio

al día es lo que recomienda
la Organización Mundial
de la Salud (OMS)*.

MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan de linaza / México / 610 g	393 mg	7.7 g	\$37	\$6
 LECARAZ Pan de caja multigrano / México / 550 g	270 mg	6 g	\$34	\$6
 FIILLER Pan rebanado combigrano / México / 640 g	297 mg	3.6 g	\$46	\$7
 FIILLER Pan rebanado con nuez y pasas / México / 640 g	31 mg	8.9 g	\$45	\$7
 BIMBO CERO CERO MULTIGRANO Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	225 mg	4.3 g	\$65	\$11
 ELIZONDO Pan multigrano / No indica / 500 g	435 mg	4.7 g	\$55	\$11
 EXTRA ESPECIAL Pan de harina de trigo con 12 granos / México / 640 g	212 mg	5.7 g	\$75	\$12
 FIILLER Pan de siete granos / No indica / 260 g	252 mg	3 g	\$35	\$14
 PAN EUROPEO ARTESANAL Pan rústico 14 granos / México / 200 g	280 mg	9.3 g	\$33	\$16

MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 OROWEAT 12 GRANOS Y SEMILLAS Pan con granos enteros y un toque de miel / México / 680 g	424 mg	11.6 g	\$69	\$10
 NEW YORK DELI & BAGEL PREMIUM GOLDEN GRAIN GRANOS Y SEMILLAS Pan de harina de trigo y multicereales / México / 625 g	263 mg	5 g	\$74	\$12
 OROWEAT MULTIGRANO Pan con granos enteros / México / 680 g	422 mg	10.2 g	\$74	\$11

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, SODIO Y PRECIO

INTEGRAL O CON FIBRA

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan integral / México / 640 g	445 mg	6.6 g	\$37	\$6
 ESPERANZA INTEGRAL Pan de harina de trigo y salvado / México / 640 g	245 mg	6.9 g	\$37	\$6
 LECAROZ Pan de caja integral / México / 550 g	250 mg	5.2 g	\$34	\$6
 MEMBER'S MARK PAN INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	345 mg	9.7 g	\$39	\$6
 GREAT VALUE PAN INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	345 mg	7.9 g	\$48	\$8
 BIMBO INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 620 g	605 mg	8.2 g	\$54	\$9
 WONDER Pan de harina de trigo integral / México / 567 g	500 mg	10.3 g	\$53	\$9
 BIMBO CERO CERO Pan de harina de trigo integral / México / 305 g	215 mg	5.7 g	\$38	\$12
 NEW YORK DELI & BAGEL GOLDEN GRAIN PREMIUM INTEGRAL Pan con harina de trigo integral / México / 625 g	261 mg	5.6 g	\$74	\$12
 CANADIAN BAGELS Pan extra fibra / México / 625 g	375 mg	3.7 g	\$97	\$16

INTEGRAL CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 PAN EUROPEO ARTESANAL Pan de salvado integral / México / 750 g	625 mg	8 g	\$56	\$7

DE TRIGO Y CENTENO CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 NEW YORK DELI & BAGEL PUMPERNICKEL CON MASA MADRE Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g	247 mg	6.1 g	\$74	\$12

DE TRIGO Y CENTENO, DE CENTENO Y/O NEGRO

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 ESPERANZA CENTENO Pan de harina de trigo con centeno / México / 640 g	240 mg	7.2 g	\$37	\$6
 FIILLER Pan de centeno con linaza / No indica / 550 g	304 mg	5.4 g	\$49	\$9
 FIILLER Pan de centeno ligero con ajonjolí / México / 375 g	327 mg	6.3 g	\$37	\$10
 NEW YORK DELI & BAGEL DELI EUROPEO RYE BREAD Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g	247 mg	5.5 g	\$74	\$12
 FIILLER Pan negro tipo rústico / No indica / 250 g	227 mg	4.9 g	\$41	\$17
 FIILLER Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g	250 mg	3.3 g	\$48	\$19

25 g
de azúcares

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

2000 mg
de sodio

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

CON COLORANTES NATURALES

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 FILLER PAN UNICORNIO Pan de caja sabor neutro con colorantes a base de verduras como: betabel / zanahoria / achiote / clorofila / cúrcuma / México / 500 g	202 mg	4.8 g	\$48	\$10

SIN GLUTEN

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE 100% whole grain bread / No indica / 425 g	393 mg	12.3 g	\$131	\$31
 BIMBO SIN GLUTEN Pan sin gluten con chía y linaza / México / 430 g	340 mg	5.1 g	\$170	\$39

BLANCO CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por 100 g	Precio por 100 g
 OROWEAT HOGAZA BLANCA Pan con masa madre de centeno / México / 680 g	387 mg	11.9 g	\$86	\$13

BLANCO

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan blanco / México / 640 g	454 mg	8.3 g	\$37	\$6
 MEMBER'S MARK PAN BLANCO Pan de harina de trigo / México / 567 g	303 mg	6.3 g	\$34	\$6
 BIMBO BLANCO Pan de harina de trigo / México / 680 g	470 mg	10.2 g	\$49	\$7
 GREAT VALUE PAN BLANCO Pan blanco / México / 567 g	303 mg	9.4 g	\$42	\$7
 LECAROZ PAN BLANCO Pan de caja blanco / México / 550 g	600 mg	3.9 g	\$38	\$7
 ELIZONDO Pan blanco / No indica / 510 g	422 mg	5.8 g	\$42	\$8
 PAN BUENO Pan blanco / México / 500 g	335 mg	13 g	\$39	\$8
 BIMBO ARTESANO Pan de harina de trigo / México / 567 g	440 mg	9.6 g	\$54	\$10
 BIMBO NATURAL Pan de harina de trigo / México / 610 g	222 mg	4.2 g	\$61	\$10
 WONDER Pan de harina de trigo con ajonjolí / México / 567 g	497 mg	7.2 g	\$58	\$10
 NATURE'S OWN Thick sliced white / No indica / 624 g	548 mg	11.4 g	\$72	\$12
 NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD Brioche style bread / No indica / 624 g	405 mg	15 g	\$81	\$13

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

CONSIDERACIONES

De compra



Revisa la etiqueta

Ya que el contenido de carbohidratos y azúcares varía entre las marcas. También toma en cuenta que la mayoría tiene exceso de sodio.



Asegúrate de que no esté maltratado

Revisa que la bolsa no tenga agujeros, señales de haber sido abierta y que el pan no esté maltratado.



De uso



Guárdalo en un lugar fresco

Lejos del calor para evitar el crecimiento de hongos. Si observas que los tiene no lo consumes.



No lo refrigeres

Si quieres conservarlo por más tiempo, es preferible congelarlo.



No lo consumas si ya venció su fecha de caducidad

Ya que puede estar en mal estado, estropeado e incluso tener bacterias patógenas.



No te excedas en su consumo

Recuerda que el exceso de azúcares y carbohidratos está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad.

