

# Revista del Consumidor

ENE. 2025  
# 575  
ISSN 0185-8874

ENTORNO  
DIGITAL  
**MERCADO  
GRIS DE  
CELULARES**

GUÍA DE CONSUMO  
**JITOMATE**

QUÉ HACER SI  
**AUTOFINANCIAMIENTO**



PLATILLO SABIO  
**MOLE DE OLLA  
VERDE**

## ¿REAL O IMITACIÓN? EN 2025, TÚ DECIDES

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA  
**ROSCA DE REYES**

ESTUDIO DE CALIDAD  
**PAPEL HIGIÉNICO**

BRÚJULA DE COMPRA  
**GIMNASIOS**

Feliz año

# Los Programas para el Bienestar ya son derechos

Los Programas para el Bienestar **son derechos reconocidos en la Constitución**, es decir, el Estado mexicano tiene la obligación de cumplir y hacer cumplir la entrega de estos apoyos, sin importar el gobierno o gobernantes en turno. Te decimos en qué consisten.



Pese a que la mayor parte de las riquezas naturales se encuentran en las zonas rurales, es ahí donde se concentran los mayores índices de pobreza y rezago social. Por ello, el Gobierno de México otorga un apoyo mensual a quienes cultiven árboles frutales y maderables.



Las y los productores de pequeña escala reciben un pago para mejorar sus cultivos, lo que también contribuye a la autosuficiencia alimentaria. Los apoyos se entregan de manera anual y varían en función del tipo de producto y el número de hectáreas.



Para contrarrestar el abandono al campo durante el periodo neoliberal, cada año las y los productores de cultivos prioritarios (como maíz, arroz o frijol) reciben fertilizante de manera gratuita con el objetivo de ayudar en la producción de alimentos.



Para cumplir la autosuficiencia alimentaria y mejorar las condiciones de bienestar de personas que se dedican a la pesca o a la acuicultura en pequeña escala, el gobierno federal les entrega de manera anual un apoyo económico directo, sin intermediarios.

Para más información de estos programas consulta la siguiente página de Internet:

[programasparaelbienestar.gob.mx](http://programasparaelbienestar.gob.mx)



Gobierno de México



PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR



## Guía de Consumo



**3** | JITOMATE  
VARIETADES SALADETTE Y BOLA

## Entorno Digital



**7** | MERCADO GRIS  
TELÉFONOS CELULARES DEMASIADO BARATOS

## Platillo Sabio



**11** | MOLE DE  
OLLA VERDE

## Para Saber



**15** | HABLEMOS  
DE QUESO

# QUESO

## AMERICANO E IMITACIONES DE QUESO AMERICANO



Aprende a distinguir cada producto y decide qué llevas a tu mesa.



**19** | Estudios  
Calidad

## Tecnología Doméstica



**37** | ROSCA  
DE REYES

## Para Saber



**41** | SIN TANTO ROLLO  
PAPEL HIGIÉNICO

# PAPEL HIGIÉNICO

Te orientamos sobre su calidad y resistencia.



**45** | Estudios  
Calidad

## Finanzas Personales



**65** | PLANIFICADOR  
DE GASTOS

## Para Enterarse



**69** | EJERCÍTESE  
EN CASA

## Brújula de Compra



**71** | GIMNASIOS  
UNA OPCIÓN PARA  
EJERCITARTE

## Red de Alerta Rápida



**81** | ALERTAS Y LLAMADOS  
A REVISIÓN

## Qué Hacer Si...



**83** | SERVICIOS DE AUTOFINANCIAMIENTO

## Nadie Afuera



**87** | IGUALDAD LABORAL Y NO  
DISCRIMINACIÓN EN LOS  
CENTROS DE TRABAJO

## A Libro Abierto



**89** | EL JAZZ EN MÉXICO  
YO TENGO OTROS DATOS

**Lic. César Iván Escalante Ruiz**  
Procurador Federal del Consumidor

**Mtro. Paulo Tort Ortega**  
Coordinador General de Educación y Divulgación

**Lic. Claudia Naomi Fuentes Fragoso**  
Directora General de Difusión

**Edgar Javier Araiza Escalera**  
Encargado de Despacho de la Dirección Editorial

**Tania Ovalle Rodríguez**  
Editora en Jefe

**Azul Rocío Ramírez Vargas**  
Redactora

**Roberto Paz Amaya**  
Editor Gráfico

**Maricarmen Tovar Rodríguez**  
**Jesús Esteban Muñiz Hernández**  
**María Teresa Domínguez Domínguez**  
Diseño

### Consejo Editorial

**Gabriela Limón García**  
**Rebeca Olivia Sánchez Sandín**  
**Andrea González Hernández**  
**Idris Rodríguez Zapata**  
**Jaime Ovando Rodríguez**  
**Vanessa Monserrat Romero Zavala**  
**Maricela Juárez Herrera**  
**Juanita del Rocío Rubio Hermsillo**  
**Carlos Manuel Orozco Ruiz**

✉ @Profeco  
✉ @RdelConsumidor  
f @ProfecoOficial  
f @RevistaDelConsumidorMX  
@ @revistadelconsumidormx  
/ProfecoTV  
@profeco

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

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

No es ningún secreto que enero representa, para muchas personas, el inicio de un cambio. Bien reza el refrán: “Año nuevo, vida nueva”, y como este refrán pone énfasis en el cambio, en la transformación, es mejor hacerlo bien informados.

Siempre vale la pena optar por la salud, en esta ocasión el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco analizó algunas marcas de queso americano así como imitaciones de queso americano. Esperamos que leer este estudio repercuta en tus decisiones de compra al momento de elegir uno en el supermercado y, por lo tanto, en tu alimentación.

Por otro lado, también dedicamos un *Estudio de Calidad* al papel higiénico, en él te decimos cuál, por calidad y precio, podría hacer rendir tu gasto familiar.

Hemos incluido en este número un planificador de gastos anual para que te organices y mejores tu economía al llevar un registro de tu dinero, así como a utilizar racionalmente tus ingresos en la sección *Finanzas Personales*.

Este 2025, tú decides cómo quieres que sea tu consumo. Nuestros mejores deseos para ti en este año que recién comienza.

***Desde la Mesa de Redacción***

### Colaboradores

**Alma Delia Beade Ruelas**  
**Carlos Cárdenas Ocampo**  
**Carlos Enrique García Soto**  
**Ericka Fonseca Cortés**

**Ernesto Casas Monroy**  
**María Guadalupe Velasco Rodríguez**  
**Rufino Eduardo Esquivel Ochoa**  
**Verónica Damirón Báez**

**Antonio Hernández Estrella**  
Fondo de Cultura Económica

**Miriam de Regil López**  
Conapred

# JITOMATE

## VARIETADES SALADETTE Y BOLA

Entérate cuánto cuesta este ingrediente estrella de la cocina mexicana.

El jitomate o tomate rojo (según en qué zona del país estemos) es uno de los más versátiles e importantes legados de México para el mundo, debido, en parte, a su facilidad para combinarse en una amplia variedad de platillos nacionales e internacionales. Enero es uno de los meses de mayor disponibilidad de este producto en nuestro país.

Ya sea tipo cherry, saladette, pera, bola estándar y bola grande, cualquier variedad de jitomate contiene minerales como calcio, fósforo, potasio y sodio, también vitaminas A, B1, B2 y C. Además, brinda diversos beneficios para la salud, tales como:

- ✓ Es rico en ácido fólico, el cual sirve para prevenir defectos congénitos, por ello, se recomienda a mujeres embarazadas.
- ✓ La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.
- ✓ Contiene licopeno, un antioxidante, perteneciente a la familia de los betacarotenos, mismos que le dan el color rojo. Los antioxidantes ayudan a proteger nuestras células del daño diario.
- ✓ La niacina, o vitamina B3, actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, el sistema ner-



---

## El jitomate es una hortaliza versátil y nutritiva que no debe faltar en tu mesa.

---

- vioso y en la conversión de los alimentos en energía.
- ✓ Contiene potasio, un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular.
- ✓ Incluso se usa como un alivio contra las molestas picaduras de mosquitos al aplicarlo directamente en el granito.





## Algunos datos

- ✓ En **2023**, el jitomate ocupó el quinto lugar entre los principales productos agroalimentarios exportados por nuestro país y su producción alcanzó los **3, 636 927** de toneladas.
- ✓ Los meses de mayor disponibilidad son enero, octubre y noviembre; sin embargo, la oferta se mantiene a lo largo del año debido a la agricultura protegida a cielo abierto y con uso de sistemas de riego.
- ✓ Sinaloa, San Luis Potosí y Michoacán fueron, en **2023**, las principales entidades productoras, con **19.6%**, **12 %** y **9.8%**, respectivamente.
- ✓ El año pasado, el consumo anual de jitomate por persona fue de **14.1 kg** y su participación en la producción nacional de hortalizas de **21.1%**.
- ✓ También, en **2023**, México se ubicó como el séptimo productor de jitomate a escala mundial. Su principal cliente es Estados Unidos, aunque Canadá, Japón y Guatemala también figuran habitualmente.

## Aprende a elegir jitomates

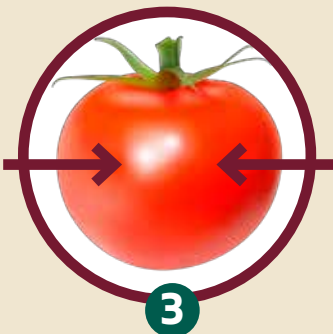
La firmeza del jitomate depende de su estado de madurez y de la variedad, lo que incide en su calidad y vida comercial. Saberlo escoger te permitirá sacarle mayor provecho; para ello, considera lo siguiente:



Que no esté verde, pero tampoco demasiado maduro.



Que sea color rojo sin áreas descoloridas o amarillentas.



Que esté firme al tacto.



Que no tenga marcas o la piel lastimada.

## Haz rendir tu presupuesto

Si a ti te interesa ahorrar comprando productos de temporada, la Profeco pone a tu disposición Tecnologías Domésticas, con las que podrás elaborar conservas y productos, como puré de tomate, que te permitirán ahorrar en comparación con sus versiones comerciales o, inclusive una alternativa para emprender en familia o comunidad. Consúltalas en Profeco TV.



## Programa Quién es Quién en los Precios

También conocido como QQP, este programa de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) es una herramienta en línea en la que puedes comparar precios de más de 4 mil productos, entre alimentos, artículos de higiene, de limpieza, aparatos domésticos, entre otros, en 32 ciudades del país.

El objetivo principal del programa Quién es Quién en los Precios es proporcionar información oportuna y accesible a las personas consumidoras para que realicen un consumo inteligente e informado que contribuya al bienestar de su economía familiar. Conoce y consulta esta herramienta en la siguiente liga de Internet:

<https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>



## Consulta el programa QQP y consume informado.



## Precio del jitomate por kilo

Recabamos los precios del jitomate bola y del jitomate saladette en diferentes ciudades del país a través del Programa Quién es Quién en los Precios y encontramos que: el precio por kilogramo de jitomate saladette se encontró desde los \$14.00 hasta los \$59.90, mientras que el precio del jitomate bola fue desde los \$25.00 hasta los \$89.90.

Finalmente, el precio recurrente de esta hortaliza fue de \$54.00 de jitomate saladette y de \$35.80 por kilogramo de jitomate bola.

En el siguiente cuadro te mostramos las ciudades en el país donde estos productos se encontraron más baratos y más caros.

**Quién es Quién**  
en los precios

Consulta de información del 2 al 4 de diciembre de 2024.

### Jitomate saladette/huaje o tomate saladette/huaje, 1 kg a granel

#### Precio mínimo a escala nacional

CIUDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO
Aguascalientes	Mercado Terán	<b>\$14.00</b>
León	Mercado Carro Verde	<b>\$15.00</b>
Ciudad de México	Central de Abasto (Iztapalapa)	<b>\$16.00</b>

#### Precio máximo a escala nacional

CIUDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO
Ciudad de México	Walmart, sucursal Santa María Coacalco	<b>\$55.00</b>
Durango	Ley, sucursal Juventud (1110)	<b>\$59.90</b>
La Paz	Ley, sucursal La Paz (1079)	<b>\$59.90</b>

**PRECIO RECURRENTE \$54.00**

### Jitomate bola/Sinaloa o tomate bola, 1 kg a granel

#### Precio mínimo a escala nacional

CIUDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO
Ciudad de México	Central de Abasto (Iztapalapa)	<b>\$25.00</b>
León	Mercado Carro Verde	<b>\$28.00</b>
Ciudad Juárez	Supermercado González, sucursal Altavista	<b>\$29.90</b>

#### Precio máximo a escala nacional

CIUDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO
Cuernavaca	Fresko La Comer, sucursal Fresko Bugambilia	<b>\$89.90</b>
Ciudad de México	Lacomer, sucursal Miguel Ángel De Quevedo	<b>\$89.90</b>
Monterrey	Fresko La Comer, sucursal Cumbres	<b>\$89.90</b>

**PRECIO RECURRENTE \$35.80**

Fuentes:

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Panorama Agroalimentario 2018-2024. Recuperado el 9 de diciembre de 2024, en <https://www.gob.mx/siap/articulos/panorama-agroalimentario-2018-2024-la-herramienta-basica-de-consulta-estadistica-del-sector-agropecuario-y-pesquero?idiom=es>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Producción anual agrícola. Recuperado el 9 de diciembre de 2024, en <https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/produccion-agricola-33119>
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), programa Quién es Quién en los Precios (QQP). Recuperado el 9 de diciembre de 2024, en [https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/Dato\\_historico.aspx#](https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/Dato_historico.aspx#)
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Cómo elegir frutas y verduras. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://promotores.profeco.gob.mx/pdf/Meducativo/como-escoger-frutas-y-verduras.pdf>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). Jitomate (tomate rojo), es una hortaliza y sus propiedades son un medicamento natural. Recuperado el 9 de diciembre de 2024, en <https://www.gob.mx/siap/articulos/jitomate-tomate-rojo-es-una-hortaliza-y-sus-propiedades-son-un-medicamento-natural>





# MERCADO GRIS

## TELÉFONOS CELULARES DEMASIADO BARATOS

Irresistibles de comprar, pero podrían hacerte perder tu dinero.



Las compras en línea nos ahorran mucho tiempo cuando se trata de buscar productos y servicios, comparar precios y opciones sin la necesidad de acudir a un establecimiento físico. ¿Pero qué sucede cuando los precios son muy diferentes? Si este 2025 o día de Reyes<sup>1</sup> piensas cambiar tu teléfono celular o adquirir una consola de videojuegos, revisa la siguiente información.

### ¿Qué es el mercado gris?

El mercado de “importaciones paralelas” o comúnmente conocido como “mercado gris” se refiere a la importación de productos fabricados legalmente en el extranjero, pero sin haber pasado por algún distribuidor oficial o titular de la marca<sup>2</sup> para su venta en el país.

### ¿Cuál es el problema?

En el caso de los teléfonos celulares que son introducidos a México y vendidos en tiendas en línea o en redes sociales, probablemente provengan del mercado gris y no cuenten con un certificado de homologación para ser utilizados con las redes de telefonía móvil del país.

Por otra parte, las consolas de videojuegos pueden llegar a ser muy caras con proveedores establecidos, por lo que al buscar opciones más económicas, podrías encontrar productos falsos o sin garantía nacional por provenir del mercado gris.



<sup>1</sup> El Reporte de Expectativas de Compra de Temporalidades de fin de año 2023, publicado por la Asociación de Venta Online (AMVO), indicó que para el Día de Reyes, 25% de los encuestados pensaron comprar consolas de videojuegos y 19% celulares, ambos por Internet. AMVO. (2023). Reporte de temporalidades Fin de Año 2023 | AMVO. (16 de diciembre de 2023). AMVO | Asociación Mexicana de Venta Online, en <https://www.amvo.org.mx/estudios/reporte-de-temporalidades-fin-de-ano-2023/>

<sup>2</sup> CISA. (s.f.). Sector de fabricación crítica: Introducción al Mercado Gris. Consultado el 14 de noviembre de 2024, en [https://www.cisa.gov/sites/default/files/2024-09/Critical\\_Manufacturing\\_Sector\\_Intro\\_Gray\\_Market\\_508c\\_ES.pdf](https://www.cisa.gov/sites/default/files/2024-09/Critical_Manufacturing_Sector_Intro_Gray_Market_508c_ES.pdf)

## Algunos datos



Los principales canales de comercialización son los centros de atención de los proveedores de telefonía móvil y las tiendas departamentales. Sin embargo, las compras en línea están acaparando cada vez más las ventas de celulares y consolas de videojuegos.

Lo anterior significa que al realizar una búsqueda para encontrar un mejor precio podrías encontrar dispositivos provenientes del “mercado gris”, con leyendas que indican que son versiones de otras regiones o importados de otros países.

## ¿Comprar o no comprar?

Para que un teléfono celular pueda funcionar correctamente en México, es necesario que cumpla con ciertos requisitos técnicos y que se encuentre homologado. Esto significa que el dispositivo, equipo, producto o aparato destinado a las telecomunicaciones o la radiodifusión cumple con las normas o disposiciones técnicas aplicables<sup>4</sup>, es decir, que tenga habilitadas ciertas bandas de frecuencia para conectarse con las redes celulares.

Los celulares y las consolas de videojuegos, así como cualquier otro dispositivo electrónico, deben cumplir con requisitos específicos de seguridad para prevenir a las personas consumidoras sobre riesgos como: choques eléctricos, incendios, lesiones, entre otros<sup>5</sup>.

Los dispositivos electrónicos del mercado gris son productos que no cumplen los procedimientos legales como la certificación, el etiquetado conforme a las Normas Oficiales Mexicanas (NOM), y la garantía según la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

## No todo lo que brilla es oro

Al buscar estos productos en Internet, podrás encontrar ofertas significativas, pero que son dispositivos que indican su procedencia extranjera. Aunque sean originales podrían no funcionar en regiones distintas para las que no fueron diseñados. Incluso llegar a no contar con las piezas o los repuestos necesarios en caso de requerir una reparación.

Toma en cuenta que tampoco tendrías acceso a la garantía y no podrías hacerla válida con el proveedor o fabricante, no contarías con servicio técnico, no tendrías el instructivo o manuales en español o el dispositivo estaría configurado en otro idioma y, en algunos casos, podría representar un riesgo para tu seguridad o salud.

Por otro lado, el comercio del mercado gris puede propiciar la competencia desleal y generar desinformación y engaños que afectan negativamente las decisiones de compra de las personas consumidoras<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Alamilla, R. (5 de agosto de 2024). *Financiamiento para la adquisición de Smartphones en México – The CIU*. The CIU, en <https://www.theciu.com/publicaciones-2/2024/8/5/financiamiento-para-la-adquisicin-de-smartphones-en-mxico#:text=En%20M%C3%A9xico%20se%20comercializan%20m%C3%A1s,v%C3%ADa%20alg%C3%BAn%20esquema%20de%20financiamiento>.

<sup>4</sup> Preguntas Frecuentes en Materia de Homologación | Instituto Federal de Telecomunicaciones - IFT. (2024). Ift.org.mx, en <https://www.ift.org.mx/industria/preguntas-frecuentes-en-materia-de-homologacion>

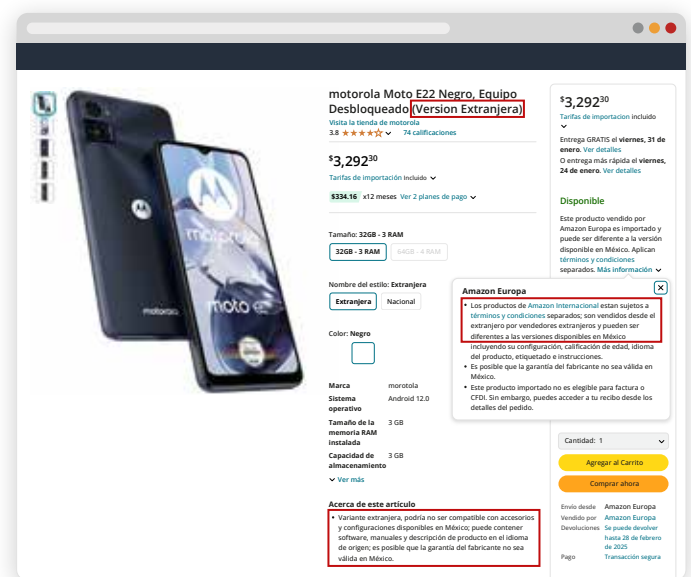
<sup>5</sup> Norma Oficial Mexicana NOM-001-SCFI-2018. “Aparatos electrónicos-Requisitos de seguridad y métodos de prueba”, en [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5572453&fecha=17/09/2019#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5572453&fecha=17/09/2019#gsc.tab=0)

<sup>6</sup> Código de Comercio. (2024). Diputados.gob.mx, en <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/ccom.htm>

## Pon atención

Antes de comprar en tiendas en línea como Amazon, Mercado Libre, Liverpool, Sears, Claro o Walmart, por mencionar algunas, revisa muy bien la descripción del producto, ya que puede presentar leyendas, tales como:

- ▶ “Versión extranjera”
- ▶ “Variante extranjera, podría no ser compatible con accesorios y configuraciones disponibles en México; puede contener *software*, manuales y descripción del producto en el idioma de origen y es posible que la garantía del fabricante no sea válida en México”
- ▶ “Este producto vendido por Amazon Europa es importado y puede ser diferente a la versión disponible en México”



## No te dejes llevar por el precio, infórmate antes si podrás utilizar el producto que deseas comprar.



### Recomendaciones

- ✓ Asegúrate de que el portal en el que se comercializa el producto está a cargo de la garantía y cumple con los estándares mexicanos.
- ✓ Siempre lee la descripción de los productos antes de adquirirlos.
- ✓ Cerciórate de que el proveedor te otorgue una garantía mayor a 90 días.
- ✓ Verifica que tenga la etiqueta de la Norma Oficial Mexicana NOM-024-SCFI-2013. “Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos”, esto permitirá conocer las características del equipo que estás adquiriendo e identificar si es acorde a tus necesidades.



## ¿Cómo saber si podrás utilizar un teléfono celular?

La Norma Oficial Mexicana NOM-184-SCFI-2018 establece los elementos normativos y obligaciones específicas que deben cumplir los proveedores para la comercialización o prestación de los servicios de telecomunicaciones.

Si cuentas con un teléfono de tu propiedad y deseas utilizarlo

para recibir los servicios del proveedor, tienes derecho a que el proveedor te informe si el equipo terminal de tu propiedad o el que él te proporcione, está homologado, es decir, que cumple las normas técnicas para la prestación de sus servicios. Si el teléfono no cumple, el proveedor puede negar el servicio.



## Consume informado

Para verificar que el teléfono celular está homologado debes contar con el número IMEI.

Obténlo marcando desde tu teléfono \*#06# o búscalo en el empaque e ingrésalo en la siguiente liga:

<https://www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias/consulta-de-imei>

Consulta el catálogo de equipos móviles homologados en la siguientes ligas:

<http://catalogomoviles.ift.org.mx/#>

<http://crm.altanredes.com/preactiva/checkimei.php>

## Profeco te defiende

Esta Procuraduría cuenta con diversas herramientas para que, en caso de tener algún problema con un proveedor, puedas hacer valer tus derechos como persona consumidora. Conócelas.

### Concilianet


Tiene por objetivo iniciar el procedimiento conciliatorio en el que la Profeco, por medio de un conciliador, te exhorta a ti y al proveedor a buscar una solución a tu reclamación.

**Teléfono**  
del consumidor  
Profeco  
**(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.

concilianet  
PROFECO  
[concilianet.profeco.gob.mx](http://concilianet.profeco.gob.mx)

 ProfecoOficial

 @AtencionProfeco  
@Profeco

 [quejastelecomunicaci@profeco.gob.mx](mailto:quejastelecomunicaci@profeco.gob.mx)


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

# Platillo Sabio

PROFECO

## MOLE DE OLLA VERDE



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

Fotografía: José Luis Sandoval

# Un platillo cocinado con el corazón y reconfortante para el cuerpo.



Con 20 años de trayectoria, la chef Ericka Fonseca es un ícono de la gastronomía, la nutrición y el estilismo de platillos. De acuerdo con ella, cocinar es un arte, porque al hacerlo se utilizan sentidos como el tacto, al manipular los alimentos; el gusto, al probar y rectificar la sazón; la vista, al observar los colores de todos los ingredientes y su presentación; el oído, al escuchar las cocciones y demás sonidos que indican que estás cocinando.

Para la chef Ericka cocinar es una demostración de amor, tanto para otras personas como para sí misma, por ello, invita a las personas consumidoras a cuidar su alimentación, optimizar su economía y conservar su bienestar.

## Ingredientes

### Para cocer la carne:

- 750 g de chambarete de res o falda de res, en cubos medianos
- 3 hojas de laurel fresco
- 1.5 L de agua
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

### Para el caldillo:

- 300 g de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles cuaresmeños en mitades y con semillas
- 1 taza de hojas de cilantro con el tallo
- 1 chile poblano sin semillas y en cubos grandes
- 2 tazas de hojas de espinaca
- 2 tazas de agua

### Verduras para acompañar:

- 1 taza de granos de elote fresco
- 4 calabacitas criollas, en medias lunas
- 1 taza de ejotes, en tercios
- Sal

### Para servir:

- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 aguacate en rebanadas
- 1 taza de rábanos en medias lunas delgadas
- Limón
- Tortillas de maíz

💰 **Costo promedio total:** \$202

🍽️ **Porciones:** 6

🕒 **Tiempo de preparación:** 1 hora 15 minutos

**Quién es Quién**  
en los precios

Consulta de información: 18 y 19 de diciembre de 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

📷 Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx



## Procedimiento

1. Coloca en una cacerola los ingredientes para cocer la carne, sal al gusto y cocina por 45 o 50 minutos.
2. Pon todos los ingredientes para el caldillo en una licuadora —empezando por los tomates, los chiles y terminando con las hierbas— y licua por unos minutos hasta que todo esté molido.
3. Revisa que la carne esté cocida, retira la cebolla, el laurel, el ajo y reserva.
4. En la misma cacerola —donde está la carne— vierte el caldillo, rectifica la sazón y remueve.
5. Tapa la cacerola y cocina por cinco minutos. Añade los granos de elote poco a poco y cocina otros diez minutos.
6. Agrega las calabazas, los ejotes, cocina por diez minutos más y rectifica la sazón.

Sirve en un plato hondo con la cebolla, los rábanos, el aguacate, cilantro y jugo de limón. Puedes acompañar con tortillas de maíz.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción

kcal	<b>394.30</b>
Grasas	<b>10.8 g</b>
Proteína	<b>31.92 g</b>
Carbohidratos	<b>47.38 g</b>
Fibra	<b>6.17 g</b>
Colesterol	<b>55.71 mg</b>






Fotografías: José Luis Sandoval

# Módulos de Atención → en aeropuertos ↑

Si en tu viaje las aerolíneas no cumplen lo prometido y vulneran tus derechos,

## ¡acércate a nosotros!

Ubícanos en los  
**aeropuertos internacionales** de:

-  CDMX | Benito Juárez (MEX)
-  CDMX | Felipe Ángeles (NLU)
-  Tulum | Felipe Carrillo Puerto (TQO)
-  Guadalajara | Miguel Hidalgo y Costilla (GDL)
-  Cancún | Internacional de Cancún (CUN)

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor



**MÓDULO  
DE ATENCIÓN**

Teléfono del Consumidor  
**55 5568 8722**  
**800 468 8722**



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# HABLEMOS DE QUESO

Queso americano e imitaciones de queso americano, aprende a distinguirlos.

Comer una hamburguesa sin queso amarillo sería parecido a no ponerle salsa a los tacos. Patentado por primera vez en 1916 y comercializado en los primeros supermercados en la década de los cincuenta, el queso tipo americano se ha ganado un lugar muy especial en el paladar, gastronomía y carrito del supermercado.

El queso americano o amarillo, así como sus imitaciones, a pesar de ser muy bien recibidos, siempre generan la duda de si esas laminas amarillas realmente son queso o no.

## ¿Qué norma regula al queso americano?

Comenzaremos diciendo que en México, la Norma Oficial Mexicana NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018. "Queso-Denominación, especificaciones, información comercial y métodos de prueba" establece que la denominación comercial de queso está reservada a los productos elaborados con leche y productos obtenidos de la leche, que no contengan grasa o proteínas de otro origen.

Por otro lado, existe la Norma Oficial Mexicana NOM-243-SSA1-2010. "Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba", la cual señala que los quesos procesados se caracterizan por ser elaborados con mezclas de quesos.



A pesar de lo anterior, no hay una Norma Oficial Mexicana que establezca la denominación de queso tipo americano. Esto provocó que, durante varios años, diferentes marcas utilizaran los términos: "estilo", "imitación" o "tipo queso", destacando en ocasiones la palabra "queso" cuando en realidad no lo eran, propiciando confusión entre las personas consumidoras.

## Imitaciones

A partir de la modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria", vigente a partir del 1 de abril de 2021, las imitaciones de un producto, independientemente de su clasificación y en este caso el queso americano, ahora deben presentar en la parte superior izquierda de la superficie principal de exhibición de la etiqueta la palabra IMITACIÓN al principio en mayúsculas, con negrillas, en fondo claro, en un tamaño y del doble al resto de la denominación y no podrán usar palabras como "tipo" o "estilo" o algún otro término similar en la denominación del producto preenvasado o dentro de la etiqueta.



<sup>1</sup>De acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria", los productos denominados como imitación son aquellos productos preenvasados que se elaboran con procesos o ingredientes distintos al que pretenden imitar, y que tengan un aspecto similar a él.



## ¿Qué contiene el queso americano?

Este queso se obtiene tras moler y fundir quesos madurados —como los gouda o cheddar—, añadiendo sal, sales fundentes, aditivos, leche o algunos de sus componentes; de ahí que en la industria alimenticia se le conoce como “queso procesado”, aunque también algunos se elaboran a partir de la cuajada de la leche.



## ¿Qué contienen las imitaciones de queso americano?

Las imitaciones de queso americano —similares tanto en apariencia como sabor— se componen de ingredientes como agua, almidón, grasas vegetales, caseinatos (obtenidos de la leche) y sales fundentes, entre otros aditivos.

En algunos casos, también se elaboran a partir de mezclas de quesos madurados a los que se les adicionan grasas vegetales, almidón y otros ingredientes que ayudan a mejorar el sabor y la textura. Sin embargo, debido a la presencia de grasas diferentes a la butírica —que es la grasa propia de la leche—, estas imitaciones no pueden ser consideradas como queso auténtico.

## Breve historia de un invento

A principios del siglo pasado, los suizos Walter Gerber y Fritz Stettler buscaban una forma de hacer sopa con un tipo de queso conocido como *emmental* una variedad suiza de color amarillo. Sin embargo, tras trocearlo y derretirlo, la grasa se separaba del resto de la cuajada, formando una nata que no lucía nada apetitosa en la superficie. ¿Cómo mantenerlo junto?, añadiendo citrato de sodio. Este aditivo —utilizado también en la elaboración de jamones y gelatinas—, provoca que la gra-

sa, al ser sometida al calor, quede atrapada en la red de proteínas, volviéndose lo suficientemente flexible para fundirse, pero no para desintegrarse.

Hoy en día, gracias a James Lewis Kraft, el proceso industrial para hacer queso americano (y sus imitaciones) es más económico y eficiente, logrando que el producto se derrita de manera uniforme, tenga una coloración agradable

y un tiempo mayor de vida en el anaquel.





## Proceso de elaboración

La manera en que se hacen el queso americano y las imitaciones de queso americano es la misma, la diferencia está en los ingredientes que contienen.

### Queso americano

Puede contener productos lácteos, tales como: leche en polvo, caseína, sólidos lácteos y otros ingredientes como estabilizantes, conservadores, colorantes —algunos de origen natural (achiote, cúrcuma, paprika o beta caroteno) o artificiales (como amarillo No. 5 y amarillo No. 6)— y otros aditivos permitidos por la Secretaría de Salud.

### Imitaciones de queso americano

Contienen agua, almidón, grasas vegetales, caseinatos (caseína sintética) y sales fundentes, entre otros aditivos. En algunos casos, pueden elaborarse a partir de la mezcla de quesos madurados a los que se les adicionan grasas vegetales y almidón.



Imagen de carácter ilustrativo que no representa la realidad.

## Fíjate qué estás comprando



### Queso

Su origen debe ser **100%** de leche.

Se producen a partir de la cuajada de leche.

No se le deben agregar grasas vegetales.

La proporción entre las proteínas de suero y la caseína no debe ser superior a la de la leche.

No adicionan almidones.



### Quesos procesados (Queso americano)

Se obtienen a partir de una mezcla de quesos, provenientes de la leche, que son fundidos y emulsionados.

Contienen productos lácteos como leche en polvo, caseína o sólidos lácteos.

No adicionan almidones.

Pueden adicionar estabilizantes, conservadores, colorantes y otros aditivos permitidos por la Secretaría de Salud.



### Imitación queso

No son queso, son formulaciones compuestas por agua, almidón, grasas vegetales, sales fundentes, entre otros aditivos.

Sustituyen la grasa de la leche, proteína de la leche, o ambas, parcial, o totalmente, con alternativas no lácteas (almidón o grasa vegetal).

Tienen más agua, menos proteína y más carbohidratos en comparación con los quesos y quesos procesados.

En algunos casos, también se elaboran con mezclas de quesos madurados o frescos e incluso con otras imitaciones de queso.

## Analiza y toma mejores decisiones de compra

Si acostumbras comer este queso, es recomendable que leas siempre la etiqueta y elijas de acuerdo a tus gustos y presupuesto el producto que más te convenga. Aunque considera que las imitaciones además de no ser queso, no necesariamente tienen el mismo aporte nutricional que el queso.

Fuentes:

- Estudio de Calidad de Quesos tipo americano. Revista del Consumidor julio 2013. Recuperado el 5 de diciembre de 2024, en [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100439/RC437\\_Estudio\\_Calidad\\_de\\_Quesos.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100439/RC437_Estudio_Calidad_de_Quesos.pdf)
- Queso americano: el queso amarillo ¿qué es? <https://estudiarcocinaonline.es/queso-americano/>
- Estudio de Calidad de Quesos tipo americano, en [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590223/ESTUDIO\\_CALIDAD\\_QUESO\\_TIPO\\_AMERICANO.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590223/ESTUDIO_CALIDAD_QUESO_TIPO_AMERICANO.pdf)

# QUESO



## AMERICANO E IMITACIONES DE QUESO AMERICANO

Aprende a distinguir cada producto y decide qué llevas a tu mesa.

El queso americano tiene una textura suave y untuosa que puedes encontrar rebanado y en empaque individual. Durante varios años, diferentes marcas de este tipo de queso utilizaron los términos “estilo”, “imitación” o “tipo queso”, resaltando en ocasiones la palabra queso cuando no lo eran.

En noviembre de 2020 pusimos a prueba 22 quesos americanos y tipo americano, y encontramos que la forma en que se denominaban en su etiqueta podía causar confusión. A partir de la modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria” (vigente a partir del 1 abril de 2021) hoy en día ya no te quedarás con la duda si un producto es queso o no, solo tendrás que leer bien la etiqueta.



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **40 productos**

■ 16 quesos americanos

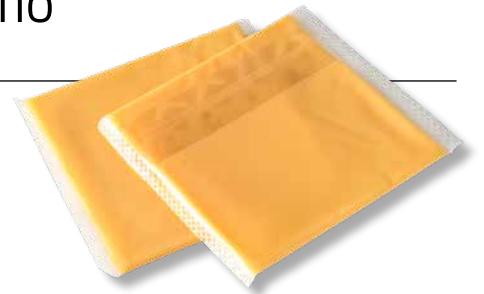
■ 24 imitaciones de queso americano

## LAS PRUEBAS



### Información comercial

Se verificó que todas las muestras tuvieran la información requerida por la normatividad y en idioma español:



### Sistema de etiquetado frontal

Marca comercial

Denominación

Contenido neto

Información nutricional

Lote

Domicilio del fabricante o comercializador



Ingredientes que causen hipersensibilidad, alergia o intolerancia

Condiciones de conservación

Ingredientes

País de origen

Fecha de caducidad

Porcentaje mínimo de grasa de la leche, proteína y el máximo de humedad





### Aporte nutrimental

Se determinaron los contenidos de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico.



### Contenido de agua

Se verificó, ya que en algunas marcas el agua añadida llega a ser el primer ingrediente.



### Presencia de almidón

Se determinó su presencia, debido a que los fabricantes lo usan como alternativa para aumentar el rendimiento, dar estabilidad y abaratar costos de producción.



### Contenido de sodio

Al ser un nutrimento crítico se determinó su contenido<sup>1</sup>.



### Contenido neto

Se verificó que el contenido del producto correspondiera con el declarado.



### Tipo de grasa

Se constató que los productos denominados como “queso” tuvieran la grasa característica de la leche. En el caso de los productos denominados “imitación”, se verificó que tuvieran grasa vegetal.



### Calidad sanitaria

Se evaluó que no tuvieran microorganismos que causen deterioro en el producto o daño a la salud.

<sup>1</sup> Aquellos nutrimentos que cuando son ingeridos por arriba de los valores nutrimentales de referencia son considerados como factores de riesgo asociados con enfermedades no transmisibles; estos son: azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio.



## FICHA TÉCNICA

**Periodo de adquisición del producto:** del 4 al 6 de septiembre de 2024.

**Periodo del estudio:** del 4 de septiembre al 15 de noviembre de 2024.

**Marcas analizadas:** 40.

**Pruebas realizadas:** 7,258.

## NORMATIVIDAD

**NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

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

**NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

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

**REGLAMENTO DE CONTROL SANITARIO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS.**

# QUESO AMERICANO



Marca	CAPERUCITA	ESMERALDA	FUD
Denominación	Queso procesado americano	Queso fundido tipo americano	Queso fundido americano rebanado
País de origen	México	México	México
Presentación	140 g	280 g	140 g
Información al consumidor	✗	✓	✗
Agua %	48.3	49.9	47.5
Almidón	No contiene	No contiene	No contiene
Grasa %	17.7	22.4	27.7
Tipo de grasa	Grasa de leche	Grasa de leche	Grasa de leche
Proteína %	17.7	14	18.2
Contenido energético kcal/100 g	274	298	331
Carbohidratos %	11	10.1	2.3
Sodio mg/100 g	1141	891	961
Precio por 100 g	\$24	\$21	\$22



Marca	GREAT VALUE	KIRKLAND SIGNATURE	KIRKLAND SIGNATURE
Denominación	Queso americano procesado en rebanadas	Queso tipo suizo americano pasteurizado	Queso americano pasteurizado
País de origen	México	México	México
Presentación	288 g	1.36 kg	1.36 kg
Información al consumidor	✓	✓	✓
Agua %	50.9	39.6	39.4
Almidón	No contiene	No contiene	No contiene
Grasa %	14.7	31.7	30.4
Tipo de grasa	Grasa de leche	Grasa de leche	Grasa de leche
Proteína %	17.5	18.8	17.6
Contenido energético kcal/100 g	248	378	373
Carbohidratos %	11.4	4.4	7.2
Sodio mg/100 g	1227	1287	1233
Precio por 100 g	\$18	\$14	\$14

Productos ordenados alfabéticamente.