PAN DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL

Ingredientes

- 4 ½ tz de harina de trigo integral
- 2 ½ tz de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite vegetal comestible
- 1 sobrecito de levadura
- 2 cucharadas de ajonjolí

Utensilios

- 1 pocillo pequeño
- 1 vaso de vidrio
- 1 cuchara sopera
- 1 molde para panqué
- 1 manta de cielo de 50x50 cm
- 1 bolsa de plástico
- 1 brocha para cocina

- **Rendimiento:** 1 pieza de 850 g
- **Tiempo de preparación:** 2 horas
- **Caducidad:** 2 semanas
- **Costo promedio:** \$33



Consulta de información del 16 al 20 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Fuente:
• Profeco TV, Pan integral, en <https://www.youtube.com/watch?v=jYj0eIWJwA>

Procedimiento

- 1 Calienta la leche en el pocillo al punto que soportes la temperatura en tu muñeca.
- 2 Mezcla en el vaso dos cucharadas de harina, media de azúcar y el sobrecito de levadura. Después agrega ¼ de taza de leche caliente, agita y reserva.
- 3 Cierne la harina sobre la mesa formando una fuente y agrega a los lados la sal junto con el resto del azúcar. Integra con una mano mientras con la otra agregas la mezcla de la levadura, el aceite y el resto de la leche. Amasa por 5 minutos.
- 4 Forma una bola con la masa y dale vueltas sobre la mesa, aplana ligeramente y enróllala en forma de taco.
- 5 Engrasa el molde y coloca dentro la masa presionando para que quede bien distribuida y apretada. Con la brocha humedece la superficie de la masa y espárcele encima el ajonjolí.
- 6 Humedece la manta de cielo, tapa el molde con ella (para que la masa no se reseque) y deja reposar en un lugar tibio hasta que sobresalga del molde.
- 7 Hornea a 220°C por 15 minutos, luego disminuye la temperatura a 190° y mantén en el horno por 30 minutos más.
- 8 Deja enfriar el pan totalmente, guárdalo en la bolsa de plástico, ciérrala muy bien y almacénalo en un lugar fresco y seco.



APRENDE A SER UN CONSUMIDOR RESPONSABLE



Elige bien lo que quieres y ayuda a la economía de tus papás.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿PARA QUÉ COMPRAMOS COSAS?

Para satisfacer las necesidades indispensables que requerimos para nuestra supervivencia, ya sean:



Para nuestro cuerpo

Como el hambre, la sed o el abrigo.



Para convivir

Pertenecer a un grupo, como de algún deporte, música o algún juego de mesa.



Otras

- Salud
- Educación
- Vivienda
- Transporte
- Seguridad
- Comunicación y recreación

¿QUÉ ES EL CONSUMO RESPONSABLE?



Es cuando piensas si quieres algo para usarlo porque te sirve o si solo lo quieres porque los demás también lo tienen, pero no lo usas.



¿QUÉ PASA CUANDO NO PIENSAS ANTES DE COMPRAR?

Puede ser que tengas muchas cosas que no aprovechas. Esto en ocasiones puede dañar el medio ambiente porque lo que no utilizas acaba en la basura, además del gasto innecesario que representa para tu familia.

TÚ TAMBIÉN ERES UN CONSUMIDOR

Al ser un consumidor tomas decisiones de compra, como elegir:

- La ropa que te gusta
- El juguete o videojuego de tu agrado
- La mochila o lonchera de moda



CONSUME RESPONSABLEMENTE

Antes de pedirle a tus papás que te compren algo, pregúntate:

- ¿Para qué quiero ese juguete o videojuego?
- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Vale la pena renunciar a otras cosas por este juguete?
- ¿Qué otras opciones hay disponibles sobre lo que quiero comprar?
- ¿Qué consecuencia tendrá en mis finanzas (o en la de tus papás) y en el medio ambiente?

RECOMENDACIONES



Reparte tu "domingo"

De esta manera aprovecharás mejor tu dinero.



Compara lo que más te sirva

De este modo podrás elegir lo que más te convenga y de acuerdo a tus necesidades y recursos.



Primero lo importante

Compra primero lo que realmente necesitas, después podrás darte algún gusto.



Escoge lo que te hace bien

Ya sea en el presente o en un futuro próximo.



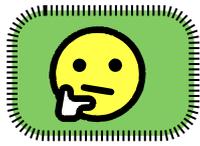
¿Te sirve o solo lo quieres?

Pregúntate si eso que quieres te hace falta o solo lo quieres tener.



Aprende de las veces pasadas

Entre más conozcas sobre las cosas que estás considerando comprar, como sus características, calidad y precio, podrás hacer elecciones más acertadas.



Piensa y busca

Infórmate, ya sea con tus papás o alguien de tu confianza para que te oriente antes de que tomes alguna decisión.

Fuentes:

- Tú también tienes derechos al comprar. Recuperado el 20 de febrero del 2024, en <https://entrenosotros.consum.es/en/8-keys-to-educating-children-about-responsible-consumption>
- Saber cuenta Banamex. Finanzas para Niños, ¡un juego! (2009) Banco Nacional de México, S. A.

VACUNAS

Generan inmunidad contra enfermedades.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.



Programas permanentes de vacunación nacional

Atienden cada año a menores de edad, jóvenes y adultos que son vacunados contra enfermedades, como:

- Poliomielitis
- Sarampión
- Tosferina
- Rubéola
- Tétanos
- COVID-19

El sector salud ofrece las vacunas de manera gratuita a niñas y niños.



PLAN DE VACUNACIÓN UNIVERSAL (PVU)



Su objetivo es otorgar protección específica a la población contra enfermedades que son prevenibles a través de la aplicación de vacunas.

CARTILLAS NACIONALES DE SALUD¹

ESQUEMA DE VACUNACIÓN				
VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSES	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	UNICA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	AL NACER	
		SEGUNDA	2 MESES	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	TERCERA	4 MESES	
		PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	TERCERA	6 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
DPT	DIFTERIA, TOS FERINA Y TETANOS	PRIMERA	4 MESES	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	TERCERA	6 MESES	

- Para niñas y niños de 0 a 9 años
- Adolescentes de 10 a 19 años
- De la Mujer de 20 a 59 años
- Del Hombre de 20 a 59 años
- Del Adulto Mayor de 60 años y más

¹ Validadas por las instituciones que conforman el Sector Salud: IMSS, ISSSTE, DIF, SEDENA, SEMAR, PEMEX y la Secretaría de Salud.

ESQUEMA BÁSICO DE VACUNACIÓN *

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA	
BCG	Tuberculosis meníngea y miliar	Única		Al nacer	
Hepatitis B	Hepatitis B	Única		Al nacer	
Hexavalente DPat+VPI+Hib+HepB	Difteria Tosferina Tétanos Poliomielitis Hepatitis B Enfermedades graves por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b, como Neumonía y Meningitis	Primera		2 meses	
		Segunda		4 meses	
		Tercera		6 meses	
		Refuerzo		18 meses	
DPT	Difteria Tosferina Tétanos	Refuerzo		4 años	
Rotavirus	Diarrea por rotavirus	Primera		2 meses	
		Segunda		4 meses	
Neumocócica conjugada	Neumonía Meningitis Otras enfermedades graves causadas por neumococo	Primera		2 meses	
		Segunda		4 meses	
		Refuerzo		12 meses	
SRP (triple viral)	Sarampión Rubéola Parotiditis	Primera		12 meses	
		Segunda		18 meses** 6 años***	
Influenza	Neumonía por virus de la influenza A y B	Primera		A partir de los 6 meses	
		Segunda		A las 4 semanas de la primera dosis	
		Dosis Anual (cada temporada invernal)		1 año	
				2 años	
				3 años	
				4 años	
		Niñas y niños de 5 a 9 años con factores de riesgo		Primera	
				Segunda	
Dosis anual					
COVID-19	Formas graves de la COVID-19	Esquema primario	Primera	A partir de los 5 años	
			Segunda		
			Tercera		
		Niñas y niños con factores de riesgo Refuerzo ♦♦	12 meses después de la última dosis		

* De conformidad con los Lineamientos Generales de Vacunación vigentes.