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Queso Americano e Imitaciones de Queso Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Oaxaca y Tlaxcala, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

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



Marca	KRAFT SINGLES AMERICANO	KRAFT SINGLES SUPREME	LALA AMERICANO
Denominación	Queso procesado tipo americano	Queso procesado americano	Queso tipo americano procesado pasteurizado
País de origen	México	México	México
Presentación	288 g	224 g	288 g
Información al consumidor	✓	✓	✓
Agua %	59.1	56.6	44.9
Almidón	No contiene	No contiene	No contiene
Grasa %	10.7	13.4	17.4
Tipo de grasa	Grasa de leche	Grasa de leche	Grasa de leche
Proteína %	14	15.2	17.8
Contenido energético kcal/100 g	200	223	285
Carbohidratos %	11.8	10.4	14.3
Sodio mg/100 g	896	1165	1261
Precio por 100 g	\$25	\$31	\$23



Marca	MEMBER'S MARK	PHILADELPHIA	VACA BLANCA
Denominación	Queso tipo americano	Queso fundido tipo americano	Queso tipo americano
País de origen	México	México	México
Presentación	1.575 kg	288 g	140 g
Información al consumidor	✓	✓	✓
Agua %	56.1	56.2	46.2
Almidón	No contiene	No contiene	No contiene
Grasa %	11	11.2	28.2
Tipo de grasa	Grasa de leche	Grasa de leche	Grasa de leche
Proteína %	14.9	13.5	14.4
Contenido energético kcal/100 g	212	208	338
Carbohidratos %	13.5	13.2	6.7
Sodio mg/100 g	921	1062	1064
Precio por 100 g	\$10	\$22	\$14



# QUESO AMERICANO



Marca	ZWAN PREMIUM AMERICANO
Denominación	Queso procesado americano
País de origen	México
Presentación	288 g
Información al consumidor	✓
Agua %	58
Almidón	No contiene
Grasa %	12.7
Tipo de grasa	Grasa de leche
Proteína %	13.8
Contenido energético kcal/100 g	215
Carbohidratos %	11.4
Sodio mg/100 g	829
Precio por 100 g	\$21



# QUESO AMERICANO REDUCIDO EN GRASA\*\*



Marca	KRAFT SINGLES AMERICANO LIGHT	LALA AMERICANO LIGHT	ZWAN PREMIUM AMERICANO REDUCIDO EN GRASA
Denominación	Queso procesado tipo americano reducido en grasa	Queso tipo americano procesado pasteurizado reducido en grasa	Queso procesado americano reducido en grasa
País de origen	México	México	México
Presentación	864 g (6 paquetes de 8 rebanadas cada uno)	144 g	144 g
Información al consumidor	✗	✓	✗
Agua %	58.4	47	57.8
Almidón	No contiene	No contiene	No contiene
Grasa %	9.4	12.4	11.2
Tipo de grasa	Grasa de leche	Grasa de leche	Grasa de leche
Proteína %	16.1	18.2	15.9
Contenido energético kcal/100 g	194	250	206
Carbohidratos %	11.3	16.4	10.5
Sodio mg/100 g	960	1348	947
Precio por 100 g	\$18	\$23	\$22

Productos ordenados alfabéticamente.

\*\*Con denominación reducido en grasa.



# IMITACIÓN QUESO AMERICANO

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Queso Americano e Imitaciones de Queso Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Oaxaca y Tlaxcala, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

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



Marca	AURRERA	BIOLAC LÁCTEOS	BURR
Denominación	Imitación queso americano rebanado	Imitación queso americano	Imitación queso americano
País de origen	México	México	México
Presentación	280 g	1.820 kg	144 g
Información al consumidor	✓	✗	✓
Agua %	62	53.6	52.6
Almidón	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	12.2	23.7	22.4
Tipo de grasa	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche	Grasa vegetal	Grasa vegetal
Proteína %	6.6	0.9	5.3
Contenido energético kcal/100 g	203	295	285
Carbohidratos %	16.7	19.6	15.6
Sodio mg/100 g	531	739	1343
Precio por 100 g	\$10	\$5	\$14



Marca	CAMELIA	CHEDRAUI AMERICANO AMARILLO	CHIPILO
Denominación	Imitación queso fundido americano	Imitación queso americano	Imitación queso procesado americano pasteurizado
País de origen	México	México	México
Presentación	1.8 kg (13 paquetes de 138 g)	280 g	144 g
Información al consumidor	✓	✓	✓
Agua %	45.5	51	51.3
Almidón	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	27.4	18	21.7
Tipo de grasa	Grasa vegetal	Grasa vegetal	Grasa vegetal
Proteína %	9.9	3	8.8
Contenido energético kcal/100 g	342	274	287
Carbohidratos %	14	25	14
Sodio mg/100 g	794	890	931
Precio por 100 g	\$9	\$8	\$17

# IMITACIÓN QUESO AMERICANO



Marca	DAIYA	DEL RANCHO	DUBY
<b>Denominación</b>	Imitación rebanadas de queso americano	Imitación queso americano rebanado derivado lácteo con grasa vegetal. Pasteurizado	Imitación queso procesado americano
<b>País de origen</b>	🇨🇦 Canadá	🇲🇽 México	🇲🇽 México
<b>Presentación</b>	220 g	126 g	1.7 kg
<b>Información al consumidor</b>	✓	✓	✓
<b>Agua %</b>	49.5	58.5	58.8
<b>Almidón</b>	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
<b>Grasa %</b>	24.4	18.4	10.7
<b>Tipo de grasa</b>	Grasa vegetal	Grasa vegetal	Grasa vegetal
<b>Proteína %</b>	1.1	1.4	0.8
<b>Contenido energético kcal/100 g</b>	307	245	205
<b>Carbohidratos %</b>	20.7	18.4	26.4
<b>Sodio mg/100 g</b>	714	935	942
<b>Precio por 100 g</b>	\$68	\$9	\$7



Marca	DUTCH FARMS	EL CAMPANAL QUESOS	FRANJA
<b>Denominación</b>	Imitación queso americano en rebanadas	Imitación queso americano	Imitación queso fundido americano
<b>País de origen</b>	🇺🇸 Estados Unidos	🇲🇽 México	🇲🇽 México
<b>Presentación</b>	340 g	272 g	1.8 kg
<b>Información al consumidor</b>	✗	✗	✗
<b>Agua %</b>	46.5	66.1	58
<b>Almidón</b>	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
<b>Grasa %</b>	23.2	9.7	13
<b>Tipo de grasa</b>	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche	Grasa vegetal	Grasa vegetal
<b>Proteína %</b>	12.1	0.4	3.3
<b>Contenido energético kcal/100 g</b>	309	173	220
<b>Carbohidratos %</b>	13	21.1	22.3
<b>Sodio mg/100 g</b>	1170	923	910
<b>Precio por 100 g</b>	\$32	\$12	\$5

Productos ordenados alfabéticamente.

\*El precio presentado es del paquete Sandwichero mix, ya que así se comercializa.

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Queso Americano e Imitaciones de Queso Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Oaxaca y Tlaxcala, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

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



Marca	GÜD	LA VILLITA	LACTI BU
Denominación	Imitación queso americano	Imitación queso fundido americano	Imitación queso americano rebanado
País de origen	México	México	México
Presentación	180 g	175 g	126 g
Información al consumidor			
Agua %	66.7	48.4	57.5
Almidón	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	11.7	19.7	19.7
Tipo de grasa	Grasa vegetal	Grasa vegetal	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche
Proteína %	3.2	8.9	2.6
Contenido energético kcal/100 g	178	289	255
Carbohidratos %	14.9	19.2	16.7
Sodio mg/100 g	676	949	1053
Precio por 100 g	\$18	\$16	\$8



Marca	LE CASTELL	LIMA	NUTRI
Denominación	Imitación queso americano rebanado derivado lácteo con grasa vegetal. Pasteurizado	Imitación queso americano	Imitación queso americano
País de origen	México	México	México
Presentación	1.8 kg	140 g	140 g
Información al consumidor			
Agua %	58.4	65.2	53.2
Almidón	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	19.2	10.2	19.2
Tipo de grasa	Grasa vegetal	Grasa vegetal	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche
Proteína %	2	0.5	6.2
Contenido energético kcal/100 g	249	180	268
Carbohidratos %	17.2	21.5	17.5
Sodio mg/100 g	911	881	1028
Precio por 100 g	\$5	\$16	\$15



# IMITACIÓN QUESO AMERICANO

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Queso Americano e Imitaciones de Queso Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Oaxaca y Tlaxcala, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

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



Marca	PRECISSIMO	TRES CASTILLOS
Denominación	Imitación queso fundido americano	Imitación queso americano rebanado
País de origen	México	México
Presentación	280 g	136 g
Información al consumidor		
Agua %	60.5	55.7
Almidón	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	13	11.7
Tipo de grasa	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche	Grasa vegetal
Proteína %	8	2.4
Contenido energético kcal/100 g	214	222
Carbohidratos %	16.3	26.7
Sodio mg/100 g	495	1031
Precio por 100 g	\$17	\$11



Productos ordenados alfabéticamente.



# IMITACIÓN QUESO AMERICANO BLANCO O SABOR MANCHEGO



Marca	BURR	CHEDRAUI AMERICANO BLANCO	EL CAMPANAL QUESOS
Denominación	Imitación queso americano sabor manchego	Imitación queso americano	Imitación queso manchego americano
País de origen	México	México	México
Presentación	144 g	140 g	272 g
Información al consumidor	✓	✓	✗
Agua %	50.5	51.8	56.3
Almidón	Sí contiene	Sí contiene	Sí contiene
Grasa %	25.4	18	21.7
Tipo de grasa	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche	Grasa vegetal	Grasa vegetal
Proteína %	6.4	4.2	0.8
Contenido energético kcal/100 g	309	270	274
Carbohidratos %	13.8	22.8	18.8
Sodio mg/100 g	1271	884	821
Precio por 100 g	\$14	\$9	\$12

\*El precio presentado es del paquete Sandwichero mix, ya que así se comercializa.



Marca	SELECTO BRAND AMERICANO BLANCO
Denominación	Imitación queso americano
País de origen	México
Presentación	140 g
Información al consumidor	✓
Agua %	48.9
Almidón	No contiene
Grasa %	23.4
Tipo de grasa	Mezcla de grasa vegetal y grasa de leche
Proteína %	15.4
Contenido energético kcal/100 g	302
Carbohidratos %	7.4
Sodio mg/100 g	1142
Precio por 100 g	\$13

# CONCLUSIONES

## TODOS LOS PRODUCTOS ANALIZADOS CUMPLIERON EN:

- ✓ Contenido neto declarado
- ✓ Calidad sanitaria
- ✓ Contenido de grasa y proteína de leche para denominarse "queso"
- ✓ Denominarse "imitación" cuando no son queso
- ✓ Declaración de marca comercial
- ✓ Presentar su denominación
- ✓ Indicar domicilio del fabricante
- ✓ Declaración de ingredientes que causen hipersensibilidad
- ✓ Indicación de condiciones de conservación
- ✓ Declaración de ingredientes
- ✓ Declaración de país de origen
- ✓ Declaración de fecha de caducidad
- ✓ Cantidad máxima de humedad

## A PESAR DE SER IMITACIONES, TAMBIÉN CONTIENEN GRASA DE LECHE

Todas las imitaciones de queso contienen grasa vegetal; sin embargo, algunos de los productos analizados, que son imitaciones, también contienen grasa de leche.

### Imitación queso americano



DUTCH FARMS



PRECISSIMO



AURRERA



NUTRI



LACTI BU

### Imitación queso americano blanco o sabor manchego



SELECTO BRAND  
AMERICANO BLANCO



BURR

## SU PROTEÍNA ES VEGETAL

En el mercado encontrarás productos imitación queso que incluyen la leyenda "plant based" (elaborado a base de plantas). Entre sus ingredientes contienen: agua, grasas vegetales, almidones y proteínas vegetales. Los siguientes productos contienen proteína vegetal:

Contiene sólidos de soya



GÜD

Contiene proteína de chícharo



DAIYA

## SE DICEN REDUCIDOS EN GRASA, PERO NO LO SON

A pesar de que los siguientes productos indican ser "reducidos en grasa", no cumplen con la reducción establecida en la Norma Oficial Mexicana<sup>2</sup>, es decir, 25% menos de grasa contra el queso original:



KRAFT SINGLES  
AMERICANO LIGHT



ZWAN PREMIUM AMERICANO  
REDUCIDO EN GRASA

<sup>2</sup>NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

# NO SON VERACES EN SU DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

En cuanto al contenido de grasa los siguientes productos presentan inconsistencias en sus declaraciones:

<b>Declara</b> 29% mínimo de grasa	<b>Contiene</b> <b>23.2%</b>	<b>Declara</b> 15%	<b>Contiene</b> <b>19.2%</b>	<b>Declara</b> 21.5%	<b>Contiene</b> <b>13%</b>	<b>Declara</b> 67%	<b>Contiene</b> <b>10.2%</b>	<b>Declara</b> 67%	<b>Contiene</b> <b>9.7%</b>	<b>Declara</b> 11%	<b>Contiene</b> <b>17.7%</b>
---------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------------------



DUTCH FARMS\*



NUTRI



FRANJA



LIMA\*



EL CAMPANAL  
QUESOS  
Americano



CAPERUCITA\*

\* No cumple una de sus declaraciones.

Respecto a su contenido de proteína, los siguientes productos declaran tener más del que en realidad tienen:

<b>Declara</b> 14.2%	<b>Contiene</b> <b>12.1%</b>	<b>Declara</b> 2%	<b>Contiene</b> <b>0.9%</b>	<b>Declara</b> 6%	<b>Contiene</b> <b>0.5%</b>
-------------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------------------	----------------------	--------------------------------



DUTCH FARMS



BIOLAC LÁCTEOS



LIMA

El siguiente producto contiene más sodio del que declara:

<b>Declara</b> 668 mg/100 g	<b>Contiene</b> <b>961 mg/100 g</b>
--------------------------------	----------------------------------------



FUD

## CONFUNDEN EN SU DECLARACIÓN DE PROTEÍNA Y GRASA

Los siguientes productos presentan dos declaraciones de proteína y grasa, una nutricional y otra como su valor mínimo, las cuales son inconsistentes y pueden confundir:



DUTCH FARMS

**Declara en su tabla nutricional**  
14.2% de proteína  
23.8% de grasa

**Declara como composición típica**  
24% de proteína mínimo  
29% de grasa mínimo



LIMA

**Declara en su tabla nutricional**  
6% de proteína  
67% de grasa

**Declara como composición típica**  
1% de proteína mínimo  
0% de grasa mínimo

## NO PRESENTA NÚMERO DE LOTE

El siguiente producto incumple la Norma Oficial Mexicana<sup>3</sup> de etiquetado al no indicar número de lote:



DUTCH FARMS

<sup>3</sup>NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información Comercial y Sanitaria.

## LE FALTAN SELLOS DE ETIQUETADO FRONTAL

A pesar de tener exceso de calorías, grasas saturadas y sodio, el siguiente producto no lo advierte conforme a la Norma Oficial Mexicana<sup>4</sup>:



EL CAMPANAL QUESOS  
Americano



## NO DECLARAN CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE

La Norma Oficial Mexicana de Etiquetado<sup>5</sup> indica que estos productos deben presentar su información nutricional por envase, además de por 100 gramos. Los siguientes productos incumplen dicha norma, pues no ostentan cuántas calorías contienen por envase:



LIMA



EL CAMPANAL QUESOS  
Americano

## CONSUME INFORMADO

### ¿Queso o imitación?

Para que un producto se pueda denominar QUESO, su proteína y grasa deben ser de origen lácteo, es decir, de la leche tal y como lo marca la Norma Oficial Mexicana NOM-223-SCFI/SAGARPA-2018<sup>6</sup>. Por su parte, las imitaciones son aquellos productos que, en este caso, contienen grasa vegetal, por lo que no pueden denominarse queso.

### Rangos de nutrimentos

Los valores de los nutrimentos de los productos analizados en este estudio son los siguientes:

	Queso	Queso reducido en grasa	Imitaciones
Proteína %	De 13.5 a 18.8	De 15.9 a 18.2	De 0.4 a 15.4
Grasa %	De 10.7 a 31.7	De 9.4 a 12.4	De 9.7 a 27.4
Kilocalorías kcal/100 g	De 200 a 378	De 194 a 250	De 173 a 342

### Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas

Este sistema se integra por 5 sellos de advertencia en forma de octágono que, de manera clara, sencilla y visible, indican cuando un producto contiene exceso de nutrimentos e ingredientes críticos<sup>7</sup>, tales como:



<sup>4</sup>NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información Comercial y Sanitaria.

<sup>5</sup>NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información Comercial y Sanitaria

<sup>6</sup>"Queso-Denominación, especificaciones, información comercial y métodos de prueba".

<sup>7</sup>Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. (5 de octubre de 2021). Recuperado el 2 de diciembre de 2024, en <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>



## EXCESO DE CALORÍAS

De acuerdo con el etiquetado frontal, un alimento considerado con exceso de calorías es aquel que contiene 275 kcal o más en 100 g de producto<sup>8</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cantidad de calorías que debe consumir un adulto sano es de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres y de 2000 a 2500 kcal/día para los hombres<sup>9</sup>.



▶ **378**  
kcal/100 g

Considerando 2000 calorías como promedio y tomando en cuenta que uno de los productos analizados tuvo 378 kcal/100 g, esto significaría que si llegaras a consumir 100 g de ese producto en un día, solamente podrías consumir 1622 calorías más.

## COMPARA Y ELIGE

Te presentamos los valores nutricionales de cuatro productos analizados en este estudio, dos quesos americanos y dos imitaciones de queso americano. **Esta comparación no se trata de una recomendación, sino de un ejemplo de la importancia de leer las etiquetas** de los productos para que tomes mejores decisiones de compra considerando tu presupuesto y el aporte nutrimental de estos productos.



### KIRKLAND SIGNATURE

- Proteína **18.8%**
- kcal **378/100 g**
- Carbohidratos **4.4%**
- Precio por 100 g **\$14**



### EL CAMPANAL QUESOS AMERICANO

- Proteína **0.4%**
- kcal **173/100 g**
- Carbohidratos **21.1%**
- Precio por 100 g **\$12**



### LALA AMERICANO LIGHT

- Proteína **18.2%**
- kcal **250/100 g**
- Carbohidratos **16.4%**
- Precio por 100 g **\$23**



### LIMA

- Proteína **0.5%**
- kcal **180/100 g**
- Carbohidratos **21.5%**
- Precio por 100 g **\$16**

<sup>8</sup>Etiquetado, ¡Enfoque en hipertensión! (11 de febrero de 2021). Recuperado el 2 de diciembre de 2024, en <https://www.gob.mx/liconsa/articulos/etiquetado-enfoque-en-hipertension?idiom=es#:text=Estos%20sellos%20indican%20cuando%20los,deben%20de%20consumir%20en%20exceso>.  
<sup>9</sup>Alimentación sana, en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

# RECOMENDACIONES DE COMPRA Y CONSERVACIÓN



## Lee la etiqueta

Así podrás hacer la elección correcta. En el mercado se encuentran productos cuyas características a simple vista pueden ser similares, pero recuerda que no es lo mismo un queso que una imitación.



## Toma en cuenta la declaración de los ingredientes

En la etiqueta siempre aparecerán en orden decreciente, es decir, el primer ingrediente es el de mayor proporción. También, fíjate si declaran contener ingredientes que causen alergia o hipersensibilidad.



## Compara precios

Las imitaciones regularmente son más económicas, pero los nutrientes que contienen varían respecto a los productos que no lo son.



## Manténlos en refrigeración

Una vez adquiridos, siempre guarda los productos en el refrigerador.

# NO TE DEJES ENGAÑAR

ALERTA SOBRE FALSAS PERSONAS VERIFICADORAS DE LA PROFECO

## IDENTIFICA A LAS Y LOS DEFENSORES DE LA CONFIANZA

### SOLICITA A LA PERSONA VERIFICADORA MUESTRE SU GAFETE Y REVISAS:

- 1 Código QR que remite al sitio web donde se podrá comprobar nombre y número de credencial.  
<https://goo.su/DgOPzzq>
- 2 Cada credencial debe indicar adscripción
- 3 Holograma del Escudo Nacional
- 4 Cintillo metálico como contorno

### LA PERSONA VERIFICADORA DEBE ENTREGAR UN OFICIO CON:

- 1 Nombre completo de la persona verificadora
- 2 Nombre y dirección del establecimiento
- 3 Fechas autorizadas para realizar la verificación
- 4 Tipo de visita: Vigilancia o verificación
- 5 El oficio debe estar suscrito por titulares de Subprocuradurías o Direcciones Generales
- 6 Obtén una foto de la persona verificadora con el oficio



En caso de no cumplir estos requisitos o soliciten dinero, llama al 9-1-1

Conocer los elementos y el aspecto de las credenciales te dará certeza para identificarles.



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Los Programas para el Bienestar ya son derechos

Los Programas para el Bienestar **son derechos reconocidos en la Constitución**, es decir, el Estado mexicano tiene la obligación de cumplir y hacer cumplir la entrega de estos apoyos, sin importar el gobierno o gobernantes en turno. Te decimos en qué consisten.



PENSIÓN PARA EL BIENESTAR DE LAS **PERSONAS ADULTAS MAYORES**

Las personas a partir de los 65 años de edad reciben una pensión de manera bimestral. Este apoyo es universal, lo que significa que se entrega a todas y todos los adultos mayores que viven en México, sin importar origen, condición social o económica, ideología, creencias o nacionalidad.



PENSIÓN PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Garantiza la entrega de un apoyo económico a todas las personas con discapacidad permanente desde los cero y hasta los 64 años, lo que contribuye a garantizar el pleno ejercicio de sus derechos y libertades fundamentales y revierte la desigualdad social.



BECA DE EDUCACIÓN **BÁSICA**  
PROGRAMA DE BECAS PARA EL BIENESTAR BENITO JUÁREZ

Las y los estudiantes de todos los niveles en condiciones de pobreza tienen derecho a recibir una beca cada dos meses. Los montos variarán según el nivel educativo. Estas becas contribuyen a combatir la deserción escolar y garantizar que los alumnos concluyan sus estudios.

Para más información de estos programas consulta la siguiente página de Internet:

[programasparaelbienestar.gob.mx](http://programasparaelbienestar.gob.mx)



Gobierno de **México**



PROGRAMAS PARA EL **BIENESTAR**



# ROSCA DE REYES

» Para esta Tecnología Doméstica puedes adquirir los ingredientes en tiendas de materias primas.

## Ingredientes

### Para la rosca

- ▶ 1 kg de harina de trigo cernida
- ▶ 175 g de azúcar refinada
- ▶ 12 g de sal
- ▶ 220 g de mantequilla a temperatura ambiente
- ▶ 7 huevos
- ▶ 15 g de levadura en polvo
- ▶ 150 ml de leche
- ▶ La ralladura de una naranja y su jugo
- ▶ 1 cda. de extracto de vainilla

### Para decorar

- ▶ Tiras de ate (rojas y verdes)
- ▶ Cerezas rojas en almíbar
- ▶ Nueces

### Para la pasta de concha

- ▶ 100 g de manteca vegetal a temperatura ambiente
- ▶ 100 g de harina de trigo
- ▶ 100 g de azúcar glas
- ▶ 1 cda. de extracto de vainilla

- 🕒 Tiempo de preparación: 5 horas
- 📦 Rendimiento: 10 piezas
- 📅 Caducidad: 2 semanas
- 💰 Costo promedio: \$300

\* Puedes usar un trozo de manta de cielo de 50 x 50 cm, húmedo.

\*\* Puedes conseguirlo en tiendas de materias primas o sustituirlo con un plástico al que no se le pegue la comida.

## Utensilios

- ▶ Charolas para hornear
- ▶ Brocha para alimentos
- ▶ Cuchara cafetera
- ▶ Cuchara sopera
- ▶ Cuchillo
- ▶ Flanera
- ▶ Muñequitos para rosca de reyes de grado alimenticio
- ▶ Plástico autoadherible para alimentos\*
- ▶ Rodillo para panadería
- ▶ Polipapel para panadería\*\*
- ▶ Tabla de picar
- ▶ Taza medidora
- ▶ Tazón de vidrio con capacidad de 1 L
- ▶ Tazón de vidrio con capacidad de 4 L



## Quién es Quién en los precios

Consulta de información: del 29 de noviembre al 2 de diciembre y del 18 al 19 de diciembre de 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana

## Procedimiento

»» Elabora esta Tecnología con tu familia o amigos, pueden distribuir la compra de los ingredientes para ahorrar; además harán un producto para compartir y mantener viva una tradición.



1 Sobre una mesa limpia o tabla de amasar forma un volcán con la harina (reserva 100 g). Después, coloca la sal, la levadura —que no toque la sal— el azúcar, la leche y la ralladura de naranja.



2 Comienza a mezclar con una mano mientras agregas 6 huevos, uno por uno, añade una cucharadita de extracto de vainilla y el jugo de naranja. Continúa amasando durante unos 10 minutos, después agrega la mantequilla y sigue amasando hasta que consigas una masa manejable.



3 Coloca la masa en el tazón de 4 L, cúbrelo con plástico autoadherible para alimentos y déjala reposar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.



4 Pasado ese tiempo, poncha la masa con el puño y divídela en porciones de 180 g. Con cada porción, forma círculos delgados y haz un hueco en el centro, amóldalos hasta que tengan forma de óvalo.



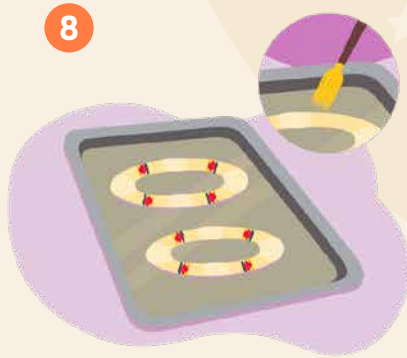
5 Coloca las rosas en las charolas engrasadas. Deben quedar delgadas y muy abiertas, ya que al cocerse aumentan su tamaño y el centro tiende a hacerse más pequeño.



6 Introduce dos muñecos en cada rosca y déjalas reposar hasta que dupliquen su tamaño.



7 Integra 100 g de harina, la manteca vegetal, el azúcar glas, una cucharadita de extracto de vainilla y amasa hasta formar una pasta. Después, pon la masa entre dos piezas de polipapel y con la ayuda del rodillo forma placas rectangulares y recórtalas en tiras.



8 Bate el huevo restante y barniza las roscas, ponles encima las tiras de pasta concha y con el cuchillo forma rombos sobre las tiras. Añade el ate, las nueces y las cerezas para complementar la decoración.



9 Precalienta el horno a 160°C por 10 minutos y hornea las roscas a la misma temperatura durante 30 minutos hasta que cambien de color.



Nota: Puedes colocar un molde ovalado al centro de las roscas crudas mientras las metes al horno para que no pierdan la forma al duplicar su tamaño. Si quieres hacer pasta concha de chocolate, sustituye una cucharada de harina por una de cocoa.

Si el ate, las cerezas y las nueces no te gustan dorados, puedes fijarlos con miel después de hornear las roscas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
por porción de 30 gramos	
kcal	157.8
Grasa	6.5 g
Protelna	2.7 g
Fibra	0.55 g
Carbohidratos	22.3 g
Colesterol	27.6 mg



Puedes ver esta y más Tecnologías Domésticas en nuestro canal de **YouTube Profeco TV**

# DERECHOS BÁSICOS

## DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS



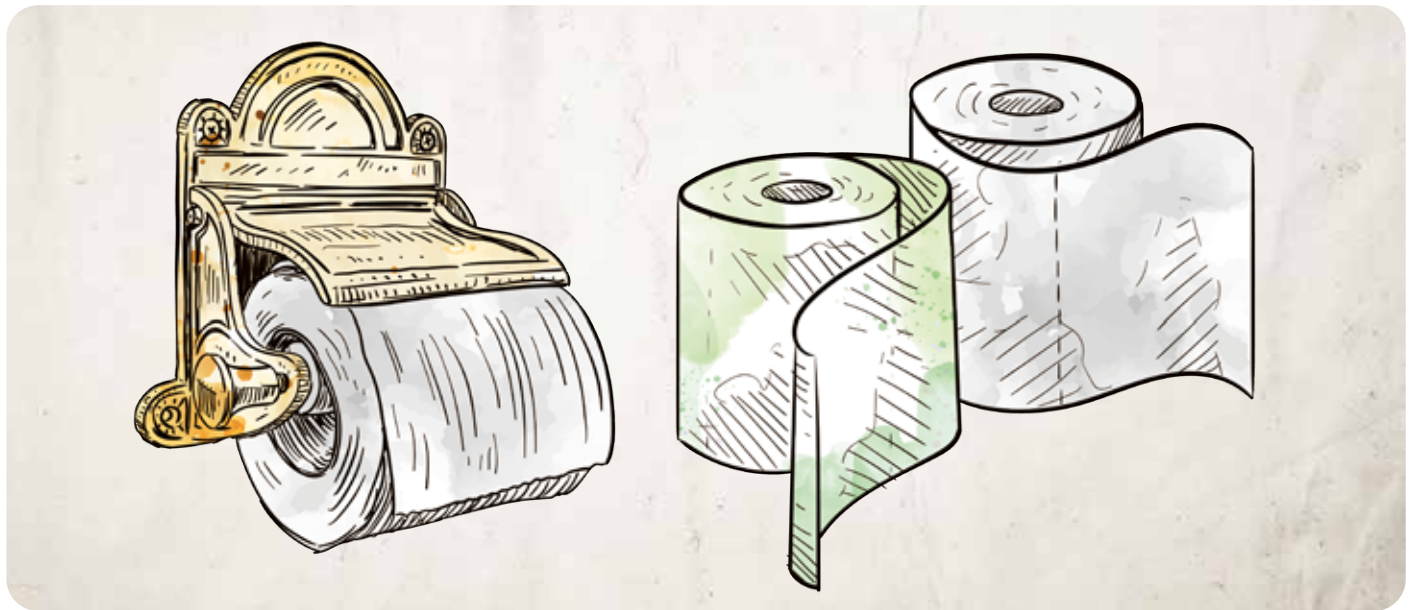
**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor



# SIN TANTO ROLLO, PAPEL HIGIÉNICO

Conoce la historia de este básico que no puede faltar en el hogar.



La industria del papel higiénico ha evolucionado a lo largo de los años. ¿Cómo es que llegó a ser lo que es hoy? Si crees que el pasado era mejor, sigue leyendo.



Se dice que culturas como la griega o la romana utilizaban piedras, hojas de algunas plantas y hasta esponjas (amarradas a un palo que permanecían sumergidas en un balde de agua salada o agua con vinagre) para el aseo después de finalizar sus necesidades.

Se considera a los chinos como los pioneros en el uso de papel como papel higiénico (se habla de evidencias escritas donde se menciona ya en el siglo VI antes de nuestra era), aunque también excavaciones

arqueológicas en el noreste de dicho país revelaron que se llegó a utilizar palos de bambú o madera envueltos en tela. Fue hasta 1391, durante la dinastía Yuan, que inició la fabricación de hojas de papel especiales para el baño. Sin embargo, la producción masiva del papel de baño fue hasta el siglo XIX.

En este lado del mundo, hay registros de que en lo que hoy es México se utilizaban las mazorcas de maíz, sin granos, para asearse; en zonas costeras se empleaban conchas marinas; mientras que en Hawai se usaba corteza de coco; los ricos y poderosos utilizaban algodón y encaje.

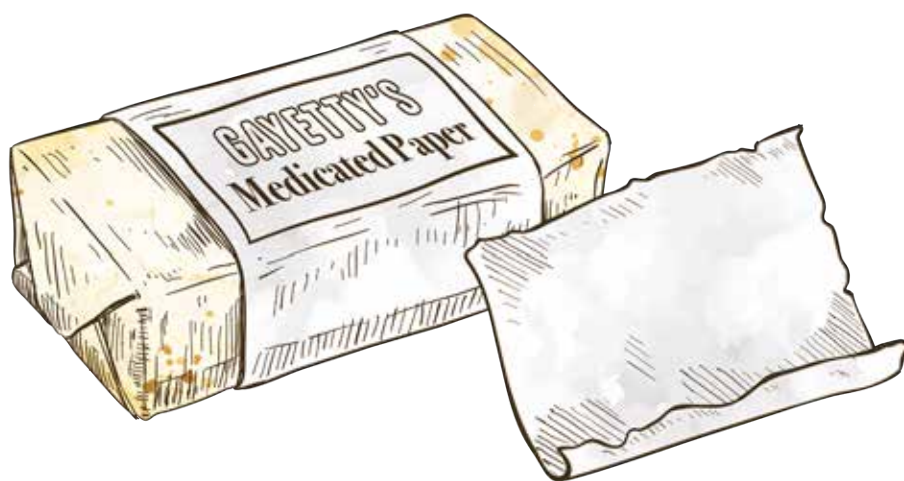


## Un gran invento

En 1857, el empresario neoyorquino Joseph Gayetti inventó un material que sustituyó el periódico y las hojas de revistas que se utilizaban en el baño.

Tras varios experimentos, el resultado fue un trozo de papel hecho de fibra vegetal disuelta con

agua, diferentes químicos y colorantes que le dieron el tono blanco que conocemos. Gayetti puso a la venta el que llamó, con todo orgullo, "papel terapéutico Gayetti", que consistía en paquetes de 500 hojas especiales de papel para el baño, con humectante, a 50 centavos de dólar cada uno.



En 1890, la compañía Scott enrolló el papel para su comercialización, pero sin poner su nombre en el empaque, dando lugar a que algunos intermediarios, como el hotel Waldorf de Nueva York, apareciera como uno de los grandes nombres asociados al negocio del papel higiénico.

Tiempo después, con la llegada de la Gran Depresión, en 1932, se replanteó la estrategia de ventas de papel higiénico, y la marca Charmin introdujo el paquete económico de cuatro rollos.

Durante mucho tiempo el mayor reto para la tecnología del papel de baño fue lograr una fibra más suave y resistente al tacto. Y fue hasta 1942 que la firma inglesa St. Andrew introdujo el papel de doble hoja.

## Un proceso que tardó en perfeccionarse

Uno de los principales problemas a los que se enfrentaron los primeros usuarios del papel higiénico fue la presencia de pequeñas astillas de madera en el papel. Algo que hoy en día resulta impensable gracias al avance de la tecnología, pero que al inicio era habitual. Esto se debía a que los procesos de producción no conseguían eliminar todas las virutas de los árboles, por lo que quedaban pequeños trozos de madera en el papel, que al entrar en contacto con la piel, provocaba situaciones incómodas.

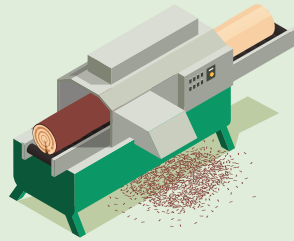
Conociendo un poco sobre la evolución del papel de baño, no podemos quejarnos si llegara a tocarnos alguno reciclado o de menor calidad al que estemos acostumbrados.



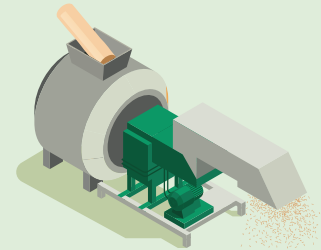
## Fabricación de un rollo de papel



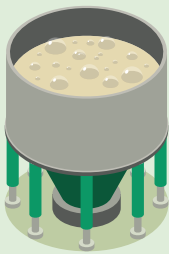
► **Tala y selección.** Se talan los árboles, se seleccionan los específicos para fabricar papel higiénico, se cortan en secciones manejables y se transportan a la fábrica de papel.



► **Desbaste o retiro de la corteza.** Se retiran las ramas, la corteza del tronco, tierra y posibles restos de hojas para ingresarlos al proceso de fabricación.

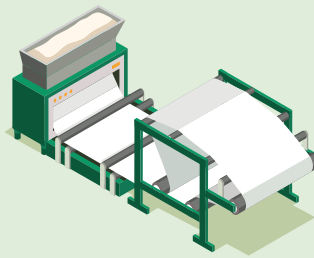


► **Triturado o reducción a astillas.** Se reduce la madera a astillas, que son más fáciles de manejar y facilitan la separación de las fibras de celulosa durante la etapa de cocción.

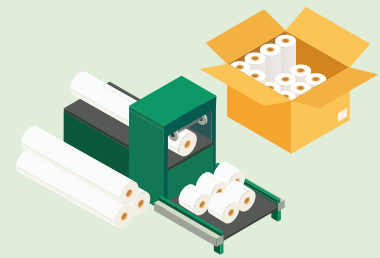


► **Cocción.** Las astillas se cocinan durante algunas horas en una mezcla de productos químicos, los más comunes incluyen hidróxido de sodio (sosa cáustica) y sulfato de sodio. La combinación de calor y químicos rompe la lignina, sustancia que une las fibras de celulosa en la madera. Al romperse se liberan las fibras de celulosa creando una mezcla pulposa conocida como pulpa.

Obtenida la pulpa, se lava para que la lignina y los productos químicos utilizados se eliminen.



► **Blanqueado.** La pulpa lavada se blanquea hasta eliminar todo el color. Se mezcla con abundante agua para producir papel, que se esparce sobre mallas para drenar el agua.



► **Prensado, secado y raspado de papel.** El papel se raspa con unas cuchillas metálicas y se enrolla en bobinas gigantes, luego se traslada a máquinas que lo cortan en tiras largas y lo perforan en cuadrados. Al final, los cilindros de papel resultantes se cortan en rollos y se envuelven en paquetes.

Imagen de carácter ilustrativo que no representa la realidad.

## ¿En el bote de basura o en el inodoro?



La respuesta puede variar dependiendo de varios factores, aquí hay algunos a considerar:

Si vives en un lugar con un sistema de desagüe moderno y robusto, generalmente es seguro tirar el papel higiénico en la taza del baño. Esto es gracias a que este papel está diseñado para descomponerse rápidamente en el agua y no debería causar problemas en las tuberías. En cambio, si el sistema de desagüe de tu hogar es antiguo, puede ser más seguro tirar el papel higiénico en un bote de basura para evitar posibles problemas de obstrucción y daños en las tuberías. Es una medida preventiva que puede ahorrarte inconvenientes a largo plazo.

Si tu caso es este último, asegúrate de que el bote de basura

tenga tapa, y se vacíe y lave regularmente para mantener la higiene en tu baño.

En cuanto al tema del medio ambiente, tirar el papel higiénico en el W. C. podría ser más conveniente, pero también implica el uso de agua y el procesamiento de desechos en plantas de tratamiento. Es por eso que, en ocasiones, es preferible tirarlo al bote de basura, como describimos anteriormente, para reducir el uso de agua y el impacto en el sistema de tratamiento de aguas residuales.

En resumen, la mejor práctica depende de tu situación específica y del tipo de sistema de tratamiento de aguas que exista en tu población.

## ¿Ahorro y papel de baño?

Tener bajos ingresos económicos puede limitar el querer hacer compras por mayoreo que podrían representar un ahorro al aprovechar esta estrategia en la que el costo por unidad se reduce.

Una investigación realizada por la *Ross School of Business* de la Universidad de Michigan, reveló que las personas con bajos ingresos gastan más en algo tan básico como el papel higiénico. La investigación analizó los datos de más de 100,000 hogares en Estados Unidos durante siete años y arrojó que, a pesar de que los hogares de menores ingresos compraron marcas más económicas, pagaron aproximadamente 5.9% más por hoja de papel higiénico.

Lo que concluye dicha investigación es que, contar con el dinero suficiente para cubrir las necesidades básicas, permite a las personas consumidoras pagar menos en sus compras, mientras que el ahorro se ve relegado por la urgencia de adquirir productos esenciales para satisfacer necesidades inmediatas.

### Fuentes:

- Amos. La historia del papel higiénico. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://amospaper.com/es/nuestro-papel/curiosidades>
- Blakemore, Erin. (2 abril 2020). ¿Qué se usaba antes del papel higiénico? Recuperado el 6 de diciembre, en <https://www.nationalgeographic.es/historia/2020/04/que-se-usaba-antes-del-papel-higienico#:~:text=Los%20investigadores%20han%20sugerido%20que,para%20la%20familia%20imperial%20china>.
- ¿Cómo se fabrica el papel? (Proceso en fábrica). Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://youtu.be/Xy12FtgDCe0?si=ASDWf4Pfs7Zw-PAo>
- ¿De dónde proviene el papel higiénico? Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://www.climprofesional.com/blog/papel-higienico-origen/#:~:text=No%20es%20hasta%20el%201857,convirti%C3%B3%20en%20un%20producto%20farmac%C3%A9utico>.
- Museo del Objeto del Objeto. (11 marzo 2024). El antes y después del papel higiénico. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://elmodo.mx/blog/el-antes-y-despues-del-papel-higienico/>
- Ramírez, Denise. (16 abril 2020). ¿Por qué los pobres gastan más en papel higiénico? Recuperado el 6 de diciembre, en <https://www.dineroenimagen.com/tu-dinero/por-que-los-pobres-gastan-mas-en-papel-higienico/70754>
- Revista del Consumidor, Estudio de Calidad de papel higiénico, Enero 2003, núm. 311.
- Revista del Consumidor, Estudio de Calidad de papel higiénico, Febrero 2008, núm. 372.
- Sánchez, Dan. (13 abril 2020). El papel higiénico: una lección de economía. Recuperado el 6 de diciembre, en <https://fee.org.es/articulos/el-papel-higi%C3%A9nico-una-lecci%C3%B3n-de-econom%C3%ADa/>
- Toilet Paper History. Joseph Gayetty - Inventor of the Toilet Paper. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, en <https://www.toiletpaperhistory.net/invented-toilet-paper/joseph-gayetty/>
- Vega, Georgina. (27 marzo 2019). ¿Quién fue el inventor del papel higiénico? Recuperado el 6 de diciembre, en <https://www.muyinteresante.com.mx/preguntas-y-respuestas/5376.html>



# PAPEL HIGIÉNICO

Te orientamos sobre su calidad y resistencia.