** Nacidos a partir de julio del 2020 se les aplicará segunda dosis de SRP a los 18 meses.

*** Nacidos antes de julio del 2020 se les aplicará segunda dosis de SRP a los 6 años.

♦ Esquema sujeto a los lineamientos vigentes según tipo de vacuna contra la COVID-19.

♦♦ Refuerzo en niñas y niños con alguna comorbilidad. A fin de disminuir las oportunidades perdidas de vacunación, el intervalo mínimo podrá ser de 4 meses.


PRECIOS DE ALGUNAS VACUNAS

LUGAR	VACUNA	PRECIO	PARA MAYOR INFORMACIÓN
Clínica Cerya	Fiebre Amarilla	\$4,500.00	https://www.cerya.com.mx/vacunacion.html
	Hepatitis A Adulto	\$800.00	
	Hepatitis A Pediátrico	\$800.00	
	Hepatitis B Adulto	\$800.00	
	Hepatitis B Pediátrico	\$800.00	
	Herpes Zóster	\$3,100.00	
	Meningococo	\$2,700.00	
	Nuemococo Adulto	\$950.00	
	Neumococo Pediátrico	\$2,400.00	
	Rotavirus	\$1,700.00	
	SRP (vacuna triple viral)	\$900.00	
	Tétanos (DTP)	\$950.00	
	Varicela	\$1,800.00	
Virus Pápiloma (VPH)	\$3,500.00		
Inmunocheck	Esquema de vacunas de Herpes Zóster	\$10,400.00	https://www.inmunocheck.com/?gadsource=1&gclid=EAlaIQobChMItv-0zeW6hAMVaQOHax3WEgY1EAMYASAAEglyrPD_BwE
	Esquema de vacunas VPH Nonavalente	\$13,060.00	
	Fiebre Amarilla	\$4,055.00	
	Herpes Zóster de unidosis	\$3,728.00	
	Neumococo	\$1,802.00	
Genómica Médica	VPH Nonavalente	\$4,354.00	https://www.genomicamedica.com/vacunas/?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIn6SyOeW6hAMVvk4jCCB3ixwBwEAAAYASAAEglw-vD_BwE
	Neumococo	\$1,890.00	
	Tetravalente contra la Influenza A y B (dosis anual a partir de los seis meses)	Precio a domicilio (1) \$1,100.00 por unidad (2) \$1,050.00 por unidad (3) \$1,000.00 por unidad (4) \$950.00 por unidad (5) \$900.00 por unidad	
IDISA Centro Especializado en vacunación	Virus del Pápiloma Humano (VPH)	\$4,390.00	https://salud.vacuna.com.mx/vacunas
	Covid-19 > para 5 a 11 años	\$1,600.00	
	Covid-19 para > 12 años	\$1,600.00	
	Esquema de 3 dosis vacuna Pápiloma Humano	\$14,700.00	
	Fiebre Amarilla	\$4,423. ¹⁶	
	Hepatitis A Adulto	\$1,715. ⁷⁹	
	Hepatitis A Pediátrica	\$1,052. ⁶³	
	Hepatitis B Adulto	\$1,050. ⁵³	
	Hepatitis B Pediátrica	\$804. ²¹	
	Herpes Zóster	\$4,573. ¹⁰	
	Herpes Zóster recombinante adyuvantada	\$4,961. ³¹	
	Influenza tetravalente	\$990.00	
Neumococo 13 valente	\$3,064. ³³		

LUGAR	VACUNA	PRECIO	PARA MAYOR INFORMACIÓN
IDISA Centro Especializado en vacunación	Neumococo 23 valente polisacárida	\$1,867. ³⁷	https://salud.vacuna.com.mx/vacunas
	Sarampión, rubéola y parotiditis (triple viral)	\$928. ⁷¹	
	Sarampión, rubéola, parotiditis y varicela	\$2,877. ⁸⁹	
	Varicela	\$1,804. ²¹	
	Virus del Papiloma Humano cuadrivalente	\$4,351. ⁵⁸	
Centro Médico ABC	Anti-D (Rho) Inmunoglobulina	\$3,485. ⁰⁰	https://centromedicoabc.com/medicina-preventiva/medicina-preventiva-vacunacion-para-adultos/
	Anti-Herpes Zóster	\$3,645. ⁰⁰	
	Anti-Rábica	\$1,010. ⁰⁰	
	Anti-Tifoidea	\$1,100. ⁰⁰	
	Anti-Varicela	\$1,085. ⁰⁰	
	Covid-19	\$990. ⁰⁰	
	Fiebre Amarilla	\$2,645. ⁰⁰	
	Hepatitis A	\$1,155. ⁰⁰	
	Hepatitis A/B	\$1,290. ⁰⁰	
	Hepatitis B	\$515. ⁰⁰	
	Influenza estacional	\$550. ⁰⁰	
	Papiloma Humano (Gardasil 9)	\$3,560. ⁰⁰	
	TDAP (Tétanos, Difteria, Tosferina Acelular)	\$565. ⁰⁰	
	Triple viral	\$400. ⁰⁰	
	Vacunas antineumocócicas neumoonjugada 13	\$1,610. ⁰⁰	
Vacunas antineumocócicas neumoonjugada 23	\$985. ⁰⁰		

Fuente: Información recabada de los sitios de Internet de las empresas el 20 y 21 de febrero del 2024, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

- No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
- Los precios mostrados son únicamente de referencia.
- En el mercado se pueden ofertar productos con precios más bajos o más altos a los aquí mostrados.
- Para mayor información sobre otras vacunas disponibles, precios, descuentos, especificaciones, promociones y disponibilidad te recomendamos acudir con el proveedor del servicio.

RECOMENDACIONES

INFORMA AL PERSONAL ENCARGADO DE LA VACUNACIÓN SI EL MENOR:

- Está sano
- Tiene fiebre
- Está pasando por alguna enfermedad
- Es alérgico a algún alimento o medicamento
- Si ha presentado algún problema con alguna vacuna
- Si recibió transfusión de sangre o inmunoglobulina en el último año

Esto permitirá valorar si es conveniente aplicar la vacuna o esperar a que se encuentre en mejores condiciones para aprovechar la protección contra la enfermedad específica que ofrece la vacuna.

SI ADQUIERES LA VACUNA EN EL SECTOR PRIVADO ES IMPORTANTE QUE:

- El personal de salud te muestre la caja o frasco
- La cartilla de vacunación tenga:
 - El sello
 - Nombre del doctor y su cédula profesional

VERIFICA LA CADUCIDAD

Es importante que no haya vencido su fecha de caducidad.