Seleccionar papel higiénico no es sencillo, sobre todo si no se conoce del todo qué ofrecen las marcas. Al final cada quien termina eligiendo uno después de probar varios o hasta encontrar aquel que considera cubre sus necesidades de higiene, le guste y no represente un gasto muy fuerte.

El papel higiénico tiene presentaciones diversas: hojas sencillas, hojas dobles, hojas triples y hasta cuádruples; de tamaño "Normal" y "Jumbo"; con grabados y aromas como manzanilla, entre otras. En este estudio te asesoramos sobre la calidad, veracidad, resistencia y demás características que presentan algunas marcas de papel higiénico.



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **44 modelos** de papel higiénico de **21 marcas**

- 1 modelo de hoja sencilla
- 5 modelos de triple hoja
- 37 modelos de doble hoja
- 1 modelo de hoja cuádruple



## LAS PRUEBAS



### Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado presente en el empaque, individual o múltiple, tuviera la información requerida en la normatividad vigente en español, incluyendo, mínimo, lo siguiente:

- ✓ Denominación del producto
- ✓ Símbolo
- ✓ Nombre o marca comercial del fabricante
- ✓ Tipo
- ✓ Contenido
- ✓ País de origen
- ✓ Nombre
- ✓ Denominación o razón social
- ✓ Domicilio fiscal del fabricante o importador



### Acabados

Se corroboró que los modelos analizados presentaran las líneas de precortado con el mismo espaciado entre ellas y a todo lo ancho de cada una de las hojas que forman el rollo.

También, verificamos en las presentaciones de hoja doble, triple o cuádruple, que dichas líneas coincidan entre sí, para permitir una separación completa y sin

problemas, ya que un desfase de las hojas puede provocar un corte desigual al tratar de tomar una sección para su uso, lo que conlleva un desperdicio extra de papel.

De igual manera se confirmó que el acabado del papel fuera uniforme a todo lo largo de su contenido, sin presentar manchas, contaminación, perforaciones, pliegues, faltantes o sobrantes de material, desgarres o, inclusive, mal olor.



### Contenido, dimensiones y su veracidad

Se cotejó que las dimensiones (largo X ancho) de las hojas, así como la cantidad o longitud total de los rollos de papel higiénico analizados, fueran por lo menos iguales o superiores a lo especificado por el fabricante en su etiquetado, incluido en su empaque (individual o múltiple), según su presentación.



### Determinación del gramaje de la hoja

Esta es una buena referencia para conocer qué tan ligero o pesado es el papel de cada modelo. Para ello, se tomó una muestra a partir de una hoja del papel higiénico en cuestión y así calcular los gramos por metro cuadrado.

Para el caso de los rollos de papel higiénico analizados de doble, triple y cuádruple hoja, el valor reportado es la suma de la medición realizada a cada una de las hojas que los conforman, por separado, según su construcción.



## Blancura

Se determinó el grado de blancura que presentan las muestras analizadas, ya que aunque a simple vista todos son blancos (excluyendo los de color), comparativamente hablando, unos se aprecian más blancos que otros, característica que da una percepción de mayor limpieza o calidad en la producción de estos papeles.



## Prueba de rapidez de desintegración

Se cuantificó el tiempo que tarda una hoja de papel higiénico en desintegrarse al estar inmerso en agua y quedar expuesto a una agitación mecánica constante, simulando con ello la acción a la cual se ve sometida al ser depositada en el W. C., para después ser desechada mediante la corriente en chorro que provoca la descarga de agua del depósito.

Esta característica en el papel higiénico es importante, ya que hay quienes lo depositan directamente en el inodoro. Si la descarga de agua no desintegra el papel utilizado antes de ser arrojado fuera del tiro del tubo de aguas negras, este podría provocar que el sistema de desagüe se tape.



## Resistencia a la rotura de las hojas

Se cuantificó el valor promedio de la fuerza necesaria para lograr su rompimiento (resistencia a la tensión), tanto en sentido longitudinal como transversal.

También, se determinó su resistencia en húmedo realizando el proceso ya descrito,

con la variante de que en esta prueba se colocó una gota de agua al centro de una de las hojas que forman el producto, hasta su rompimiento.



## Resistencia en la línea de corte

Se cuantificó la fuerza necesaria para desprender del rollo la cantidad de hojas (completas) que se van a requerir para la higiene personal.

Dicha fuerza debe permitir desprender las hojas seleccionadas sin que se rasguen fuera de la línea de corte y debe soportar lo suficiente para que el tramo seleccionado no se rompa en esta área durante su uso.

## FICHA TÉCNICA

**Realización del estudio:** del 2 de septiembre al 15 de noviembre de 2024.

**Adquisición de muestras:** 4 de septiembre de 2024.

**Marcas / Modelos analizados:** 21 / 44.

**Pruebas realizadas:** 792.

## NORMATIVIDAD

- **NOM-008-SE-2021.** Sistema general de unidades de medida.
- **NOM-030-SCFI-2006.** Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones.
- **NOM-050-SCFI-2004.** Información comercial-Etiquetado general de productos.
- **NMX-N-001-SCFI-2011.** Industrias de celulosa y papel-Determinación del gramaje o peso base del papel, cartoncillo y cartón (peso por unidad de área)-Método de prueba.
- **NMX-N-004-SCFI-2018.** Industrias de celulosa y papel-Determinación de brillantez o reflectancia direccional a 457 nm ("blancura") de papeles y cartones-Método de prueba.
- **NMX-N-047-SCFI-2013.** Industrias de celulosa y papel-Determinación de las propiedades de tensión de papel y cartón (usando un aparato de velocidad constante de elongación)-Método de prueba.
- **NMX-N-055-SCFI-2019.** Celulosa y papel-Determinación de la absorbencia de agua en papeles absorbentes-Método de prueba.
- **NMX-N-092-SCFI-2015.** Industrias de celulosa y papel-Papeles crepados (tissue) para mercado institucional (higiénico, pañuelo facial, servilleta y toalla)-Especificaciones y métodos de prueba.
- **Metodologías internas de prueba desarrolladas por la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**

# PAPEL HIGIÉNICO DE HOJA SENCILLA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



\$11

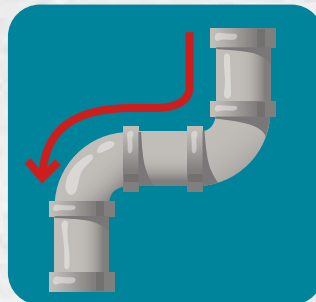
Marca	LYS
Modelo	No presenta
País de origen	México
Rollos por empaque	4
Hojas por rollo	195
Gramaje	18.70 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Muy delgado
Acabados	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel y exceso de pegamento en el final del rollo
Rapidez de desintegración	MB
Resistencia a la rotura de las hojas	MB
Evaluación general	MB
Precio por rollo	\$3

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

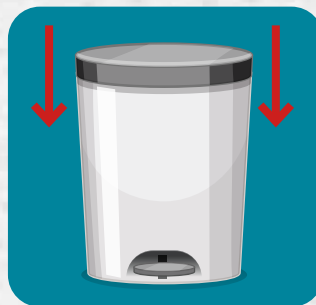
## ¿En el W. C. o en un bote?



A diferencia de otro tipo de papel, el papel higiénico se deshace al arrojarlo al agua.



Aunque se debe considerar el estado de las cañerías, el grosor del papel, entre otros aspectos.



Si se tira en el bote del baño, se sugiere que este permanezca tapado, además de vaciarlo y lavarlo constantemente.





# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	ADORABLE	CHEDRAUI	CLOUDY	CLOUDY
Modelo	Encanto floral	Rollos gigantes	Ecológico	Max
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	4	12	4	4
Hojas por rollo	400	550	450	605
Gramaje	27.27 g/m <sup>2</sup>	28.58 g/m <sup>2</sup>	28.39 g/m <sup>2</sup>	27.91 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Delgado	Delgado	Delgado
Acabados	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	MB Se le separan las capas de hojas
Rapidez de desintegración	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	MB	E	MB	MB
Evaluación general	MB	MB	MB	MB
Precio por rollo	\$8	\$11	\$4	\$7

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	DREAMY	ELITE	ELITE	FACIAL QUALITY
Modelo	Aroma floral	Duo	Ultra suave	Delicada frescura
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	4	12	40	12
Hojas por rollo	270	350	220	285
Gramaje	29.28 g/m <sup>2</sup>	29.42 g/m <sup>2</sup>	29.00 g/m <sup>2</sup>	26.46 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Delgado	Delgado	Delgado
Acabados	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	E	E	E
Rapidez de desintegración	E	E	MB	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	E	E	MB
Evaluación general	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
Precio por rollo	<b>\$5</b>	<b>\$8</b>	<b>\$4</b>	<b>\$6</b>

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

\*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) al momento de la adquisición del producto, ya que no fue encontrado en campo.



Marca	FACIAL QUALITY	FANCY	GREAT VALUE	GREAT VALUE
Modelo	Big	El resistente	Original rendidor	Premium complete
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	6	4	4	32
Hojas por rollo	600	286	300	220
Gramaje	27.14 g/m <sup>2</sup>	26.83 g/m <sup>2</sup>	28.78 g/m <sup>2</sup>	30.68 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Delgado	Delgado	Regular
Acabados	MB Se le separan las capas de hojas	MB Presenta separación en las capas de hojas	E	E
Rapidez de desintegración	E	MB	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	E	E	MB
Evaluación general	MB	MB	E	MB
Precio por rollo	\$10	\$5	\$6	\$6

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	KLEENEX	KLEENEX	KLEENEX COTTONELLE	KLEENEX COTTONELLE
Modelo	Zen zone	100 años	Eco	Elegance
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	9	4	8	16
Hojas por rollo	250	216	360	228
Gramaje	33.31g/m <sup>2</sup>	43.74g/m <sup>2</sup>	36.45g/m <sup>2</sup>	39.08g/m <sup>2</sup>
Grosor	Regular	Grueso	Regular	Grueso
Acabados	E	MB Presenta desfaseamiento de las capas de hojas	E	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel y fibra suelta
Rapidez de desintegración	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	MB	E	E
Evaluación general	<b>E</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>	<b>MB</b>
Precio por rollo	<b>\$6</b>	<b>\$8</b>	<b>\$12</b>	<b>\$8</b>

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



# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

\*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) al momento de la adquisición del producto, ya que no fue encontrado en campo.



Marca	KLEENEX COTTONELLE	MEMBER'S MARK	MEMBER'S MARK	PÉTALO
Modelo	Soft	Ultra soft	Ultra strong	Family balance
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	12	32	40	40
Hojas por rollo	204	400	220	239
Gramaje	42.72 g/m <sup>2</sup>	34.30 g/m <sup>2</sup>	41.94 g/m <sup>2</sup>	34.82 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Grueso	Regular	Grueso	Regular
Acabados	E	E	E	E
Rapidez de desintegración	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	MB	E	E
Evaluación general	E	MB	E	E
Precio por rollo	\$9	\$11	\$7	\$5

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	PÉTALO	PÉTALO	PÉTALO	PRECISSIMO
Modelo	Maxi Resist	No presenta	Rendimax	No presenta
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	32	12	12	1
Hojas por rollo	220	215	320	300
Gramaje	30.41 g/m <sup>2</sup>	30.60 g/m <sup>2</sup>	29.75 g/m <sup>2</sup>	26.90 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Regular	Regular	Delgado	Delgado
Acabados	MB Presenta mal corte longitudinal	MB Presenta mal corte longitudinal	E	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel
Rapidez de desintegración	B	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	E	MB	MB
Evaluación general	<b>B</b>	<b>E</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
Precio por rollo	<b>\$5</b>	<b>\$5</b>	<b>\$9</b>	<b>\$7</b>

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	PRECISSIMO	PRECISSIMO	PREMIER HIGIENOL	PREMIER HIGIENOL
Modelo	No presenta	No presenta	Mejorado	Rendiplus
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	4	6	4	12
Hojas por rollo	185	600	271	300
Gramaje	27.32 g/m <sup>2</sup>	28.66 g/m <sup>2</sup>	28.16 g/m <sup>2</sup>	28.21 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Delgado	Delgado	Delgado
Acabados	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	MB Presenta separación en las capas de las hojas	MB Presenta separación en las capas de las hojas	E
Rapidez de desintegración	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	MB	MB	MB	E
Evaluación general	MB	MB	MB	E
Precio por rollo	\$2	\$11	\$6	\$8

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



Marca	REGIO	REGIO	REGIO	REGIO
Modelo	Eco max maxi rendidor	Luxury almond touch	Luxury creamy sensation	Rinde+
País de origen	México	México	México	México
Rollos por empaque	12	18	16	12
Hojas por rollo	220	205	210	141
Gramaje	28.40 g/m <sup>2</sup>	33.42 g/m <sup>2</sup>	39.23 g/m <sup>2</sup>	29.47 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Regular	Regular	Delgado
Acabados	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel	E	E
Rapidez de desintegración	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	E	MB	E
Evaluación general	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>MB</b>	<b>E</b>
Precio por rollo	<b>\$5</b>	<b>\$7</b>	<b>\$8</b>	<b>\$9</b>

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



# PAPEL HIGIÉNICO DE DOBLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

\*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) al momento de la adquisición del producto, ya que no fue encontrado en campo.



Marca	REGIO	ROSA	SELECTO BRAND	SUAVEL	SUAVEL
Modelo	Suspiros de lavanda	Con aroma	No presenta	Campos de lavanda	Mejorado
País de origen	México	México	México	México	México
Rollos por empaque	18	4	12	12	32
Hojas por rollo	230	190 (Declara 200)	320	205	200
Gramaje	27.67 g/m <sup>2</sup>	28.58 g/m <sup>2</sup>	26.66 g/m <sup>2</sup>	31.25 g/m <sup>2</sup>	27.55 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Delgado	Delgado	Delgado	Regular	Delgado
Acabados	E	E	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel y mal corte longitudinal	E	E
Rapidez de desintegración	E	E	E	E	E
Resistencia a la rotura de las hojas	E	MB	MB	E	MB
Evaluación general	E	MB	MB	E	MB
Precio por rollo	\$6	\$4	\$7	\$3	\$4

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE TRIPLE HOJA

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.

\*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) al momento de la adquisición del producto, ya que no fue encontrado en campo.



Marca	BUEN ROLLO	CLOUDY	GREAT VALUE	KLEENEX COTTONELLE	KLEENEX COTTONELLE
Modelo	No presenta	Deluxe	Ultra soft	Beauty	Extra confort
País de origen	● China	● México	● México	● México	● México
Rollos por empaque	12	4	16	18	6
Hojas por rollo	370	200	200	180	150
Gramaje	47.84 g/m <sup>2</sup>	44.20 g/m <sup>2</sup>	44.60 g/m <sup>2</sup>	47.60 g/m <sup>2</sup>	47.14 g/m <sup>2</sup>
Grosor	Grueso	Grueso	Grueso	Grueso	Grueso
Acabados	E	MB Presenta marcas ajenas al grabado del papel y mal corte longitudinal	E	E	MB Presenta fibra suelta
Rapidez de desintegración	MB	E	E	E	MB
Resistencia a la rotura de las hojas	E	E	E	E	E
Evaluación general	MB	MB	E	E	MB
Precio por rollo	\$28	\$6	\$9	\$10	\$17

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

# PAPEL HIGIÉNICO DE CUÁDRUPLE HOJA

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de Papel Higiénico en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, León y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 6 de diciembre de 2024.



<b>Marca</b>	<b>REGIO</b>
<b>Modelo</b>	Just1
<b>País de origen</b>	México
<b>Rollos por empaque</b>	6
<b>Hojas por rollo</b>	115
<b>Gramaje</b>	77.12 g/m <sup>2</sup>
<b>Grosor</b>	Grosso
<b>Acabados</b>	E
<b>Rapidez de desintegración</b>	E
<b>Resistencia a la rotura de las hojas</b>	E
<b>Evaluación general</b>	<b>E</b>
<b>Precio por rollo</b>	<b>\$16</b>

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

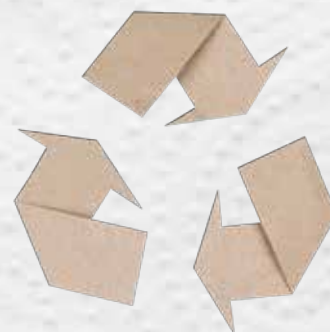
## Papel reciclado

Una opción para hacer sustentable este producto, es utilizar papel reciclado para su elaboración. Conoce las diferencias con un papel que no es reciclado.



CARACTERÍSTICA	PAPEL VIRGEN	PAPEL RECICLADO
Materia prima	Madera	Papel usado
Color	Más blanco y brillante	Puede tener tonos más grises o amarillentos
Calidad	Generalmente mayor	Puede variar según la calidad del papel reciclado
Impacto ambiental	Mayor (debido a la tala de árboles)	Menor (se talan menos árboles)

En este estudio analizamos un producto elaborado a partir de papel reciclado cuyo costo promedio fue de \$16 el paquete con cuatro rollos.





# CONCLUSIONES

## TODOS LOS PRODUCTOS ANALIZADOS CUMPLIERON EN:

- ✓ Denominación
  - ✓ Símbolo
  - ✓ Nombre o marca comercial del fabricante
  - ✓ Tipo
  - ✓ País de origen
  - ✓ Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador
- » Todos calificaron Excelente en la prueba de resistencia de la línea de corte.
  - » Todos los productos cuyo color es blanco presentan un nivel de blancura de entre 90% y 98%, por lo cual se consideran excelentes.

## TIEMPO QUE TARDAN EN DESINTEGRARSE

Los más lentos fueron:

### HOJA DOBLE

Este modelo tardó 866 segundos (casi 15 minutos) en desintegrarse:



**PÉTALO**  
Maxi resist

El siguiente modelo tardó 202 segundos (poco más de 3 minutos) en desintegrarse:



**KLEENEX COTTONELLE**  
Extra confort

Los más rápidos fueron:

### HOJA SENCILLA

El siguiente modelo tardó 134 segundos (poco más de 2 minutos) en desintegrarse. Le tomó menos tiempo que a algunos papeles de hoja doble, triple o cuádruple:



**LYS**

### HOJA DOBLE

Este modelo tardó 14 segundos en desintegrarse:



**KLEENEX COTTONELLE**  
Soft

### HOJA TRIPLE

Al siguiente modelo le tomó 28 segundos (casi medio minuto) desintegrarse:



**GREAT VALUE**  
Ultra Soft



## CONTIENE MENOS HOJAS DE LAS QUE DECLARA

El siguiente modelo contiene menos hojas de las que declara:



ROSA



Declara  
**200** hojas

Contiene  
**190** hojas

## COMPARA PRECIO Y CALIDAD

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:



### BUEN ROLLO

● China

\$28 por rollo / \$0.07 por hoja  
(\$339 paquete con 12 rollos)

Resistencia a la rotura de las hojas **E**

Rapidez en la desintegración **E**



### CLOUDY

● México

\$6 por rollo / \$0.03 por hoja  
(\$25 paquete con 4 rollos)

Resistencia a la rotura de las hojas **E**

Rapidez en la desintegración **E**

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño y usa de forma inteligente tu presupuesto para que lleves algo de buena calidad a tu hogar y hagas rendir tu dinero.

# RECOMENDACIONES

## De compra



### Considera el precio y el desempeño

Ten en cuenta que, en ocasiones, un papel higiénico barato puede significar un costo extra por el desperdicio derivado de una calidad o desempeños menores. Revisa las tablas de este estudio con detenimiento y consume informado.



### Verifica que el empaque principal sea hermético

Que esté libre de orificios o rasgaduras que permitan la contaminación del contenido.

## De uso



### Antes de colocar un nuevo rollo en el dispensador despegas la hoja del inicio con cuidado

Así dejarás listo el rollo para su uso, ya que las hojas de inicio de algunos rollos se encuentran demasiado pegadas y al despegarlas sin precaución solo se desperdician.



### Enseña a tu familia a no desperdiciarlo

Si tienes niños pequeños en casa o has notado que alguno de los integrantes de tu familia utiliza papel de más, indícale la forma en que debe utilizarlo, haciendo hincapié en que si utilizan solo lo necesario, de forma correcta, pueden obtener el mismo resultado.



### Guárdalo en un lugar seco

Recuerda que el papel higiénico debe estar libre de humedad, así que almacénalo, preferentemente, en un lugar seco, fresco y bien ventilado para evitar que se deteriore.



### Tapa el bote de los papeles

Si lo desechas en un bote, procura que tenga tapa y vacíalo regularmente para mantener la higiene.

# SUSTENTABILIDAD

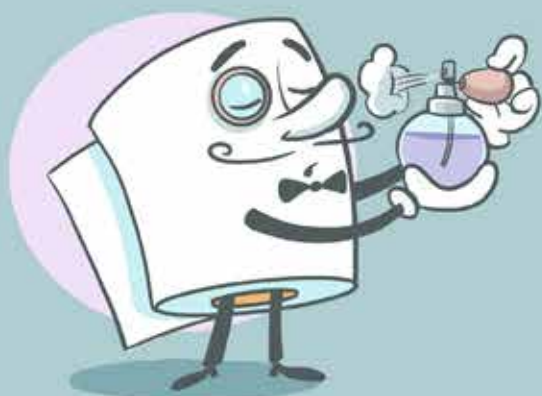


Una alternativa que algunos fabricantes ofrecen en materia de sustentabilidad es el papel higiénico elaborado con papel reciclado. Para su elaboración, además de la pasta de celulosa, también se utilizan fibras recicladas que provienen de otro tipo de papel usado que ha sido recolectado, procesado y convertido en pulpa para su posterior uso en la producción de papel higiénico.



# TIPOS DE PAPEL HIGIÉNICO

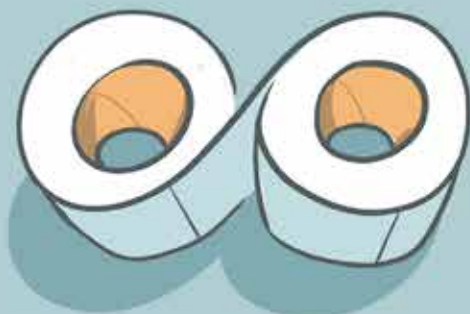
PERFUMADO



PACHONCITO



RENDIDOR



RECICLADO



EL INDESTRUCTIBLE



EL DE EMERGENCIA



# Quién es Quién en el envío de dinero

Si recibes dinero de Estados Unidos, consulta la herramienta **Quién es Quién en Envío de Dinero** y elige la remesadora que más te convenga.

Aquí podrás conocer el costo de la comisión, el promedio de tipo de cambio y pesos recibidos en depósitos a cuenta o en envío en efectivo por remesadora.

Infórmate y toma mejores decisiones.

Consulta la herramienta en <https://qqed.profeco.gob.mx/>



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor



# PLANIFICADOR DE GASTOS

Haz rendir más tu dinero este 2025.

Comienza un nuevo año y con él muchos bolsillos con poco dinero para hacer frente a los gastos de la cuenta de enero. Para que dicha cuenta no se quede contigo los próximos 12 meses y puedas mejorar tus finanzas, te presentamos un planificador de gastos anual.

Esta herramienta escrita te ayuda a organizar y gestionar tu dinero a lo largo del año. Además te facilita la toma de decisiones sobre el uso de tus ingresos y funciona como un diagnóstico de tu situación económica, sentando las bases para alcanzar tus metas financieras.

Con un planificador de gastos mantendrás tus finanzas bajo control, pero es fundamental revisarlo y actualizarlo periódicamente para adaptarlo a los eventos importantes que puedan ocurrir con el tiempo, como un matrimonio, el nacimiento de un hijo, el ingreso a la universidad o la llegada de una mascota, por mencionar algunos.

Antes de comenzar a llenar tu planificador, te recomendamos que reúnas los recibos, estados de cuen-



ta, tickets de compra e información que vas utilizar. Si compartes gastos, ponte de acuerdo con tu pareja o miembros de tu familia si habrá un lugar específico para reunir toda la documentación o si cada quien lo hará por su cuenta. Asimismo, establece las entradas de dinero, los gastos fijos, de temporada e imprevistos, en un determinado periodo de tiempo.

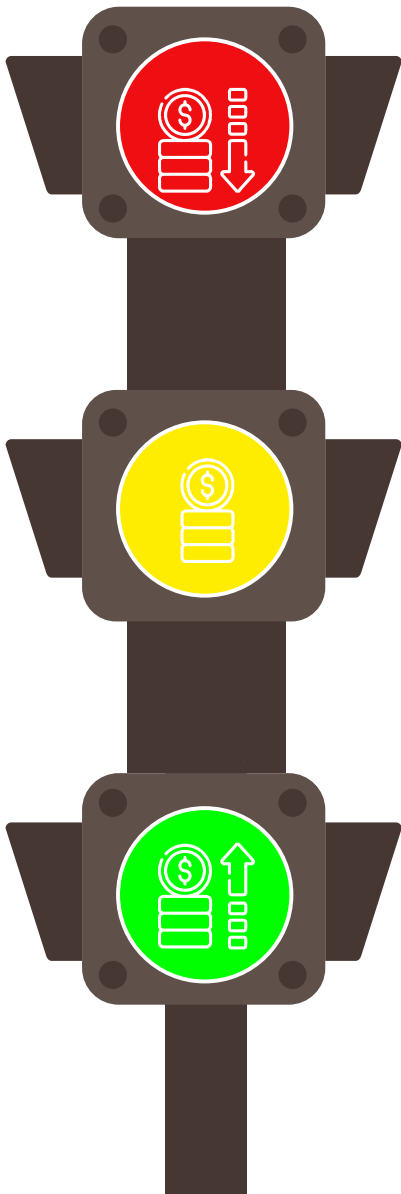
**La planificación es importante para alcanzar tus metas y evitar contratiempos financieros.**



## Analizando el planificador

Para facilitar el uso del planificador de gastos, utilizamos los colores de un semáforo. Esto te ayudará a identificar en qué color te encuentras según los gastos y pagos que debes realizar cada mes, de manera que puedas hacer los ajustes que consideres necesarios para estar preferentemente en verde.

## Semáforo de gasto mensual



### ■ Mes con nivel alto de gasto

Tienes demasiados gastos. Seguramente tu nivel de ahorro ha desaparecido. En la medida de lo posible reduce los gastos innecesarios y evita acabar el mes con lo justo o pidiendo prestado porque gastaste de más.

En este mes no estás en posibilidad de enfrentar un imprevisto, lo que te conducirá a endeudarte y desequilibrar tu presupuesto personal y familiar.

### ■ Mes con nivel medio de gasto

Si bien te encuentras en un nivel medio, ¡cuidado! Tu margen de ahorro y liquidez podría no estar en su mejor momento.

Es momento de decidir cuáles son los gastos verdaderamente necesarios, ya que tu nivel de ahorro está en riesgo. Recuerda que debes priorizar lo imprescindible para no poner en riesgo tu economía personal y familiar.

### ■ Mes con nivel bajo de gasto

En este mes no se tienen muchos gastos, esto no quiere decir que no pueda haber desembolsos fuertes.

Este color te permite identificar un mes en donde puedes ahorrar más, enfrentar imprevistos o, incluso, cubrir los meses con mayores gastos.

## Planificador de gastos 2025

Te presentamos un ejemplo de cómo podrías llevar el registro mensual de tus gastos durante este año.

	INGRESO FIJO	OTROS INGRESOS	GASTOS EN DÍAS FESTIVOS Y DE DESCANSO	PAGOS FIJOS O RECURRENTES	GASTOS DE TEMPORADA	OTROS GASTOS	SALDO MENSUAL*
ENE	\$15,000		\$1,500	\$10,000		\$17,900	-\$14,400
FEB	\$15,000		\$1,100	\$2,500	\$500	\$900	\$10,000
MAR	\$15,000		\$7,000	\$6,850	\$500	\$6,950	0
ABR	\$15,000		\$1,000	\$2,300		\$900	\$10,800
MAY	\$15,000	\$2,000	\$1,000	\$2,350		\$900	\$12,750
JUN	\$15,000		\$500	\$2,000		\$900	\$11,600
JUL	\$15,000			\$2,750	\$1,000	\$900	\$10,350
AGO	\$15,000			\$2,000	\$4,000	\$10,900	-\$1,900
SEP	\$15,000		\$1,000	\$2,750	\$1,000	\$900	\$9,350
OCT	\$15,000			\$1,950		\$900	\$12,150
NOV	\$15,000		\$1,000	\$2,450		\$900	\$10,650
DIC	\$15,000	\$10,000	\$2,000	\$3,500	\$7,200	\$900	\$11,400

- ✓ Haz consciencia de cómo usas dinero
- ✓ Detalla tus gastos
- ✓ No compres por impulso
- ✓ Planea tus compras, infórmate, compara y elige



\*El saldo mensual es el ingreso mensual menos los gastos mensuales. Para ser más específico, puedes desglosar cada apartado según tus ingresos y gastos.

## Recomendaciones



### Sé objetivo

Estar consciente de los alcances que tienes con tus metas de acuerdo con tu nivel de ingresos, evitará la frustración.



### Detalla todos tus gastos con claridad

Así podrás identificar áreas en las que podrías ahorrar algo de dinero y planificar mejor.



### Planea mensualmente

Esto te permitirá saber cuándo pagarás tus deudas y distinguir en qué momento tendrás dinero adicional que podrás redirigir a ahorros o darte algún gusto ocasional.



### Evita las compras por impulso

Son producto de una decisión momentánea (gastos hormiga).



### Agrega a tu planificador el concepto de imprevistos

Podrá haber ocasiones, a pesar de que tengas un buen programa, en las que recurras al préstamo o uso de la tarjeta de crédito. Revisa cuánto podrás pagar al mes bajo este concepto.



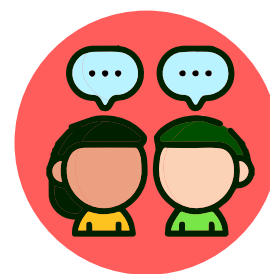
### Busca cómo no afectar tus finanzas

Existen muchos factores que podrían incidir en tu planificador. Ya sean hábitos, emociones, comportamientos, costumbres, etc. Busca la manera de minimizar su impacto para no afectar tus metas.



### Identifica tus riesgos

Una vez que llenes tu planificador, podrás identificar los meses en los que corres el riesgo de afectar tu estabilidad financiera y así enfrentarlos sin salirte de control.



### Comparte estas acciones con toda la familia

La información de cómo administrar de manera óptima los recursos les ayudará a tener una educación financiera que les será útil en el futuro.





# EJERCÍTATE EN CASA

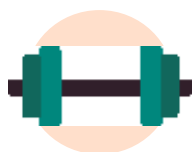
El paso que necesitas para elevar y cuidar tu calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia de ejercitarse de forma regular, no solo para la prevención de enfermedades, sino también para la mejora general de la calidad de vida.

Ejercitarse es importante, ya que reduce el riesgo de hipertensión, enfermedad del corazón, accidente cerebrovascular, diabetes,

cáncer de mama y de colon, depresión y caídas. Además, mejora la salud ósea y muscular, y ayuda a mantener un peso adecuado.

El ejercicio en casa se ha vuelto una alternativa práctica, accesible y económica que permite ahorrar tiempo y costos. Ofrece ventajas que lo convierten en una excelente opción convirtiéndose en una gran inversión en tu salud.



**Realizar ejercicio de forma rutinaria puede marcar una gran diferencia en tu salud a largo plazo.**

## Ventajas del ejercicio en casa



Ejercitarte en casa de la forma correcta tiene varias ventajas. En primer lugar, se refleja en tu economía, ya que con poco o ningún equipo puedes crear una rutina completa que se adapte a tus necesidades, sin invertir en membresías de gimnasios o en traslados.

La flexibilidad de horario es otro punto a favor, ya que esto te permite organizar tus

sesiones de acuerdo con tu rutina diaria. La privacidad que te da ejercitarte en tu casa te permite avanzar a tu propio ritmo, sin sentirte observado o comparado. Por último, pero no por ello menos importante, existe una gran variedad de recursos que puedes utilizar, como aplicaciones, videos y clases en línea que ofrecen rutinas para todos los niveles, muchas veces de forma gratuita.

## Ejercítate

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda que las personas adultas comiencen a ejercitarse 30 minutos al día con una intensidad de moderada a vigorosa, para lograr un avance progresivo y ejercitarse hasta una hora diaria, siempre y cuando su condición física lo permita.

Según el nivel de actividad e intensidad realizadas, se puede optar por uno o dos días de descanso a la semana. En caso de vivir con alguna enfermedad, el ejercicio debe adecuarse a las condiciones de cada persona.

Conoce estas y más recomendaciones para niñas, niños y adolescentes, personas adultas mayores, personas con enfermedades como diabetes mellitus o hipertensión, entre otras, en la siguiente liga de Internet:

<https://goo.su/CvGZUn>

## Tendencias



Actualmente, los dispositivos digitales enfocados en la actividad física se han vuelto populares, como los relojes inteligentes y pulseras de actividad, que permiten monitorear la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas y los pasos diarios.

Otra tendencia creciente es el movimiento consciente. Prácticas como yoga y pilates continúan ganando seguidores gracias a sus beneficios tanto físicos como mentales. Estas actividades promueven la relajación, mejoran la postura y aumentan la flexibilidad. Solo necesitas un tapete de yoga para empezar.

Algunas plataformas digitales y aplicaciones permiten que tengas acceso a entrenadores profesionales con solo un clic. Además, existen opciones gratuitas o costos mínimos.

## Recomendaciones



- ✓ Sé realista, no pienses que por excederte en tus primeros días obtendrás resultados más rápidos. No fuerces a tu cuerpo, podrías desanimarte.
- ✓ Aprovecha los recursos gratuitos que ofrecen algunas aplicaciones o redes sociales.
- ✓ Procura seguir las rutinas de ejercicio tal como las indican y presta atención a las recomendaciones para no lesionarte.
- ✓ Una vez que hayas decidido ejercitarte en casa, destina un espacio adecuado para realizar tu rutina.
- ✓ Comprométete contigo mismo para formar un hábito.
- ✓ Si sufres alguna lesión, acude con tu médico y sigue sus indicaciones.
- ✓ Limita el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión, jugar videojuegos o usar celulares o computadoras.

### Fuentes:

- American College of Sports Medicine. Guías para el ejercicio en casa. Recuperado el 5 de diciembre de 2024 en <https://www.exercisemedicine.org/recap-exercise-is-medicine-translating-science-into-action/>
- MedlinePlus. Importancia del ejercicio regular. Recuperado el 5 de diciembre de 2024 en <https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html>
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre actividad física. Recuperado el 5 de diciembre de 2024 en <https://www.who.int>
- Revista del Consumidor. (2020). En casa nos movemos todos. Recuperado el 5 de diciembre de 2024 de Revista del Consumidor junio 2020, núm. 520, en <https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/edicion/520>
- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Recuperado el 5 de diciembre de 2024 en <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (26 agosto 2020). ¡Muévete por la salud! Recuperado el 5 de diciembre de 2024 en <https://www.insp.mx/avisos/5317-muevete-por-salud.html>
- NEMOUSR TeensHealth. ¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico? Recuperado el 5 de diciembre de 2024, en <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2025). Guía técnica. Fundamentos para la orientación en actividad física. Recuperado el 5 de diciembre de 2024, en [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/Guia-Tecnica-Actividad-Fisica-2024.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/Guia-Tecnica-Actividad-Fisica-2024.pdf)

# GIMNASIOS

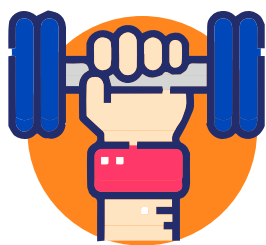
## UNA OPCIÓN PARA EJERCITARTE

Espacios acondicionados para recibir asesoría y mantener tu cuerpo saludable.

Llevar una vida sana y hacer ejercicio de forma rutinaria mejora la salud. Si lo anterior no te parece una razón suficiente, también te permite controlar tu peso, combatir algunas afecciones y enfermedades, mejorar el estado de ánimo (reduce el estrés y ansiedad) y mejorar tu calidad de sueño, entre otros beneficios. Una opción para facilitar su práctica son los gimnasios.



### ¿Cuánto ejercicio hacen los mexicanos?



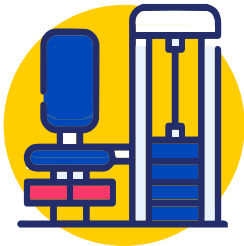
De acuerdo con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2023<sup>1</sup>, 39.8% de la población de 18 y más años realiza prácticas físico-deportivas en su tiempo libre. Por el contrario, 60.2% es inactivo físicamente, de los cuales 31% nunca ha practicado algún deporte.

De quienes realizan ejercicio, 59.3% hace suficiente, es decir, al menos tres días por semana y acumulando un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

Finalmente, de las personas que hacen actividad física suficiente (59.3%), 72.9% lo hace en instalaciones o lugares de uso restringido, en la noche y para verse mejor.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

## Gimnasios



Los gimnasios son establecimientos que ponen a disposición de sus personas usuarias, mediante una inscripción y una cuota mensual, pesas, caminadoras, elípticas y bicicletas, entre otros aparatos, además de actividades, tales como: spinning, natación, zumba, crossfit, pádel, pilates o yoga<sup>2</sup>.

Para conocer las actividades, servicios y precios, como lo haría una persona consumidora, la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), realizó un sondeo telefónico a 32 gimnasios localizados en la Ciudad de México y Área metropolitana, Guanajuato,

Jalisco y Veracruz<sup>3</sup>, el 19 y 20 de noviembre de 2024. Los precios mostrados corresponden a un servicio individual del plan básico disponible en el establecimiento y pudieron haber cambiado a la fecha de esta publicación.

La muestra de los establecimientos se obtuvo de manera aleatoria, de entre los estados con mayor cantidad de unidades dentro de la categoría de "clubes deportivos y centros de acondicionamiento físico", según el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE); además, se consideraron aquellos en los que la llamada telefónica fuera exitosa. La selección de los establecimientos no representa ninguna preferencia y es únicamente con fines informativos. Para mayor información, acude directamente al establecimiento de tu interés.










<sup>2</sup> La cantidad a pagar será en función de la infraestructura y ubicación del lugar, así como del número de actividades que ofrecen y de los servicios adicionales. Las cuotas pueden ser individuales, familiares, empresariales o por pareja.

<sup>3</sup> De acuerdo con en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), esta Procuraduría podrá hacer referencia a productos, marcas, servicios o empresas en forma específica, como resultado de investigaciones permanentes, técnicas y objetivas, a efecto de orientar y proteger el interés de los consumidores y publicar periódicamente dichos resultados para conocimiento de estos.