Fuentes:

- Lineamientos Generales del Programa de Vacunación Universal 2023. Recuperado el 19 de febrero del 2024, en <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/lineamientos-generales-del-programa-de-vacunacion-universal-2023-322379>
- Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia (Censia). Programa de vacunación universal. Recuperado el 19 de febrero del 2024, en <https://www.gob.mx/salud/censia/acciones-y-programas/programa-de-vacunacion-universal>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Cómo funcionan las vacunas? Recuperado el 19 de febrero del 2024, en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/how-do-vaccines-work>
- Secretaría de Salud. Cartillas Nacionales de Vacunación. Recuperado el 19 de febrero del 2024, en <https://www.gob.mx/salud/documentos/cartillas-nacionales-de-vacunacion>

GRADUACIONES

Que este momento de tu vida no se estropeeé por un mal proveedor.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.



La Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007 regula los elementos de información para la prestación de servicios en general, como:

Prestadores de eventos sociales

Por tratarse de un servicio, que puede incluir o no el servicio de salón de fiestas, además del menú, la música, el descorche, la loza, entre otros, están obligados a registrar su contrato de prestación de servicios ante la Profeco, para verificar que el mismo no contenga cláusulas abusivas o leoninas para los consumidores.

Paquetes de graduación

Son aquellos en los que el proveedor ofrece a los consumidores la posibilidad de adquirir distintivos conmemorativos por la conclusión de una carrera universitaria, técnica o alguna otra etapa escolar. Sin embargo, los contratos de este tipo de servicios son de registro voluntario para los proveedores.

Servicios y productos

Existen en el mercado muchas empresas especializadas en el sector de paquetes de graduación que ofrecen:



• Medallas



• Anillos conmemorativos¹



• Reconocimientos



• Renta de togas y birretes



• Renta de salones



• Toma de fotografías



- Menú
- Música
- Descorche
- Vajilla

Por lo regular, estos servicios y productos son personalizados o a requerimiento especial, como:



• Llevar el logotipo y datos de una escuela o generación en específico.

• El tamaño o material que se elija.

• Las togas deberán llevar los colores o escudo de la institución de la que se gradúa.

• Las fotografías se ajustarán donde se puedan encuadrar generaciones de menos de 20 alumnos o de más de 100.

¹ De acuerdo con la NOM-033-SCFI-1994, "Información comercial - Alhajas o artículos de oro, plata, platino o paladio - Especificaciones y métodos de prueba", las alhajas terminadas deben indicar la naturaleza del metal mediante los siguientes símbolos: "k" para oro y "Ag" para plata (o "925" o *Sterling*). Revisa que tu anillo lo contenga si te los ofrecen de dichos materiales.

Recomendaciones



Busca al proveedor con tiempo

Considera seis meses al menos, así evitarás contratiempos en la entrega y tendrás una idea más clara de las cualidades y calidad de los materiales de los artículos del paquete que vas a adquirir.



Contacta a empresas establecidas

Que cuenten con datos de contacto y ubicación física, será necesario en caso de alguna reclamación, pide referencias y evita hacer tratos a través de redes sociales.



Compara por lo menos a tres proveedores

No solo precios, sino también modelos y acabados, opciones de materiales o de servicios.



Haz un presupuesto

Este evento conlleva muchos otros gastos, revisa tus finanzas y las fechas de pago al proveedor.



Considera que aunque el paquete es grupal, el contrato deberá ser individual

Esto quiere decir que todos los interesados deben ser responsables en conjunto, pero también que cada alumno deberá pagar los servicios que eligió para ese gran día.



Ten en cuenta el anticipo

Los proveedores solicitan del 10 al 70% de anticipo, así que organízate con tus compañeros para que todos entreguen el dinero a tiempo y no haya problemas.



Pregunta si hay costos extra

Ya sea por artículos grupales, como la compra del anillo o reconocimientos, o si deseas un modelo diferente.



Revisa los términos en caso de cancelación

Para que sepas cómo actuar y hagas valer tus derechos como consumidor.



Pide la garantía de los artículos

Y solicita que te la expliquen, así como el mantenimiento de estos.



Exige y guarda los comprobantes de pago

Es importante que pidas y conserves todos los comprobantes en caso de una aclaración o reclamación.



Investiga al proveedor

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) pone a tu disposición las siguientes herramientas:



Buró Comercial

<https://burocomercial.profeco.gob.mx/>

Aquí podrás encontrar información de proveedores de bienes y servicios, como:

- Quejas recibidas y su estado procesal.
- Principales motivos de reclamación.

Si no encuentras ahí al proveedor no significa que no sea confiable, puede ser que antes tuviera otra razón social, que sea un proveedor reciente o que no tenga quejas ante la Profeco.



Contrato de Adhesión

<https://rpca.profeco.gob.mx/>

Sirve para evitar cláusulas abusivas o inequitativas para los consumidores.

Consulta si el proveedor cuenta con un Contrato de Adhesión registrado en la Profeco.

La Profeco te protege

Si contrataste un servicio o producto y el proveedor incumple o se niega a dar respuesta o solución en términos de lo ofrecido, presenta tu queja ante la Profeco. Cuentas con un año para presentar tu reclamación a partir de que:

- Se expida el comprobante que ampare el precio o la contraprestación pactada.

- Se pague el bien o sea exigible el servicio, total o parcialmente.
- Se reciba el bien o se preste el servicio.
- La última fecha en que el consumidor acredite haber requerido al proveedor el cumplimiento de alguna de las obligaciones pactadas por este.

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



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



@AtencionProfeco
@Profeco



ProfecoOficial

MONTALIKES

Un fraude más de los ciberdelincuentes, no caigas en la trampa y pierdas tu dinero.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Qué son los montalikes?

Son supuestos empleadores que ofrecen trabajo con atractivos sueldos o comisiones con el objetivo de engañar para que la víctima proporcione datos:

- Personales
- Bancarios

O realice depósitos de dinero mediante actividades o retos muy pequeños para motivar su participación y compromiso.

Que no te engañen

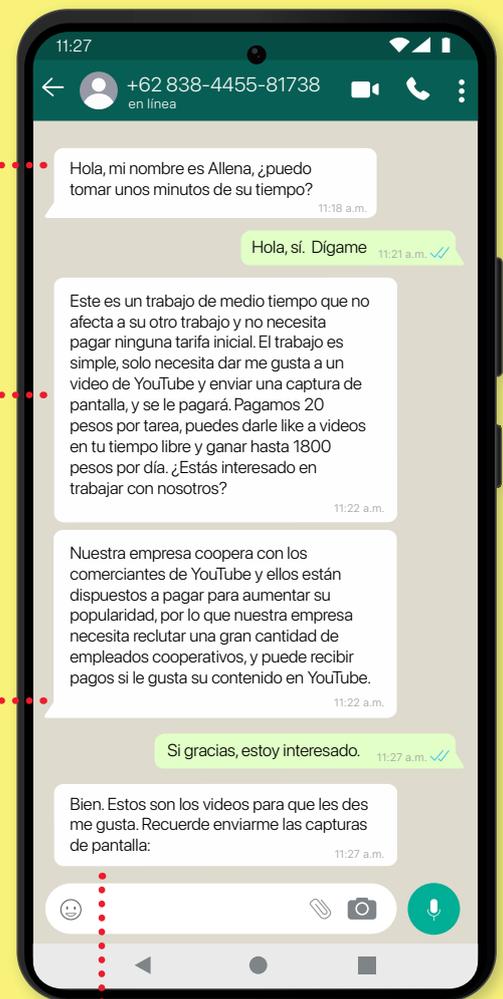
Los ciberdelincuentes utilizan técnicas de manipulación para presionar o culpar por no aceptar las supuestas ofertas con mensajes, como:

- "Es tu última oportunidad"
- "La oferta acabará en poco tiempo"

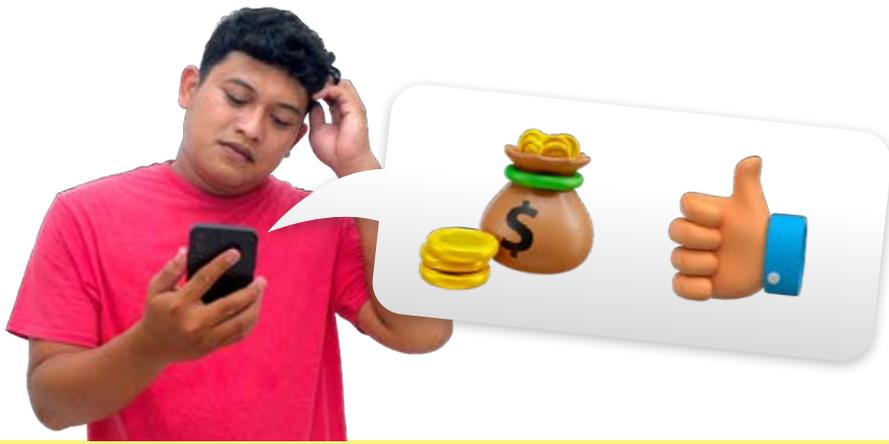
También tratarán de explotar la falta de conocimiento sobre el uso responsable y seguro de las tecnologías.

¿En qué consiste la estafa?

- 1 Te envían un mensaje de texto presentándose y te piden unos minutos de tu tiempo.
- 2 Si contestas, te dicen que se trata de un trabajo de medio tiempo y que puedes ganar dinero.
- 3 Para ganar tu confianza te mencionan que son una empresa que necesita reclutar personal para aumentar la popularidad de una marca.
- 4 Si aceptas, te mandarán una prueba que consiste en dar "me gusta" a una cuenta de Instagram o video de YouTube y enviar la captura de pantalla.



Reporta y bloquea los números desde donde te envíen mensajes fraudulentos.



Recomendaciones

Desconfía de los mensajes que ofrecen ofertas de trabajo

Pues aunque parezcan atractivas, puede ser una estafa.

No des tus datos personales

O documentación en redes sociales, pues podrían ser utilizados para futuros delitos.

Nunca realices depósitos de dinero a cambio de una contratación

Ya que podrías ser víctima de fraude, además de que los ciberdelincuentes confirmarían y validarían:

- Tu número telefónico
- Tus datos
- Tu cuenta bancaria

que podrían utilizar para futuros delitos.

No entres a ningún enlace que te proporcionen

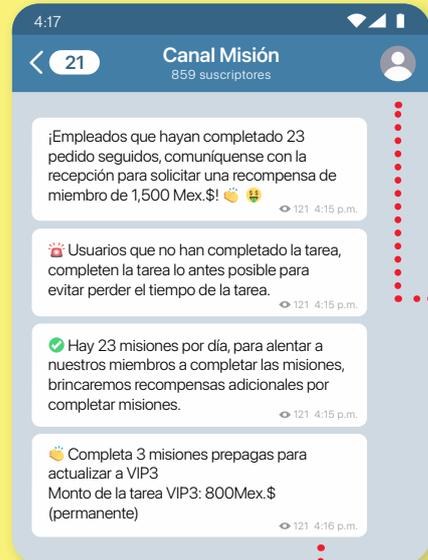
De una supuesta oferta de empleo, porque aunque parezca muy buena, puede que sea una estafa.

Si eres víctima de algún fraude o delito cibernético llama a la Guardia Nacional al **088**, ahí te orientarán para realizar la denuncia correspondiente ante el Ministerio Público.



5 Completada la prueba te solicitarán contactar con alguien que te pedirá datos personales y bancarios.

6 En algunos casos te realizarán un pequeño depósito para ganarse tu confianza como pago por la tarea completada.



7 Te meterán a un grupo de trabajo en WhatsApp o Telegram y, a través de un esquema piramidal, te pedirán completar más tareas a cambio de un mejor pago.

8 La estafa sucede cuando te piden que realices depósitos de dinero con la promesa de obtener mejores ingresos.

Fuentes:

- Guardia Nacional CERT-MX. (28 de octubre del 2022). Fraudes a través de ofertas de empleo en línea, en <https://www.gob.mx/gncertmx/articulos/fraudes-a-traves-de-ofertas-de-empleo-en-linea>
- ESET (2023) La estafa de la falsa oferta de empleo de medio tiempo para ganar dinero realizando tareas, en <https://www.welivesecurity.com/la-es/2023/06/01/estafa-falsa-oferta-empleo-promete-ganar-dinero-telefono-enviando-pedidos/>
- Kaspersky. (13 de julio del 2022). ¿Qué hay detrás de las supuestas "ofertas de trabajo" que recibes vía WhatsApp?, en <https://latam.kaspersky.com/blog/ofertas-trabajo-whatsapp/25027/>
- FIA (5 de septiembre del 2023). ¿Qué son los montalikes? La nueva estafa que podría dejarte en bancarrota, en <https://www.aztecayucatan.com/tendencia/que-son-los-montalikes-la-nueva-estafa-que-podria-dejarte-en-bancarrota>
- El Economista. (3 de octubre del 2023). Montalikes, un esquema de fraude por Whatsapp, en <https://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/Montalikes-un-esquema-de-fraude-por-Whatsapp-20231002-0073.html>

MALAS PRÁCTICAS DE LAS AGENCIAS DE VIAJES

Disfruta de tu viaje eligiendo bien al proveedor y sin caer en fraudes.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Antes de contratar los servicios de una agencia de viajes debes saber que estas actúan como intermediarias entre los consumidores y las aerolíneas, los transportes y los hoteles, lo que hace que a veces se traten de deslindar de responsabilidades al no ser las prestadoras de servicios, sobre todo para viajes al extranjero, incurriendo en malas prácticas, como:



No firmar un contrato con el hotel directamente.



No entregar comprobantes de pago.



No contemplar canales de atención.



No informar correctamente los servicios contratados.



No comunicar las condiciones de cancelación.

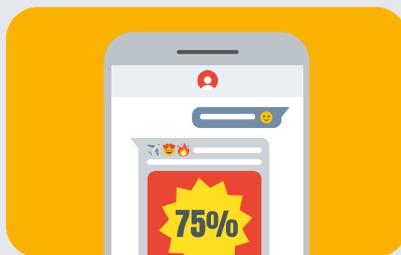
Evita ser víctima de fraude

Antes de contratar un paquete turístico infórmate y pon atención a todos los detalles, ya que existen diversas modalidades en las que puedes ser defraudado.

Venta de paquetes turísticos "fantasma"



- 1 El consumidor encuentra en Internet o alguna red social (Facebook o Instagram) ofertas atractivas.



- 2 Contacta al "proveedor", quien le envía información con incentivos, como noches gratis, descuentos del 75%, entre otros.



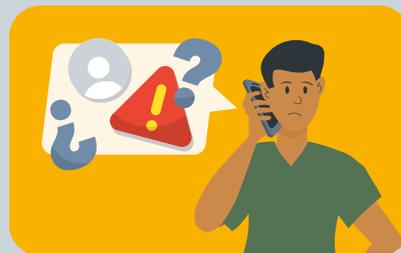
- 3 Paga el "paquete turístico", el "proveedor" le manda el "contrato", el consumidor lo firma y devuelve junto con una fotocopia de su identificación y, en ocasiones, datos de tarjetas de crédito para que se realicen los cargos.