## Precios y características del servicio de gimnasio básico o más económico

### CDMX y Área metropolitana

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	OTROS SERVICIOS
<b>AMERICAN FITNESS CENTER</b>	Sin inscripción	<b>\$790.00</b>	Pesas y aparatos en general	Regaderas	Instructor y asesoría nutricional
<p> Av. De los Maestros núm. 10, Col. Pueblo de San Andrés, C. P. 54040, Tlalnepantla de Baz. Lunes a jueves de 5:00 a. m. a 10:00 p. m. / Viernes de 5:00 a. m. a 9:30 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO BE DYNAMIC</b>	<b>\$1,000.00</b>	<b>\$750.00</b>	Pilates / Cardio / Fitness	No	Instructor, sauna y vapor
<p> Eje 2 Oriente (Calz. de la Viga) núm. 509, Col. Unidad Modelo, C. P. 9089, Iztapalapa. Lunes a jueves de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Viernes de 6:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO BODY FIT</b>	Sin inscripción	<b>\$500.00</b>	Pesas y aparatos en general	Regaderas	Instructor
<p> Tecal núm. 387, Col. Héroes de Padierna, C. P. 14200, Tlalpan. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 3:00 p. m. / Domingo de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO CHABACANO</b>	Sin inscripción	<b>\$660.00</b>	Pesas y aparatos en general / Pilates / Spinning / Zumba / Entrenamiento funcional	No	Instructor
<p> Eje 3 Sur (Calz. Chabacano) núm. 65 Col. Asturias, C. P. 6890, Cuauhtémoc. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.</p>					
<b>ESCUADRÓN CROSS FITNESS GIMNASIO<sup>4</sup></b>	<b>\$500.00</b>	<b>\$1,600.00</b>	Pesas y aparatos en general / Crossfit	No	No
<p> Londres núm. 104, Col. Juárez, C. P. 6600, Cuauhtémoc. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 13:30 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO DGYM</b>	Sin inscripción	<b>\$487.20</b>	Pesas y aparatos en general / Pilates / Spinning / Aerobics / Entrenamiento funcional	No	Instructor
<p> Avenida Santa Cecilia núm. 10, Col. Santa Cecilia, C. P. 54130, Tlalnepantla de Baz. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO GALEÓN</b>	Sin inscripción	<b>\$300.00</b>	Pesas y aparatos en general	No	No
<p> Callejón Cipres núm. 9, Col. La Cruz, C. P. 10800, Magdalena Contreras. Lunes a viernes de 5:30 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 6:00 a. m. a 12:00 a. m.</p>					

<sup>4</sup> El precio es solo por tres veces a la semana.

## Guanajuato

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	OTROS SERVICIOS
<b>BEEST GYM &amp; FITNESS LEÓN</b>	<b>\$210.00</b>	<b>\$640.00</b>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Regaderas	No
<i>i</i> Blvr. Campestre núm. 2502-local 4, Col. El Refugio, C. P. 37156, León. Lunes a viernes de 5:00 a. m. a 10:30 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 4:00 p. m. / Domingo de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.					
<b>BITA FITNESS LEÓN</b>	<b>\$650.00</b>	<b>\$1,399.00</b>	Pesas y aparatos en general / Pilates / Spinning / Yoga / Entrenamiento funcional / Box, baile fit, clase con brincolines	Vestidores / Casilleros / Regaderas /	Instructor
<i>i</i> Blvr. Campestre núm. 2502-local 4, Col. El Refugio, C. P. 37156, León Lunes a domingo las 24 horas.					
<b>EXPLOIT GYM</b>	<b>\$150.00</b>	<b>\$450.00</b>	Pesas y aparatos en general	No	No
<i>i</i> Blvr. Antonio Madrazo núm. 6613, Col. de San José del Consuelo, C. P. 37218, León. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:30 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 2:00 p. m.					
<b>GYM LA ESQUINA DEL TRIUNFO</b>	Sin inscripción	<b>\$452.40</b>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Casilleros / Regaderas /	Instructor
<i>i</i> Sierra de Los Agustinos núm. 150-local 2, Col. Las Hilamas, C. P. 37407, León. Lunes a viernes de 6:30 a. m. a 9:40 p. m. / Sábado y domingo de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.					
<b>GYM ORANGE ZONE</b>	<b>\$250.00</b>	<b>\$500.00</b>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Casilleros / Estacionamiento	Instructor
<i>i</i> Blvr. Francisco Villa núm. 526, Col. Oriental, C. P. 37526, León. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. / Domingo de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.					
<b>TRAINING ZONE GYM &amp; SPA</b>	<b>\$100.00</b>	<b>\$550.00</b>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Regaderas	Instructor
<i>i</i> Plaza Factory Shop, local S-08, Blvr. Aeropuerto núm. 841, Col. Santa Anita, C. P. 37295, León. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. / Domingo de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.					
<b>WORK UP GYM</b>	<b>\$250.00</b>	<b>\$550.00</b>	Pesas y aparatos en general	Regaderas / Estacionamiento	Instructor
<i>i</i> Blvr. J. J. Torres Landa Ote. núm. 5306-local 110, Col. San Isidro de Jerez, C.P. 37530, León. Lunes a viernes de 5:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 3:00 p. m. / Domingo de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.					

## Jalisco

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	OTROS SERVICIOS
<b>GIMNASIO BULL GYM</b>	\$116. <sup>00</sup>	\$638. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Regaderas	Instructor
<p><b>i</b> Calz. Gob. Luis G. Curiel núm. 3570, Col. Miravalle, C. P. 44990, Guadalajara. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO COLOTIC<sup>5</sup></b>	\$50. <sup>00</sup>	\$400. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	No	Instructor
<p><b>i</b> Reforma núm. 473, Col. Ocotlán Centro, C. P. 47800, Ocotlán. Lunes a viernes de 5:30 a. m. a 10:30 p. m. / Sábado de 5:30 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO DINAMOS</b>	Sin inscripción	\$400. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	No	Instructor
<p><b>i</b> Chicharo núm. 28, Col. Crucero de la mesa, C. P. 45189, Zapopan. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 12:00 p. m. y de 2:00 p. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 6:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO EXERCEO</b>	Sin inscripción	\$498. <sup>80</sup>	Pesas y aparatos en general, clases de baile y jazz	No	Instructor
<p><b>i</b> Hidalgo núm. 61, Col. Barrio San Francisco, C. P. 45500, San Pedro Tlaquepaque. Lunes a viernes de 5:45 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 3:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO GREEN 21 FITNESS</b>	\$23. <sup>20</sup>	\$625. <sup>24</sup>	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Regaderas	Instructor
<p><b>i</b> Av. Ignacio L. Vallarta 5566-Pte., Lomas Universidad, C. P. 45016, Zapopan. Lunes a sábado de 11:00 a. m. a 4:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO IKARIAN</b>	Sin inscripción	\$330. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	No	No
<p><b>i</b> Pedro Catania núm. 377, Col. La Loma C. P. 44410, Guadalajara. Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO JOE'S FITNESS</b>	\$100. <sup>00</sup>	\$499. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general / Zumba	Vestidores / Regaderas	Instructor
<p><b>i</b> Libertad núm. 38 A, Col. Centro, C. P. 48900, Autlán de Navarro. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 12:00 a. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 7:00 p. m. / Domingo de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO LIFE GYM</b>	Sin inscripción	\$750. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	Estacionamiento	Instructor, cuarto de vapor y área de niños
<p><b>i</b> Av. Francisco Villa núm. 1526, Col. Sauces, C. P. 48328, Puerto Vallarta. Lunes a viernes de 5:45 a. m. a 12:00 a. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 6:00 p. m. / Domingo de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.</p>					
<b>GIMNASIO MV FITNESS</b>	Sin inscripción	\$350. <sup>00</sup>	Pesas y aparatos en general	No	Instructor
<p><b>i</b> Calle Juan Álvarez núm. 464 B, Col. Centro C. P. 49650, Tamazula de Gordiano. Lunes a viernes de 5:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 6:00 a. m. a 2:00 p. m. / Domingo de 7:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>					

<sup>5</sup> \$5.00 por pago único de credencial.

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	OTROS SERVICIOS
<b>EXPLOSIVE FITNESS &amp; HEALTHY CENTER</b>	\$116.00	\$464.00	Pesas y aparatos en general	Regaderas / Estacionamiento	No
<i>i</i> Av. Miguel Ángel de Quevedo núm. 4850, Zona Centro, C. P. 91700, Veracruz. Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 10:30 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 5:00 p. m.					
<b>FIT CENTER RD</b>	Sin inscripción	\$400.00	Pesas y aparatos en general	Vestidores / Regaderas /	Instructor y asesoría
<i>i</i> Av. Cuauhtémoc núm. 633 esq. Murillo, Pinos, C. P. 91870, Veracruz. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 9:45 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.					
<b>FIT SOLDIERS<sup>6</sup></b>	\$400.00	\$800.00	Pesas y aparatos en general / <i>Spinning</i> / Entrenamiento funcional / Cardio / Yoga / Box	No	Instructor y asesoría
<i>i</i> Calz. Juan Pablo II s/n, Jardines del Virginia, C. P. 94294, Veracruz. Lunes a jueves de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. Domingo de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.					
<b>GIMNASIO ADRENALINE FITNESS CENTER</b>	\$3,500.00	\$990.00	Pesas y aparatos en general	Regaderas	Área de cancha
<i>i</i> Av. Oriente 5 núm.1995, Col. Agrícola Moctezuma, C. P. 94345, Orizaba. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 6:00 a. m. a 15:00 p. m.					
<b>GIMNASIO BLACK POWER GYM</b>	Sin inscripción	\$300.00	Pesas y aparatos en general	No	Instructor y asesoría
<i>i</i> Rep. de Colombia núm. 306, Col. Cristobal Colon, C. P. 91755, Veracruz. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 14:00 p. m.					
<b>FITNESS FACTOR</b>	Sin inscripción	\$500.00	Pesas y aparatos en general	No	Instructor y asesoría
<i>i</i> Ricardo Flores Magón núm. 1720 entre Simón Bolívar y Cristobal, Col. Zaragoza, C. P. 91910, Veracruz. Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 9:00 a. m. a 13:00 p. m.					
<b>NONSTOP FITNESS CENTER</b>	Sin inscripción	\$699.00	Pesas y aparatos en general / Cardio / Yoga	No	Instructor y asesoría
<i>i</i> Plaza Maryn, Calz. Costa verde núm. 563-2do piso, Costa verde, C. P. 94294, Veracruz. Lunes a viernes las 24 horas / Sábado y domingo de 12:00 a. m. a 7:00 p. m.					
<b>SPORTS WORLD PLAZA SOL<sup>7</sup></b>	\$400.00	\$1,750.00	Pesas y aparatos en general / <i>Spinning</i> / Pilates / Yoga / Aquazumba	Casilleros / Regaderas /	Vapor, sauna, servicio de toallas incluido, área de alberca, área de box, instructor / asesoría
<i>i</i> Ricardo Flores Magón núm. 1720 entre Simón Bolívar y Cristobal, Col. Zaragoza, C. P. 91910, Veracruz. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 5:00 p. m. / Domingo de 7:00 a. m. a 2:00 p. m.					

<sup>6</sup> \$300.00 de mantenimiento que se paga cada seis meses.

<sup>7</sup> \$2,500.00 por pago único de membresía.



## Establecimientos más caros y más baratos del sondeo realizado

CDMX Y ÁREA METROPOLITANA	NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES E INSTALACIONES
	<b>GIMNASIO GALEÓN</b>	Sin inscripción	<b>\$300.00</b>	Pesas y aparatos en general.
	<i>i</i> Callejon Cipres núm. 9, Col. La Cruz, C. P. 10800, Magdalena Contreras. Lunes a viernes de 5:30 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 6:00 a. m. a 12:00 a. m.			
	<b>ESCUADRÓN CROSS FITNESS GIMNASIO<sup>8</sup></b>	<b>\$500.00</b>	<b>\$1,600.00</b>	Pesas, aparatos en general y <i>crossfit</i> .
<i>i</i> Londres núm. 104, Col. Juárez, C. P. 6600, Cuauhtémoc. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 13:30 p. m.				

GUANAJUATO	NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES E INSTALACIONES
	<b>GYM LA ESQUINA DEL TRIUNFO</b>	Sin inscripción	<b>\$452.40</b>	Pesas y aparatos en general, vestidores, casilleros, regaderas e instructor.
	<i>i</i> Sierra de Los Agustinos núm. 150-local 2, Col. Las Hilamas, C. P. 37407, León. Lunes a viernes de 6:30 a. m. a 9:40 p. m. / Sábado y domingo de 9:00 a. m. a 1:00 p. m.			
	<b>BITA FITNESS LEÓN</b>	<b>\$650.00</b>	<b>\$1,399.00</b>	Pesas, aparatos en general, pilates, <i>spinning</i> , entrenamiento funcional, yoga, box, baile fit, clase con brincolines e instructor.
<i>i</i> Blvr. Campestre núm. 2502-local 4, Col. El Refugio, C. P. 37156. León. Lunes a domingo las 24 h.				

JALISCO	NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES E INSTALACIONES
	<b>GIMNASIO IKARIAN</b>	Sin inscripción	<b>\$330.00</b>	Pesas y aparatos en general.
	<i>i</i> Pedro Catania núm. 377, Col. La Loma C. P. 44410, Guadalajara. Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.			
	<b>GIMNASIO LIFE GYM</b>	Sin inscripción	<b>\$750.00</b>	Pesas y aparatos en general, estacionamiento, instructor, cuarto de vapor y área de niños.
<i>i</i> Av. Francisco Villa núm. 1526, Col. Sauces, C. P. 48328, Puerto Vallarta. Lunes a viernes de 5:45 a. m. a 12:00 a. m. / Sábado de 7:00 a. m. a 6:00 p. m. Domingo de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.				

<sup>8</sup> El precio es solo por tres veces a la semana.

## Establecimientos más caros y más baratos del sondeo realizado

	NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	ACTIVIDADES E INSTALACIONES
 <b>VERACRUZ</b>	<b>SECTOR GYM</b>	Sin inscripción	<b>\$290.00</b>	Pesas y aparatos en general, regaderas, instructor y asesoría.
	<i>i</i> Av. Cuauhtémoc núm. 2900, Zona centro, C. P. 91700, Veracruz. Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 18:00 p. m.			
	<b>FIT SOLDIERS<sup>9</sup></b>	<b>\$400.00</b>	<b>\$800.00</b>	Pesas y aparatos en general, <i>spinning</i> , entrenamiento funcional, cardio, yoga, box, instructor y asesoría.
	<i>i</i> Ricardo Flores Magón núm. 1720 entre Simón Bolívar y Cristobal, Col. Zaragoza, C. P. 91910, Veracruz. Lunes a jueves de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Viernes de 6:00 a. m. a 10:00 p. m. / Sábado de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. / Domingo de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.			

## Precios y características de gimnasios con acceso a diferentes sucursales en territorio nacional

Se consideró el servicio de gimnasio básico o más económico. Consulta las páginas de Internet de los establecimientos para que ubiques sus sucursales

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD	OTROS COSTOS	ACTIVIDADES E INSTALACIONES
<b>SPORTS WORLD<sup>10</sup></b>	<b>\$5,000.00</b>	<b>\$1,698.00</b>	<b>\$2,500.00</b>	Pesas y aparatos en general, yoga, zumba, vestidores, regaderas, casilleros e instructores.
<i>i</i> Lunes a jueves 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Viernes de 06:00 a. m. a 9:00 p. m. / Sábado 7:00 a. m. a 5:00 p. m. Domingo 7:00 a. m. a 2:00 p. m. / <a href="http://www.sportsworld.com.mx">www.sportsworld.com.mx</a>				
<b>ANYTIME FITNESS<sup>11</sup></b>	<b>\$1,500.00</b>	<b>\$1,197.00</b>	<b>\$1,000.00</b>	Pesas y aparatos en general, zumba, vestidores, regaderas, casilleros e instructores. Cuentan con una llave de acceso (con costo) con la cual permite a cualquier sucursal de la república.
<i>i</i> 24 h los siete días de la semana / <a href="http://www.anytimefitness.com.mx">www.anytimefitness.com.mx</a>				
<b>SMART FIT<sup>12</sup></b>	<b>\$1,499.00</b>	<b>\$559.00</b>	<b>\$699.00</b>	Pesas y aparatos en general, body combat, strong, smart dance, gap, tabata, cross, yoga, zumba, vestidores, casilleros, regaderas, estacionamiento, instructor y bebederos.
<i>i</i> Lunes a viernes de 6:00 a. m. a 11:00 p. m. / Sábado y días festivos de 8:00 a. m. a 18:00 p. m. Domingos de 7:00 a. m. a 4:00 p. m. / <a href="http://www.smartfit.com.mx">www.smartfit.com.mx</a>				

<sup>9</sup> \$300.00 (Mantenimiento semestral)

<sup>10</sup> Se recabó la información de la sucursal Condesa. El pago de la membresía es único pero condicionado a permanecer dos o tres meses si la gente ya no asiste tendrá que volver a pagar la membresía si quiere reanudar, para poder entrar a cualquiera de sus sucursales dentro de la república la mensualidad cambia a \$3,000, el pago de la membresía y la inscripción sería la misma.

<sup>11</sup> Se consultó la información de la sucursal Coyoacán. Manejan una llave de acceso, que cuesta \$1,000, la cual permite entrar a cualquiera de sus sucursales dentro de la República mexicana. La mensualidad de \$1,197 está condicionada a 12 meses, si solo permanecen seis meses la mensualidad costará \$1,350.

<sup>12</sup> La información se obtuvo directamente en el establecimiento. Otros costos se refiere a la cuota de mantenimiento anual. Para acceso en todas las sucursales del país se debe contratar el plan Black, con un contrato a 12 meses.

## Recomendaciones



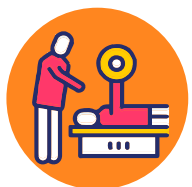
### Prepárate para el ejercicio

Hazte una revisión médica para conocer tu estado de salud general y saber qué tipo de ejercicio puedes realizar.



### Considera aspectos, tales como:

Ubicación, flexibilidad de horario, equipamiento, instalaciones limpias, instructores calificados, servicio médico, ambiente, seguridad, entre otros, con el fin de que elijas adecuadamente.



### Infórmate sobre todos los servicios

Antes de inscribirte en algún gimnasio, infórmate sobre los servicios a los que tienes derecho con tu mensualidad y si debes realizar algún pago extra por otra actividad de tu interés.



### Solicita el reglamento del gimnasio

Revisalo para evitar momentos desagradables por su incumplimiento debido a su desconocimiento.



### Revisa el contrato

Léelo con atención para que conozcas tus derechos y obligaciones, sus términos y condiciones, así como las políticas de cancelación.



### Usa vestimenta cómoda

Shorts, pants, camisetas o sudaderas que permitan el libre movimiento del cuerpo en cualquier actividad.



### Evita lesiones

Utiliza faja, soportes para muñecas, guantes y zapatos deportivos apropiados, cómodos, flexibles y en buen estado.



### Lleva una toalla, si no la proporcionan

Es indispensable no solo para limpiarse el sudor, sino para evitar dejar los aparatos mojados y al utilizar las regaderas.

#### Fuentes:

- Instituto Nacional de Salud Pública. "Resultados de la ENSANUT 2020-2023", 29 de agosto, 2024. Recuperado el 7 de noviembre de 2024, en <https://www.insp.mx/avisos/presentan-resultados-de-la-ensanut-2020-2023>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, 2023. Recuperado el 6 de noviembre de 2024, en <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/#tabulados>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). 5 de abril 2019. Comunicado. "Sedentarismo afecta a 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años". Recuperado el 7 de noviembre de 2024, en <https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2023 (MOPRADEF). Recuperado el 7 de noviembre de 2024, en <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/#tabulados>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). "Obesidad, principal problema de salud en México". Recuperado el 13 de noviembre de 2024, en <https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). El desafío de moverse: la inactividad física y sus consecuencias en México. Recuperado el 13 de noviembre del 2024, en <https://www.insp.mx/informacion-relevante/el-desafio-de-moverse-la-inactividad-fisica-y-sus-consecuencias-en-mexico>

**Teléfono**  
del consumidor  
Profeco  
**(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

Ahora es fácil identificar las plataformas, tiendas virtuales, páginas de Internet o aplicaciones de los proveedores que ofrecen **bienes, productos o servicios de forma segura y confiable**.

**Esta insignia se otorga a los proveedores que se destacan por promover y favorecer información clara y completa**, así como seguridad, transparencia, confidencialidad, confianza y certeza jurídica a las personas consumidoras en el comercio electrónico.