- 4 El consumidor solicita la confirmación de la reservación de hoteles y vuelos.



- 5 En algunas ocasiones el "proveedor" se la envía, en otras, le dice que estará disponible al acercarse la fecha del viaje.



- 6 Cuando la fecha se aproxima, el consumidor pide de nuevo la confirmación. Al no obtenerla, llama a los hoteles o aerolíneas y se entera que no existe ninguna reservación. Busca al "proveedor", pero ya no le contesta o lo bloquea.

- 7 En otros casos:

- El proveedor fraudulento le dice al consumidor que la reservación se canceló o no hay disponibilidad en el hotel, pero que lo puede cambiar de categoría a cambio de pagar una diferencia. El consumidor paga y al final no recibe el servicio y tampoco le contesta el "proveedor".
- Cuando el consumidor pide la confirmación, el "proveedor" le dice que hay que pagar "impuestos turísticos"; el consumidor no acepta, pide su reembolso y el "proveedor" ya no le responde.

Páginas o plataformas web falsas y personas o páginas que se hacen pasar por representantes oficiales

1 El consumidor encuentra una página de Internet o red social (Facebook o Instagram) que utiliza logotipos o un dominio (de Internet) muy parecidos al del proveedor oficial o agentes que por llamadas o redes sociales se hacen pasar por representantes oficiales. En ambos se ofrecen ofertas atractivas de paquetes turísticos, vuelos o noches de hospedaje.



2 El objetivo es recopilar datos personales y en su caso realizar cobros de servicios que no se van a proporcionar.

3 Se hace el cargo y las confirmaciones no llegan o son falsas. El consumidor no puede contactar al agente, ya que no existe información de contacto en el sitio web.

4 Al contactar al proveedor oficial le dicen al consumidor que no hay ningún pago a su nombre, el código de reserva no existe en su sistema o que la cuenta a la que depositó no es de ellos ni los medios oficiales por los que se puede realizar una reservación.

Elige bien a la agencia de viajes y lee las letras chiquitas del contrato.



Recomendaciones



Asegúrate de que la agencia tenga domicilio en México

Y de que sus medios de contacto sean verdaderos, de otra forma, la Profeco no podrá ayudarte en caso de que seas víctima de fraude.



Lee las letras chiquitas

Por lo regular, los proveedores ahí se deslindan de toda responsabilidad señalando que son terceros ajenos a la prestación del servicio.



Exige te respeten lo acordado

El proveedor está obligado a informar y respetar lo acordado: precios, tarifas, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones, entre otros.

Recomendaciones



Verifica los montos totales

Deben ser correctos para los servicios que pretendes adquirir.



Checa la veracidad de la información o publicidad

Lo ofrecido por el proveedor debe ser verdadero y no confundir o engañar.



Revisa la descripción y características

De lo contratado, deben estar completas y detalladas e informar las condiciones de cancelación, devolución o cambio.



Navega de manera segura

Cerciórate de que la página o aplicación sea la oficial y cuente con algún método de seguridad o encriptación de datos con certificado vigente: revisa si la página web inicia con "https://" o si tiene un candado en el link.



Utiliza medios de pago con elementos de seguridad

Como tarjetas digitales que se pueden apagar después de su uso o con código de seguridad variable.



Revisa el "Monitoreo de tiendas virtuales"

Ingresa al siguiente portal y conoce los elementos que debe de contener un sitio web.¹

<https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html>

Denuncia

Cuando el proveedor comete un fraude y la contratación fue a través de Internet comunícate a:

Policía Cibernética CDMX

 55 5242 5100 ext 5086

 policia.cibernetica@ssp.cdmx.gob.mx

Para el interior de la República:

Comisión Nacional de Seguridad

 http://www.cns.gob.mx/portalWebApp/wlp.c?_c=11941

Si la contratación fue presencial, acércate al Ministerio Público (MP) que te corresponda.

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



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



@Profeco
@AtencionProfeco



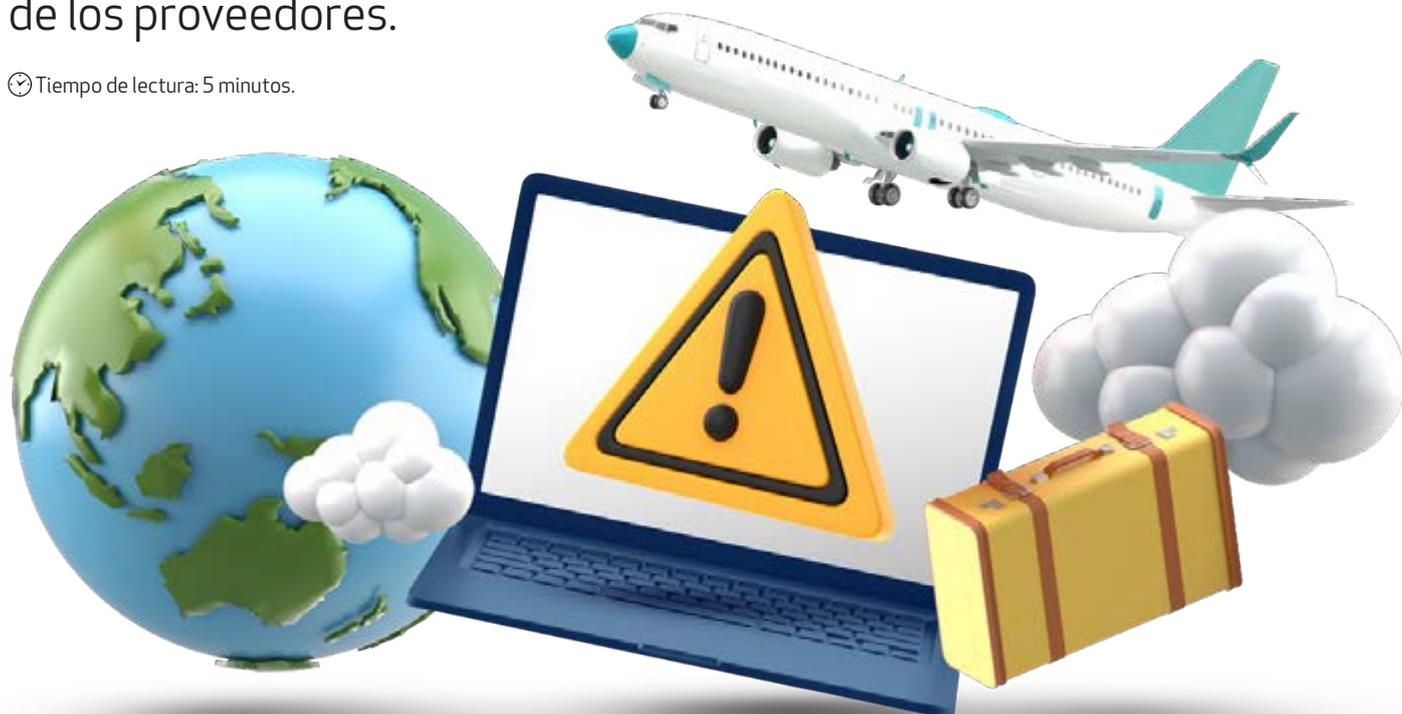
ProfecoOficial

¹En términos del artículo 76 BIS de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

SI VIAJAS AL EXTRANJERO, HASTA DÓNDE TE DEFIENDE PROFECO

Cómo podemos ayudarte ante el incumplimiento de los proveedores.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.