El Distintivo Digital Profeco es un sello que **deberá ser visible** en los sitios web de la empresa para ofrecer seguridad a las personas consumidoras.



Además, con él se accede automáticamente al **Padrón de Proveedores Responsables en Comercio Electrónico** que está disponible para consulta en:

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



# ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

**MATTEL DE MÉXICO S.A. DE C.V.**

El reposacabezas y el inserto de apoyo del cuerpo de la silla mecedora podrían representar un riesgo de asfixia.



**Fisher-Price** detectó que:

La silla mecedora nunca deberá ser utilizada para dormir ni se deberán utilizar en ella accesorios de cama. De hacerse, el reposacabezas y el inserto de apoyo del cuerpo en la almohadilla del asiento pueden aumentar el riesgo de asfixia derivado de la inclinación que presentan.

Es probable que esta situación afecte a:

**417 unidades**

## Modelo

Dots & Spots Puppy Cradle 'n Swing (Silla mecedora perrito diversión y relajación) SKU: GVF83



Consulta el Llamado a Revisión 108/2024 completo en <https://goo.su/WIXAST>

## Solución

Se deberán retirar la almohadilla con cabezal y el soporte corporal del Dots & Spots Puppy Swing y enviarlos a Mattel de México con una guía prepagada que facilitará el proveedor.

## Acciones

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

- Dará a conocer el llamado a revisión en su sitio oficial <https://goo.su/SxsCiMA> en el apartado "RETIRADA DE PRODUCTOS Y SEGURIDAD" y en Facebook @fisherprice y @FisherPriceLatAm e Instagram @Fisherprice.
- Enviará a las personas consumidoras una guía prepagada para que envíen la almohadilla con cabezal y el soporte corporal que deberán retirar previamente del Dots & Spots Puppy Swing.
- Al recibir las piezas retiradas, se reembolsará la cantidad de 25 dólares americanos a las personas consumidoras.

El Llamado a Revisión **no tiene costo para las personas consumidoras.**

## Contacto

 <https://shop.mattel.com/es-mx>

 **800 463 59 89**

 Liga directa del llamado a revisión:  
<https://service.mattel.com/us/recall.aspx>

 [servicio.clientes@mattel.com](mailto:servicio.clientes@mattel.com)

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V., FORD MOTOR COMPANY S.A. DE C.V. y PIRELLI NEUMÁTICOS, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:



Empresa:  
**HONDA DE MÉXICO S.A. DE C.V.**

Modelos:  
ACCORD 2014 a 2016 y 2018 a 2020, BR-V 2018, CITY 2014 a 2019, CIVIC 2018 a 2020, CR-V 2012 a 2020, FIT 2015 a 2019, HR-V 2018 a 2020, INSIGHT 2019 y 2020, ODYSSEY 2013 a 2016 y 2018 a 2020, PILOT 2016 y 2018 a 2020, ILX 2018 a 2020, MDX 2018 a 2020, NSX 2017 y 2018, RDX 2018 a 2020 y TLX 2018 a 2020.



Llamado a Revisión: 125/2024

**CANTIDAD:**  
**106,550 unidades.**

**RIESGO:**

La bomba de combustible podría dilatarse bajo ciertas condiciones de temperatura, lo que reduciría el flujo de combustible, impidiendo que el motor encienda o que se detenga inesperadamente.

**CONTRAMEDIDA:**

Se reemplazará la bomba de combustible sin costo alguno para las personas consumidoras.

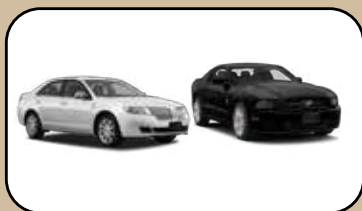
**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Página de Internet: [www.honda.mx](http://www.honda.mx)
- Liga directa del llamado: <https://goo.su/HyX6SPK>
- Teléfono: 800 3688 500
- Distribuidores Autorizados de Automóviles Honda@ <https://www.honda.mx/mapa-distribuidores>



Empresa:  
**FORD MOTOR COMPANY S.A. DE C.V.**

Modelos:  
GT 2006, RANGER B2000 2005 a 2007, MUSTANG 2005 a 2014, ZEPHYR 2006, MKX 2007 a 2010, EDGE 2007 a 2010, MERCURY MILAN 2007 a 2010, FUSION 2006 a 2012, RANGER 2007 a 2012 y MKZ 2006 a 2012.



Llamado a Revisión: 126/2024

**CANTIDAD:**  
**66,454 unidades.**

**RIESGO:**

El inflador de la bolsa de aire, marca Takata, del lado del conductor o pasajero podría desprender fragmentos de metal puntiagudos y, en caso de colisión, golpear a los ocupantes del vehículo.

**CONTRAMEDIDA:**

Se reemplazarán los componentes de las bolsas de aire del conductor o pasajero sin costo alguno para las personas consumidoras.

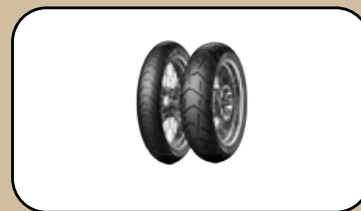
**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Teléfonos: 800 7138 466  
800 0054 626
- Sitios web: <https://www.ford.mx/>  
<https://www.lincoln.mx/>
- Ligas directas a los llamados:  
<https://www.ford.mx/mi-ford/llamado-revision/>  
<https://www.lincoln.mx/mi-lincoln/llamado-revision/>



Empresa:  
**PIRELLI NEUMÁTICOS, S.A. DE C.V.**

Modelos:  
METZELER 150/70R18M/CTL 70V  
TOURANCE NEXT ns 8019227280333;  
METZELER 150/70R18M/CTL 70V  
TOURANCE NEXT II ns 8019227396140 Y  
8019227424102 y 150/70R18M/ CTL 70V  
SCORPION TRAIL II ns 8019227280326.



Llamado a Revisión: 129/2024

**CANTIDAD:**  
**364 unidades.**

**RIESGO:**

Podría producirse un desgaste irregular del neumático, lo que provocaría la ruptura del refuerzo de cero grados y al no detectarse a tiempo, se desprenderían las partes de la capa de la banda de rodadura o se perdería repentinamente el aire.

**CONTRAMEDIDA:**

Todas las llantas afectadas serán reemplazadas, sin costo alguno para las personas consumidoras (incluyendo mano de obra, montaje y balanceo) por neumáticos de especificaciones compatibles.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Concesionarios PIRELLI
- Teléfono: 800 500 8667
- Página web: [www.pirelli.com.mx](http://www.pirelli.com.mx)
- Liga directa del llamado: <https://goo.su/jQOUbvw>
- Página web Metzeler: <https://goo.su/m6W6yM>
- Correo electrónico: [sac@pirelli.com](mailto:sac@pirelli.com)

# SERVICIOS DE AUTOFINANCIAMIENTO

Una alternativa si deseas adquirir un vehículo nuevo o una casa y no tienes acceso a un crédito.

El autofinanciamiento es un sistema de comercialización de bienes en el cual un grupo de personas aportan periódicamente sumas de dinero a un fondo de ahorro común que administra un tercero.

### ¿Cuándo recurrir al autofinanciamiento?

Si estás contemplando adquirir un vehículo o una casa habitación pero no cuentas con un crédito, puedes hacerlo a través de la modalidad de autofinanciamiento, en el cual un proveedor administra las aportaciones de dinero de un grupo de personas para la adjudicación de bienes en favor de las personas consumidoras.

### Lo que debes tener en cuenta

Es importante que sepas que los proveedores que prestan el servicio de autofinanciamiento no otorgan créditos ni préstamos y deben de contar con una autorización de funcionamiento de la Secretaría de Economía (SE), además de un número de registro de contrato de adhesión ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).



En un sistema de autofinanciamiento solo puedes adjudicarte bajo los siguientes eventos:



### Liquidación

Entrega hasta que se haya pagado el total de la cantidad acordada en el contrato de adhesión de autofinanciamiento.



### Antigüedad

Entrega a la persona consumidora que haya firmado primero su contrato de adhesión de autofinanciamiento.



### Puntuación o porcentaje

Se hará a la persona consumidora que cuente con el mayor número de cuotas aportadas al momento de la entrega.



### Sorteo

Solo participan quienes estén al corriente de sus pagos en un procedimiento aleatorio.



### Subasta

Se ofrecen cuotas por adelantado y se asignan los recursos a la persona consumidora que, con el mayor número de mensualidades subastadas, tenga más puntos.



### Otro procedimiento autorizado

Siempre y cuando se haya especificado en el contrato de adhesión de autofinanciamiento.

## Recomendaciones

Con el objetivo de evitar ser víctima de fraude, antes de firmar tu contrato de adhesión de autofinanciamiento, la Profeco te recomienda verificar:

- ✓ Los datos de autorización otorgados por la Secretaría de Economía para su debido funcionamiento en el contrato de adhesión.
- ✓ El número de personas consumidoras que integra el grupo de personas y número que te corresponde como integrante.
- ✓ El número de cuotas periódicas que deberás pagar.
- ✓ Especificaciones, características y el precio del bien que deseas adquirir, además de las condiciones, periodicidad y conceptos de las cantidades.



- ✓ La frecuencia de los eventos de adjudicación, forma de entrega, medios y periodicidad del bien que deseas adquirir.
- ✓ Causas de cancelación del contrato de adhesión, monto a pagar por penas convencionales en supuestos de incumplimiento.
- ✓ El plazo y procedimiento de la liquidación del grupo de consumidores para concluir con el contrato de adhesión.
- ✓ Tipos de seguros, coberturas y fecha de entrega de póliza.



## Cancelación o revocación del contrato

Puedes cancelar o revocar tu contrato de adhesión de autofinanciamiento siempre y cuando te encuentres dentro de los cinco días hábiles siguientes a la firma del documento y notifiqués al proveedor por escrito, correo electrónico o medio fehaciente de la intención de no continuar con el servicio contratado. Para más información envía un correo a:

✉ [contratosenlinea@profeco.gob.mx](mailto:contratosenlinea@profeco.gob.mx)  
[contratosdeadhesion@profeco.gob.mx](mailto:contratosdeadhesion@profeco.gob.mx)

## La Profeco te defiende

Esta Procuraduría cuenta con diversas herramientas para que hagas un consumo informado, una de ellas es:

### Contratos de adhesión

Verifica el número de registro de contrato de adhesión, con el número de registro o razón social del proveedor, con el cual te pretenden prestar el servicio de autofinanciamiento en la siguiente página de Internet:

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



**Teléfono**  
del **consumidor**  
Profeco  
**(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](mailto:denunciasprofeco@profeco.gob.mx)  
[denunciapublicitaria@profeco.gob.mx](mailto:denunciapublicitaria@profeco.gob.mx)  
[asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx)



@AtencionProfeco  
@Profeco



ProfecoOficial

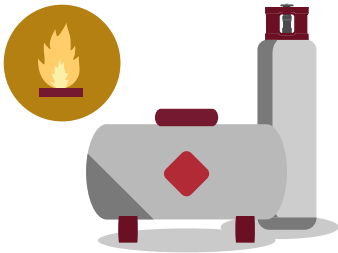
# El Mejor Verificador es el Consumidor



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

## ¡Denúncialos con nosotros!

» Envíanos un correo, según sea el caso, a:



**GasLP**

[denunciasgaslp@profeco.gob.mx](mailto:denunciasgaslp@profeco.gob.mx)



**Gasolina**

[denunciasgasolina@profeco.gob.mx](mailto:denunciasgasolina@profeco.gob.mx)



**Productos o Servicios**

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

» 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)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

## IGUALDAD LABORAL Y NO DISCRIMINACIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Caminando hacia la construcción de una sociedad más incluyente y sin discriminación.

En colaboración con el:



La igualdad laboral es un derecho que promueve que todas las personas accedan a un trabajo bien remunerado, productivo y realizado en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad humana.

Actualmente, la diversidad y la inclusión son esenciales en cualquier entorno; sin embargo, aún sigue siendo un desafío alcanzar la igualdad laboral y la no discriminación en los centros de trabajo, tanto públicos como privados, pues a pesar de los avances legislativos y sociales, muchas personas continúan enfrentando barreras y prejuicios. Por ello, es importante promover y generar buenas prácticas encaminadas a construir un ambiente libre de exclusión.



La discriminación laboral puede tener consecuencias negativas, tanto para las personas trabajadoras como para las empresas, públicas y privadas, causando estrés y ansiedad, bajo rendimiento y productividad, rotación y abandono del puesto, daño a la reputación de la empresa y pérdida de talento y diversidad.

### Libertades civiles

La igualdad laboral es un derecho humano fundamental consolidado en estatutos, tales el caso del artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que acredita los derechos y garantías laborales.



## La igualdad laboral mejora la motivación y satisfacción laboral

## Igualdad Laboral y No Discriminación

En diciembre de 2015 entró en vigor la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No Discriminación, cuyo objetivo es reconocer a los centros de trabajo públicos, privados y sociales que aplican y promueven prácticas enfocadas en igualdad, así como acciones que favorecen el desarrollo integral de las personas trabajadoras.

Las dependencias encargadas de promover, asesorar de manera gratuita y dar acompañamiento a las empresas a certificarse son: la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), la Secretaría de las Mujeres (antes Inmujeres) y el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), quienes también brindan todas las herramientas necesarias para prepararse en su proceso de certificación.

Algunas prácticas que promueve la NMX-R-025-SCFI-2015 son:

- ✓ Selección y capacitación de personal con igualdad de oportunidades
- ✓ Medición de clima laboral
- ✓ Igualdad salarial y de prestaciones
- ✓ Uso de lenguaje incluyente, no sexista y accesible
- ✓ Flexibilización de horarios de trabajo
- ✓ Licencias de paternidad
- ✓ Medidas para apoyar necesidades de cuidado que contemplen la diversidad de familias y hogares
- ✓ Accesibilidad de espacios físicos
- ✓ Mecanismos para prevenir, atender y sancionar la discriminación y la violencia laboral



## Beneficios de la igualdad laboral

La igualdad laboral mejora la motivación y satisfacción en el trabajo, fomenta la innovación y creatividad, atrae y retiene talento diverso, mejora la imagen y reputación de la empresa e incrementa la productividad y eficiencia.

Los centros de trabajo que cuentan con acciones de igualdad laboral y no discriminación favorecen el desarrollo integral de sus colaboradoras y colaboradores.



# EL JAZZ EN MÉXICO

## YO TENGO OTROS DATOS

Una obra que nos invita a gozar de esta exquisita música.

En colaboración con el:



Alain Derbez ha sido testigo, y protagonista, del crecimiento y desarrollo del gusto latinoamericano por el jazz. Derivado de sus incursiones por el territorio de E.U.A. y su presencia en los foros mexicanos donde se muestran los talentosos intérpretes locales, el autor nos da un recorrido por la historia del jazz desde el siglo pasado y nos presenta una actualización a nuestros días.

Con gran cantidad de información, el autor confecciona una obra que bien podemos definir como la gran enciclopedia jazzística mexicana. Es también un compendio del panorama de este género musical con la discografía, los escenarios, los personajes, los programas televisivos y radiofónicos, así como con decenas de láminas de las fotografías de época, carteles y carteleras.

La permanente evolución del género nos confirma que siempre estará dispuesta a reescribirse. Esta obra nos recuerda el trabajo y los nombres de grandes creadores y divulgadores para quienes el jazz no fue solo una opción musical, sino un grato modo de vida.

Alain Derbez (Boca del Río, Veracruz, 1956) es historiador por la UNAM, además es escritor, conductor televisivo, productor radiofónico, crítico y ensayista sobre música. Ganador del premio Ibarguengoitia de novela por el libro *Usted soy yo* (coautoría con Ángel Mikel).



### Características

778 páginas, 11 x 17 cm, encuadernación rústica cosida

### Colección Popular, Ensayo

Fondo de Cultura Económica

Tercera edición, 2024

ISBN 978-607-16-8424-0

Precio de venta ejemplar: **\$350**

Precio de venta libro electrónico: **\$179**

# OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR



## Aguascalientes

### Zona José Guadalupe Posada

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

## Baja California

### Zona Metropolitana de Tijuana

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

## Baja California Sur

### Zona La Paz

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

## Campeche

### Zona Golfo - Sureste

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

## Ciudad de México

### Zona Leona Vicario

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

### Zona Metropolitana CDMX - Oriente

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

### Zona Metropolitana CDMX - Poniente

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

## Coahuila

### Zona Metropolitana de Torreón

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

## Chiapas

### Zona Suroeste

Bld. Andrés Serra Rojas núm. 1090, edificio anexo a la torre Chiapas, nivel 1, sección "a", col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 961 602 5936, 961 602 5937 ext. 55103, 56760 y 56762.

## Chihuahua

### Zona Gral. Felipe Ángeles

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

### Zona Metropolitana de Ciudad Juárez

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

## Durango

### Zona Gral. Francisco Villa

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

## Estado de México

### Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl

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

### Zona Metropolitana de Tlalneantla

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

### Zona Metropolitana de Toluca

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

## Guanajuato

### Zona Miguel Hidalgo

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

### Zona del Bajío

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

## Guerrero

### Zona Acapulco - Lázaro Cárdenas

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

## Hidalgo

### Zona Metropolitana de Pachuca

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

## Jalisco

### Zona Metropolitana de Guadalajara

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

### Zona Tlaquepaque - Colima

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

## Michoacán

### Zona Metropolitana de Morelia

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

## Morelos

### Zona Gral. Emiliano Zapata

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

## Nayarit

### Zona Bahía de Banderas

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

## Nuevo León

### Zona Metropolitana de Monterrey

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

## Sinaloa

### Zona Pacífico

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

## Sonora

### Zona Metropolitana de Hermosillo

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

## Oaxaca

### Zona Benito Juárez

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

## Puebla

### Zona Gral. Ignacio Zaragoza

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

## Querétaro

### Zona Corregidora Josefa Ortiz

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

## Quintana Roo

### Zona Caribe Mexicano

Av. Cobá núm. 9 y 11 altos, supermanzana 22, col. Centro, C.P. 77500, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

## San Luis Potosí

### Zona Atlipano

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

## Tabasco

### Zona Golfo - Sur

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

## Tamaulipas

### Zona Nororiente

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

### Zona Golfo - Norte

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

## Veracruz

### Zona Golfo - Centro

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

## Yucatán

### Zona Metropolitana de Mérida

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

## Zacatecas

### Zona Gral. Luis Moya

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



Escanea el código QR y ubica la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana.



# Economía

Secretaría de Economía

# Profeco

Procuraduría Federal del Consumidor

# Bienvenidas Heroínas y Héroes Paisanos

28 de noviembre 2024 al 12 de enero 2025

## Contactos para información y quejas

DESDE:



**México**

800 2018 542

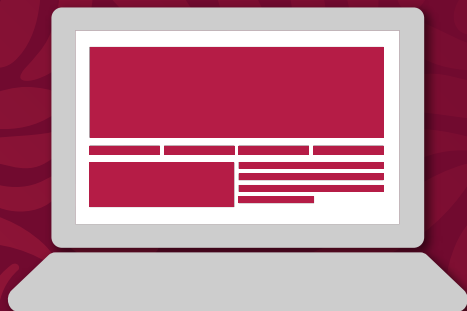
800 004 6264



**Estados Unidos**

1877 210 9469

(011 52) 800 044 6264



[heroespaisanos@inami.gob.mx](mailto:heroespaisanos@inami.gob.mx)



[@heroespaisanos](#)

## Principales trámites:

- Equipaje personal
- Documentos para ingresar al país
- Declaración de mercancía y pago de impuestos
- Ampliación de franquicia fiscal
- Permiso de importación temporal de vehículo
- Denuncias por abuso de autoridad



Gobierno de  
**México**

**Gobernación**  
Secretaría de Gobernación

**INAM**  
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN  
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN





# CorreosClic.gob.mx

## ES LA PLATAFORMA DE COMERCIO ELECTRÓNICO DE CORREOS DE MÉXICO



Entra a la página, **conoce el trabajo de las y los artesanos** nacionales, **elige el que más te guste** y listo. Nosotros nos encargamos de llevarlo **hasta la puerta de tu casa** en un **Clic**.



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



Gobierno de  
**México**



**CORREOS**  
SERVICIO POSTAL MEXICANO