Viajar es emocionante, pero también lleva responsabilidades de tu parte como consumidor, al igual que derechos. Te decimos cuándo podemos intervenir ante un mal proveedor y cómo prepararte para un viaje al extranjero.



¿Cuándo podemos ayudarte?

Los proveedores con domicilio en México se rigen por las leyes mexicanas, por lo que en estos casos la Profeco sí puede intervenir.



¿Cuándo no podemos ayudarte?

Cuando los proveedores indiquen en sus "Términos y Condiciones" que sus oficinas y domicilios se encuentran en un país distinto al nuestro, pues será imposible citarlos al procedimiento conciliatorio.

Por lo anterior, te recomendamos evitar transacciones con plataformas o proveedores extranjeros, como:

- Kayak
- Trivago
- Hostelworld
- Traveloka



Obligaciones de los pasajeros de avión

- Consultar los términos y condiciones del servicio adquirido.
- Exhibir identificación oficial a solicitud de la aerolínea o personal autorizado.
- Llegar oportunamente y cumplir las normas de operación y seguridad aplicables.
- Ocupar el asiento asignado a menos que la aerolínea autorice o solicite justificadamente usar otro.
- Proporcionar a la aerolínea información y datos veraces.

Obligaciones de las agencias de viajes

- Entregarte copia del contrato firmado con sello o membrete de la agencia y todos sus datos de identificación. Para el hospedaje deberás firmar un contrato con el prestador del servicio al llegar a tu destino.
- Si la agencia vende sus servicios por mayoreo, deberá entregarte un cupón con sus datos, el nombre del grupo, la descripción del servicio contratado, así como los términos y condiciones aplicables al mismo.
- Si los servicios no son prestados en los términos pactados, la agencia deberá:
 - Auxiliarte a conseguir los servicios que solucionen tu emergencia o tu traslado de regreso.
 - Ayudarte a reclamar ante el prestador final las indemnizaciones que correspondan.

En caso de que la agencia sea responsable del incumplimiento, deberá realizarte los pagos correspondientes.

- Si la agencia contrató servicios en el extranjero para vendértelos en México y el prestador final del servicio incumplió, la agencia será responsable de contribuir contigo para que se haga tu reembolso.
- Si contrataste en territorio mexicano un servicio en el extranjero, se pueden establecer los precios en el tipo de moneda que corresponda, debiendo informarte que el tipo de cambio será el que rija al momento de efectuarse el pago.



Acércate a la Profeco

Conciliaexpres

Es un mecanismo inmediato de solución de controversias a través del Teléfono del Consumidor con proveedores inscritos.

 <https://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp>

 conciliaexpres@profeco.gob.mx

En este programa participan aerolíneas como:

- AEROMÉXICO
- ALASKA AIRLINES
- ARKEFLY
- JETAIRFLY
- NEOS, S. P. A.
- THOMSON AIRWAYS LIMITED
- TUI
- VIVA AEROBUS
- VOLARIS
- FRONTIER AIRLINES, INC.
- MEXICANA

Y las agencias de viaje:

- VIAJES PALACIO
- DESPEGAR.COM



Concilianet

Es un módulo en línea para la solución de controversias.

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

En este programa participan aerolíneas como:

- AEROMÉXICO
- VIVA AEROBUS
- LATAM AIRLINES
- AMERICAN AIRLINES
- ALASKA AIRLINES
- COPA AIRLINES



Asegúrate de que el proveedor tenga domicilio en México, tienes un año para presentar tu reclamación.

Recomendaciones

Revisa si el proveedor tiene Contrato de Adhesión ante la Profeco¹

<https://rpca.profeco.gob.mx>

Checa las condiciones de cancelación

De acuerdo a las políticas establecidas por el prestador final del servicio para evitar afectar tu bolsillo.

Exige y conserva tus comprobantes de pago

Así como lo referente a los servicios contratados, como: boletos de avión, autobús o tren.

Infórmate sobre el país que visitarás

Si necesitas visa o certificados de vacunación, el tipo de cambio, su situación política, social, religiosa, sus códigos de conducta y vestimenta y si hay restricciones para la cantidad de dinero en efectivo que puedes llevar, medicamentos, entre otros.

Notifica a tu banco sobre tu viaje

Sobre todo si llevarás tus tarjetas, además, lleva contigo los números telefónicos de atención al cliente.

Considera contratar un paquete de *roaming* internacional

Acude con tu compañía de telefonía celular y lleva tus contactos de emergencia.

Contrata un seguro de viaje

Compara opciones, infórmate qué incluyen y revisa las cláusulas en letras pequeñas.

Confirma tus reservaciones

Con anticipación y con todos los proveedores con los que hayas adquirido un servicio.

Mantén tus documentos contigo

Antes y durante el viaje, además, lleva el número telefónico de tu agencia de viajes o de los proveedores, de la Embajada o Consulado de México más cercano y de la Profeco.



Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



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



@Profeco
@AtencionProfeco



ProfecoOficial

¹ Con los contratos de adhesión se busca una equidad entre las obligaciones y derechos de los proveedores y consumidores para las mejores prácticas en las relaciones de consumo en beneficio de ambas partes.
<https://www.gob.mx/profeco/documentos/contratos-de-adhesion-informate-antes-de-firmar?state=published>

Juguetes que promueven la inclusión

Una herramienta para enseñar a las niñas a sociabilizar y respetar la diversidad.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:  **CONAPRED**
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

En la actualidad encontramos en el mercado diversos juguetes que promueven la inclusión y que, sin duda, suman a la construcción de una comunidad en la que no existan divisiones por apariencia o condiciones, como:

- Físicas
- Psíquicas
- Sociales
- Culturales



El juego



Es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de todas las personas que ayuda a establecer conexiones entre personas y culturas.

En 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó que jugar es un derecho de las niñas.

Se debe procurar que el juego se lleve a cabo siempre en ambientes seguros y con artículos que aporten al aprendizaje de forma propositiva para que así pueda existir empatía y respeto a las diferencias.



La inclusión es esencial para una sociedad justa e igualitaria, así como fomentar la no discriminación a través del juego.

Los juguetes

Además de aportar al esparcimiento, los juguetes contribuyen a que niñas y niños exploren y aprendan sobre el mundo, la vida y todo lo que les rodea, por lo que es primordial que no se apoye a las narrativas de exclusión con su uso.



Perspectiva inclusiva e incluyente

La inclusión genera las condiciones para que exista igualdad de trato sin importar los gustos o identidades particulares.

En ese sentido, los juguetes con perspectiva incluyente están diseñados para todas las niñas con fines de:

- Juego
- Aprendizaje
- Diversión

Todo esto sin tener en cuenta condiciones como:

- El género
- El origen étnico

Además:

- Ayudan a que las niñas aprendan a relacionarse y socializar sin discriminar, abrazando así la diversidad.
- No refuerzan la imposición de un solo "modelo de ser" para niñas y niños.
- Están pensados en diversas habilidades y necesidades.

Por otro lado, el juego desde una perspectiva inclusiva tiene como objetivo crear unidad y solidaridad social a partir del encuentro entre las personas.

Ventajas

Los juguetes con perspectiva incluyente:



Hacen que la diversidad de orígenes se reconozca.



Consideran la diferencia como algo primordial para la convivencia cotidiana.



Contribuyen a la construcción de una sociedad respetuosa con las diversidades.



Permiten la transmisión de emociones desde una perspectiva de encuentro y reconocimiento entre las personas.

Recomendaciones

Trata de adquirir juguetes inclusivos

Y evita, en lo posible, juguetes que profundicen los roles de género tradicionales.

Relaciona la adquisición de juguetes al gusto personal

Y no a reglas sociales determinadas.

Educa sobre la importancia de la diversidad

Y que las distintas niñas pueden gustar de diferentes juguetes.

Facilita el entendimiento de la diversidad

Y la pluralidad en todos sus aspectos.

A LIBRO ABIERTO

DAN QUIJOTE

Y EL ESPAGUETI DEL ABUELO PEDRO



Un puente entre el mundo visual y el papel impreso.

En colaboración con el:



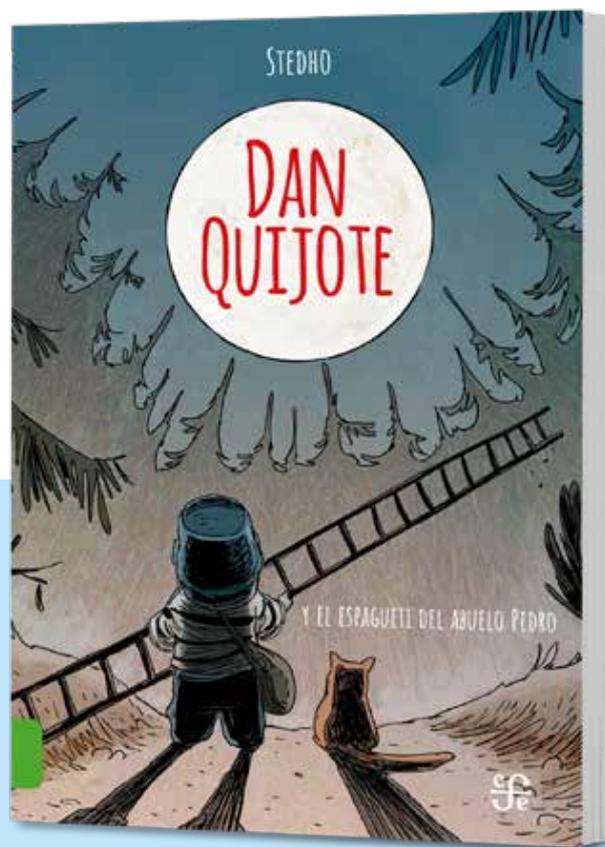
🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

La colección ESPECTROGRÁFICA, ilustrada a todo color por los mejores artistas del cómic del mundo, es una propuesta de libros para niños y jóvenes que gustan de las historias con muchas imágenes. Los libros que conforman esta colección son auténticas obras de arte de la ilustración.

De la serie para niños de 5 a 10 años les presentamos *Dan Quijote y el espagueti del abuelo Pedro*, de Stedho. El relato comienza con Dan, a quien se le ha asignado una misión importante: conseguir los ingredientes necesarios para preparar la cena. Pero, por fácil que parezca, realmente es una aventura para el pequeño protagonista. Junto con el gato Panza, su fiel compañero, exploran lugares inesperados habitados por extrañas criaturas. El objetivo es que el abuelo Pedro cuente con todo lo necesario para preparar el delicioso espagueti al que lo tiene acostumbrado.

Esta obra es una bella novela gráfica llena de fantasía, pero sobre todo de enormes afectos y valores éticos de sus protagonistas.



▼ Características

68 páginas, 17 x 23 cm, rústico cosido

Colección ESPECTROGRÁFICA

Fondo de Cultura Económica
Primera edición en español, 2023
ISBN: 978-607-16-8121-8

Precio de venta libro físico: **\$99**

Precio de venta libro electrónico: **\$69**

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con KIA MÉXICO, S.A. DE C.V., SHIMANO BIKE & FISHING MEXICO, S.A. DE C.V. y VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:



EMPRESA:
KIA MÉXICO, S.A. DE C.V.

MODELO:
SPORTAGE 2015 y 2016.



Llamado a Revisión: 10/2024

CANTIDAD:
10,550 unidades.

RIESGO:

Derivado del posible mal funcionamiento eléctrico de un fusible, podría presentarse un evento térmico en el módulo HECU (Unidad de Control Hidráulico Electrónico) dentro del compartimiento del motor mientras la unidad está detenida.

CONTRAMEDIDA:

Se inspeccionará la caja de conexiones dentro del compartimiento del motor y se reemplazarán el fusible múltiple y la cubierta superior.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página de internet: www.kia.com
- Teléfono KIA Contact Center: 55 4780 0542 opción 5
- E-mail: contactcenter@kia-mexico.com



EMPRESA:
SHIMANO BIKE & FISHING MEXICO, S.A. DE C.V.

MODELO:
ULTEGRA FC-6800, FC-R8000 y DURA-ACE FC-9000, FC-R9100 y FC-R9100P.
Manufacturados antes de julio del 2019



Llamado a Revisión: 15/2024

CANTIDAD:
9,576 unidades.

RIESGO:

Las piezas unidas del brazo de la biela podrían separarse y romperse mientras se conduce la bicicleta.

CONTRAMEDIDA:

Se inspeccionará y, si es necesario, se reemplazará con un producto de características idénticas, sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores Autorizados
<https://www.shimanoservicecenter.com/ar/vendedores/>
- Teléfono: +52 442 582 0239
- E-mail: atencioncliente@shimanomexico.com
- Sitio oficial: <https://bike.shimano.com/es-AR/home.html>
- Liga directa del llamado:
<https://bike.shimano.com/es-AR/information/customer-services/corrective-actions/important-safety-notice-11-speed-hollowtech-road-cranksets-inspection-program.html>



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

MODELO:
JETTA TRENDLINE años 2019 y 2020; JETTA COMFORTLINE 2019 y 2020 y GOLF 2019 y 2020.



Llamado a Revisión: 23/2024

CANTIDAD:
23,719 unidades.

RIESGO:

Es probable que se haya montado un interruptor de encendido y arranque defectuoso, por lo que en altas temperaturas el conmutador de encendido y arranque del auto podría presentar una falla eléctrica.

CONTRAMEDIDA:

Se revisará y, en caso necesario, se sustituirá el conmutador de encendido y arranque.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN
- Teléfono: 800 SERVI VW (7378489)
- E-mail: contacto@vw.com.mx
- Sitio web: www.vw.com.mx
- Liga directa del llamado:
<https://www.appsvolkswagen.com.mx/recall/llamado-revision.html>



El Mejor Verificador es el Consumidor

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

¡Denúncialos con nosotros!

1 Envíanos un correo, según sea el caso a:



GAS LP
denunciasgaslp@profeco.gob.mx



GASOLINA
denunciasgasolina@profeco.gob.mx



PRODUCTOS O SERVICIOS
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

2 Con la siguiente información:

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



Infórmate y Denuncia



Litro x Litro
Profeco

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

¡Descárgala!



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR