

Revista del Consumidor

TENDENCIAS: A CELEBRAR NUESTRAS

Fiestas patrias

REPORTE ESPECIAL
A UN AÑO DE LOS SISMOS,
MÉXICO ESTÁ DE PIE

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

BEBIDAS
ALCOHÓLICAS

FRITURAS
Y BOTANAS



PLATILLO SABIO PROFECO
POZOLE VERDE
Y CHILES EN
NOGADA



SEPTIEMBRE DE 2018

NÚM. 499

\$28 / ISSN 0185-8874

Foto: Gustavo Hurtado Saravia

GENTE GRANDE: DESCUENTOS INAPAM



ALERTA

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

www.alertas.gob.mx



Alerta 37/2018: ¡Cuidado usuarios de autos Toyota, modelos Camry año 2018!

Empresa: Toyota Motor Sales, S. de R. L. de C. V.

Riesgo y/o desperfecto: Es probable que estén equipados con pistones con un diámetro mayor, lo que puede hacer que el vehículo corra bruscamente, genere un sonido anormal, emita humo por el escape e ilumine las luces de advertencia y los mensajes. En algunos casos puede producirse una reducción de la potencia y el motor podría dejar de funcionar y aumentar el riesgo de un accidente.

Solución: El distribuidor autorizado inspeccionará los pistones y, si es necesario, reemplazará el conjunto del motor. La comprobación y, en su caso, los trabajos de reparación requeridos, son gratuitos y no generan ningún costo para el consumidor.



Alerta 40/2018: ¡Precaución propietarios de automóviles Volkswagen marca Audi, modelos A4, A5 y A6, años 2012, 2013 y 2014!

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

Producto: 195 unidades afectadas y comercializadas en México.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que se produzca daño por corto circuito/sobrecalentamiento en la bomba del sistema de refrigeración, lo cual en algunos casos podría derivar en el inicio de fuego.

Solución: Se realizará la comprobación en algunos autos y, si procede, se sustituirá la bomba del sistema de refrigeración. El servicio no representará costo alguno para los consumidores.



Alerta 42/2018: ¡Ojo dueños de vehículos Vento, modelos 6142M3 Rusia y 6142M4 Rusia, año 2017!

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

Producto: 3,050 unidades Vento, modelo 6142M4 Rusia y 1,200 del modelo 6142M3 Rusia.

Riesgo y/o desperfecto: Es posible que la argolla de remolque no se haya soldado correctamente y pueda romperse.

Solución: Retirar la argolla y sustituirla por una nueva sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a www.gob.mx/profeco o a www.alertas.gob.mx, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a rar@profeco.gob.mx.



EDITORIAL

¡Viva México!

Sin embargo, hay que hacer hincapié en que no sólo en el mes de septiembre, y no solamente un par de días de él debiéramos recordarnos a nosotros mismos el orgullo patrio, ese que incluye la memoria de nuestra historia, los personajes que veneramos y los episodios que nos da gusto contar a nuestros hijos. Todo el año tenemos la obligación de sentir orgullo de ser mexicanos. Hay motivo para ello.

Tenemos un gran país cuyo principal capital somos los mexicanos. Precisamente en un mes como éste, ya en dos ocasiones los fenómenos de la Naturaleza nos han puesto a prueba; los sismos de 1985 y 2017, en fechas coincidentes de septiembre, hicieron que brotaran de nuestras entrañas los mejores valores, los humanitarios y los de la solidaridad. Voluntarios ayudando en el rescate y la atención de las víctimas, héroes anónimos ordenando el caos del tráfico, mujeres apoyando con agua y alimentos a los rescatistas, modestos comerciantes de los barrios de la ciudad regalando agua y alimentos y todos aportando ayuda material para los damnificados. ¡Viva México, sí señor!

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, por su parte, hace un estudio detallado de las bebidas azucaradas de contenido alcohólico: no todas aparecen bien libradas.

También hablamos de esos retrasos que solemos tener en trámites realmente importantes. El más notable es el de la elaboración y firma de un testamento, documento que hereda tranquilidad a los seres queridos y evita ulteriores situaciones incómodas y cuya realización es un trámite relativamente sencillo de hacer ante un notario; hay que anotar que el mes de septiembre es el mes del testamento y el costo de los derechos para hacer uno público abierto se reduce hasta en 50%. Todos los detalles están consignados en el reporte especial de la sección Radiografía.

Otro material muy interesante en este número es el que orienta al consumidor sobre las obligaciones de las compañías nuevas de transporte de personas que se han puesto de moda, como Uber, Easy Taxi y Cabify, que se han hecho acreedoras a sanciones por irregularidades en su servicio. Ahí se encuentran también los números telefónicos y otros medios de contacto para presentar alguna queja ante la **Profeco**.

Además, no podía faltar en este número un recetario muy patrio de algunos de los más exquisitos dulces típicos mexicanos como palanquetas, alegrías o cocadas. Disfruten de esas delicias, del contenido de la Revista del Consumidor, y nuevamente:

¡Viva México!

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

José Gerardo Mejía Andrade
Director Editorial

Taydé Cecilia del Río Ortega
Directora de Información

Mariana Meneses Díaz
Coordinación App

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Gustavo Hurtado Saravia
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Maira Lilia Hernández León
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Brenda García
Enrique Arechavala
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Raymundo Rodríguez Diego
María de los Angeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez

Félix Cortés Camarillo
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera
Claudia Paola Domínguez Paniagua

www.gob.mx/profeco

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: José Gerardo Mejía Andrade. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Multigráfica Publicitaria, S. A. de C. V., Democracias 116, Col. San Miguel Amantla, CDMX, C. P. 02700. Fecha de impresión septiembre de 2018. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V.; y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares.

4 | Reporte especial



SISMOS, A UN AÑO MEXICO ESTÁ DE PIE

La Profeco, en coordinación con otras instituciones, realizó diversas acciones en beneficio de los consumidores afectados.

8 | Operativo especial

EN EL AIRE, PROFECO ESTÁ CONTIGO

A un año de que se publicó la Reforma a la LAC, la Profeco reforzó en aeropuertos acciones para garantizar que las aerolíneas cumplan sus obligaciones con los usuarios.

10 | Brújula de compra

EL TEQUILA, SÍMBOLO DE MEXICANIDAD

Originaria de Tequila, Jalisco, esta bebida es de gran importancia en el mundo y protagonista por excelencia en nuestras fiestas patrias.

12 | Gente grande

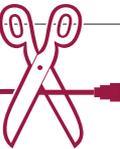
DESCUENTOS INAPAM

Conoce, con un clic, los descuentos a los que tienes derecho como adulto mayor; son varias las categorías, los productos y los establecimientos participantes, ¡aprovecha!

14 | Conexión

CANCELACIÓN ANTICIPADA DE CONTRATO DE TELECOM

Los contratos de servicios del ramo establecen vigencia, plazo mínimo forzoso y sanción en caso de cancelación anticipada.



16 | Comercio electrónico

REGRESO A CLASES EN MODO DIGITAL

Estudiar es todo un reto y hoy tienes herramientas que te facilitan el aprendizaje.



CONTENIDO

18 | Radiografía

HEREDA TRANQUILIDAD: EL TESTAMENTO

La repartición en una cesión de bienes implica una redistribución de beneficios y obligaciones para todos los involucrados.

22 | Platillo sabio

CHILES EN NOGADA Y POZOLE VERDE

Tenemos dos recetas dignas para festejar nuestra Independencia.

24 | Tendencias

A CELEBRAR NUESTRAS FIESTAS PATRIAS

La cena y la celebración con familiares y amigos es lo que más se acostumbra hacer el 15 de septiembre.

28 | Tradiciones

DULCES TÍPICOS MEXICANOS

La gastronomía mexicana es una de las tantas riquezas que posee nuestro país, incluida la elaboración de golosinas artesanales, con sabores desde dulce a salado o picoso.

42 | El Laboratorio Profeco Informa

A los mexicanos nos gusta botanear:

58% prefieren frituras de maíz; 29%, papas; 4%, botanas de harina de trigo, y 9% optan por otras. Averigua lo que descubrió el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en el examen que les realizó.



52 | Contante y sonante

AGUA EMBOTELLADA

Consumo a gran escala; conoce las cifras.

53 | Sabías que...

EN PLATAFORMAS ELECTRÓNICAS, LA PROFECO TE ACOMPAÑA

Viaja con equidad, certeza y seguridad jurídica.

30 | El Laboratorio Profeco Informa



Están en nuestras comidas, reuniones, veladas nocturnas y eventos especiales. Entérate a qué conclusiones llegó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sobre estos productos.

54 | Tecnología doméstica



PEGAMENTO ESCOLAR

Encarte

TIPS

CANASTA BÁSICA

PRECIOS (MÍNIMOS, MÁXIMOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE JULIO DE 2018

A UN AÑO DE LOS SISMOS, MÉXICO ESTÁ DE PIE

EN COORDINACIÓN CON OTRAS INSTITUCIONES, LA PROFECO REALIZÓ DIVERSAS ACCIONES EN BENEFICIO DE LOS AFECTADOS.

Hace un año, dos sismos de gran magnitud cubrieron de luto y dolor a México, con lo que en sólo 12 días se repitió el escenario de devastación del 19 de septiembre de 1985.

Los tres niveles de gobierno cerraron filas de manera coordinada y eficaz, junto con los medios de comunicación, redes sociales y cientos de ciudadanas y ciudadanos, la mayoría jóvenes, que de inmediato salieron a las calles para participar en las tareas de rescate, acopio, distribución de víveres y en todo lo que ayudara a levantar a los caídos.



41 municipios de Oaxaca

afectados por los sismos fueron beneficiados por el Acuerdo de Profeco y Cemex, con apoyos con materiales a precios preferenciales y sostenidos a quienes perdieron sus viviendas

“*Habremos de verificar, a través de la Profeco, que así realmente esté ocurriendo, para que la adquisición de esos materiales para construcción sea, repito, a precios preferenciales, a partir de este gesto también de solidaridad que empresas proveedoras de materiales para construcción puedan hacer ante esta acción de emergencia y de reconstrucción.***”**

Presidente

Enrique Peña Nieto



PROFECO pone a tus órdenes los medios de atención para recibir asesoría y reportar cualquier irregularidad relacionada con los sismos ocurridos hace un año, y como referencia para otros fenómenos naturales que puedan darse en el futuro: el **Teléfono del Consumidor, 55 68 87 22**, en la Ciudad de México y área metropolitana; el **01 800 468 8722, sin costo en el resto del país**; las redes sociales oficiales en **Twitter: @AtencionProfeco** y en **Facebook: ProfecoOficial**, el correo electrónico: **conciliaexpres@profeco.gob.mx** y los números de **whatsapp 55 8078-0488, 55 8078-0485 y 55 8078 - 0344**



**9 mil
289 visitas**

realizaron cuadrillas de la **Profeco** por las regiones afectadas para evitar el incremento en los precios de productos básicos.

El Artículo 105 de la LFPC establece que las reclamaciones se podrán presentar dentro del término de un año, en cualquiera de los siguientes supuestos:

I. Tratándose de enajenación de bienes o prestación de servicios.

- a) A partir de que se expida el comprobante que ampare el precio o la contraprestación pactada.
- b) A partir de que se pague el bien o sea exigible el servicio, total o parcialmente.
- c) A partir de que se reciba el bien o se preste el servicio.
- d) A partir de la última fecha en que el consumidor acredite haber directamente requerido al proveedor el cumplimiento de alguna de las obligaciones pactadas por éste.

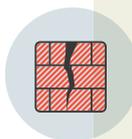
II. Tratándose del otorgamiento del uso o goce temporal de bienes:

- a) A partir de que se expida el recibo a favor del que disfruta del uso o goce temporal.
 - b) A partir de que se cumpla efectivamente la contraprestación pactada en favor del que otorga el uso o goce temporal.
- Se exceptúan del término anterior, las reclamaciones que se realicen con motivo de la prestación de servicios educativos o similares, proporcionados por particulares a niñas, niños o adolescentes, por vulneración a los derechos contemplados en el Título Segundo de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. La reclamación podrá presentarse dentro del término de diez años a partir de que se advierta dicha vulneración.



LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR (LFPC) TE PROTEGE:

- En la compra de viviendas para casa habitación, ya que los proveedores deben tener un contrato registrado ante Profeco.
- Si el proveedor inmobiliario incumple el contrato de compraventa de inmueble, incluidas las garantías, presenta tu queja a la delegación, subdelegación o Unidad de Servicio Profeco que te corresponde.



PROFECO RECOMIENDA:

- Verificar que el contrato de compraventa del inmueble contenga un párrafo o leyenda que especifique el número de registro otorgado y la fecha en que se autorizó.
- Que el mismo indique la competencia de esta Procuraduría en la vía administrativa para resolver cualquier controversia que se suscite sobre la interpretación o cumplimiento del contrato de adhesión.
- Tratándose de “defectos o vicios ocultos” es necesario que hagas valer el cumplimiento del contrato de compraventa del inmueble ante la autoridad jurisdiccional correspondiente.



PARA CONSULTAR LOS CONTRATOS REGISTRADOS DEL SECTOR INMOBILIARIO ANTE LA PROCURADURÍA VISITA EL BURÓ COMERCIAL, EN LA SIGUIENTE DIRECCIÓN [HTTPS://BUROCOMERCIAL.PROFECO.GOB.MX/](https://BUROCOMERCIAL.PROFECO.GOB.MX/)



Si requieres asesoría jurídica gratuita en asuntos civiles, fiscales y administrativos, el **Instituto Federal de Defensoría Pública del Consejo de la Judicatura Federal** pone a tus órdenes los números de atención telefónica: Para la Ciudad de México: **52 (55) 5521 4367** y para el interior de la República **01 800 5033 321**.



911 - Número único de emergencia que puedes usar aunque no tengas saldo en tu celular o de forma gratuita en teléfonos públicos

ACCIONES QUE LLEVÓ A CABO LA PROFECO LUEGO DE LOS SISMOS OCURRIDOS LOS DÍAS 7 Y 19 DE SEPTIEMBRE DE 2017, QUE AFECTARON VARIOS ESTADOS, INCLUIDA LA CAPITAL DEL PAÍS

5 años

de antigüedad

reconoció la **Profeco** en la compra de un inmueble nuevo o construido, a personas afectadas, para exigir la reparación por daños con responsabilidad de desarrolladores inmobiliarios.

12 acciones centrales

para garantizar la apertura de centros comerciales, el abasto de tortillas, pipas con agua, no incrementar el precio de combustibles, regalar leche, vender materiales de construcción por debajo de su costo, entre otros beneficios.

Resultados del Operativo de Reacción Inmediata de Profeco ante los sismos de septiembre de 2017

Actividad	Morelos	Puebla	Oaxaca	Tlaxcala	CDMX	Estado de México	Chiapas	Guerrero	TOTAL
Denuncias conciliadas	6	8	3	0	60	0	0	4	81
Asesorías otorgadas	670	185	115	21	890	24	49	249	2,203
Visitas de monitoreo y vigilancia	5,282	3,845	1,734	748	10,033	1,482	1,767	990	25,521
Preciadores colocados	11,476	8,638	4,470	1,842	22,981	4,368	3,511	3,141	60,427

Es importante mencionar que la presencia de Profeco inhibió la comisión de prácticas comerciales abusivas que pudieran perjudicar a la colectividad de consumidores.

20%
de bonificación,
como mínimo, sobre
la cantidad señalada en
el contrato como precio
del bien inmueble por
defectos o fallas graves.

78 expedientes
radicados a nivel nacional
por quejas en contra del
sector inmobiliario, mismas
que se ingresaron en la
Profeco desde el 19 de
septiembre de 2017 y
hasta el 31 de julio de
2018.

18
expedientes
radicados a nivel nacional
por quejas en contra de escue-
las particulares, de las cuales
15 se refieren a la negativa para
realizar la devolución del depó-
sito (inscripción o colegiatura).

Se atendieron
36
quejas
contra 15 proveedores
de telecomunicaciones
por medio de
Concilianet y Soy
Usuario.

35 productos de
la canasta básica,
además perecederos, medicamentos y
artículos de higiene personal, garantizó la
Profeco para que estuvieran a la venta
con precios justos en
centros de abasto.

5
principales motivos de reclamación del sector
inmobiliario, de los que se recibieron:

46 negativas a hacer efectiva la garantía:

16 por defectos de fabricación;

5 negativas a la devolución de depósito;

3 contratos no registrados ante la **Profeco**;

3 negativas a la entrega del producto o servicio.

2.9 millones
de pesos
es el monto de las
multas que se imponen
a proveedores por
aumentos injustificados
de precios.

6,603
visitas de verificación
a establecimientos comerciales en
Morelos, Estado de México, Ciudad de
México, Tlaxcala, Puebla, Chiapas y Oaxaca
para revisar el comportamiento comercial
y evitar aumentos injustificados de precios.

269
consultas
atendidas
en el Teléfono del Consumidor
(235 escuelas y 34 relativas a
inmobiliarias**).

** Sólo entidades afectadas: Ciudad de México, Estado de México, Morelos, Puebla, Querétaro.

42 denuncias
presentadas en el Teléfono
del Consumidor y turnadas a
Verificación y Vigilancia (32 de
escuelas y 10 de inmobiliarias*).

*Denuncias de acuerdo con el giro
comercial varios temas

25 mil familias afectadas por los sismos recibieron capacitación en
tecnologías domésticas para poder emprender un negocio con la fabricación de cloro, gel
antibacterial y repelente de moscos.

EN EL AIRE, PROFECO ESTÁ CONTIGO

A UN AÑO DE QUE SE PUBLICÓ LA REFORMA A LA LEY DE AVIACIÓN CIVIL, LA PROFECO REFORZÓ EN AEROPUERTOS ACCIONES PARA GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DE LAS AEROLÍNEAS CON LOS USUARIOS.

Con la finalidad de proteger los derechos de los consumidores al viajar en avión, la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) puso en operación una serie de acciones que debes conocer, a un año de que se publicó la Reforma a la Ley de Aviación Civil (LAC):

- ▶ En los aeropuertos de mayor afluencia en el país se supervisa el funcionamiento de nuestros módulos de atención para atenderte como mereces.
- ▶ Se establecieron acuerdos de colaboración con las aerolíneas nacionales e internacionales para garantizar el cumplimiento de sus obligaciones y la protección a los derechos de los consumidores de servicios de transporte aéreo.
- ▶ Estos trabajos se realizan en coordinación con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), los operadores y administradores de los aeropuertos, proveedores de servicio de transporte aéreo, la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA) y la Cámara Nacional de Aerotransportes (Canaero).
- ▶ Se dio a conocer la página de políticas de compensación (<http://www.gob.mx/profeco/articulos/derechos-de-las-los-pasajeros-y-politicas-de-compensacion-de-aerolineas?state=published>), en la



que los consumidores pueden consultar y comparar a cada una de las aerolíneas, tanto nacionales como internacionales, dando cumplimiento al mandato de la Ley de Aviación Civil y de la LFPC.

- ▶ Se acordó un protocolo de atención a consumidores para notificar los casos de demoras y cancelaciones de vuelos, y la modificación en los sistemas de información respecto de atrasos, atribuibles o no a las aerolíneas, en las pantallas de notificación de los aeropuertos.



Te recordamos que para recibir asesoría o presentar tu denuncia, puedes comunicarte al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722**

en la Ciudad de México y zona metropolitana, y **01 800 468 8722, larga distancia sin costo** para el resto del país. Ponemos también a tu disposición nuestras redes sociales oficiales: **Twitter: @AtencionProfeco** y **Facebook: ProfecoOficial**; los números para **mensajes instantáneos al: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0344**; la página **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** y el correo electrónico: **asesoria@profeco.gob.mx** para brindar asesoría y orientación y recibir tu denuncia.

- ▶ En terminales aéreas se distribuye el folleto de los derechos de los pasajeros en español, inglés y francés, a fin de que los consumidores conozcan sus derechos y los mecanismos para hacerlos efectivos.
- ▶ Se habilitaron los programas Conciliaexpres y Concilianet, a los cuales se han suscrito todas las aerolíneas mexicanas.
- ▶ Concilianet: <https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/>
- ▶ Conciliaexpres: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>
- ▶ Cerca de 95% de las controversias por políticas de compensación con las aerolíneas se resuelven por medio de Conciliaexpres.
- ▶ Las compensaciones sólo proceden cuando los retrasos o demoras son atribuibles a las aerolíneas.

Los distintos grupos aeroportuarios y sus operadores se han comprometido a garantizar el cumplimiento a las disposiciones y los derechos de los consumidores del servicio de transporte aéreo.

Por su parte, **Profeco** realizará acciones de mejora y participará en los comités del sector de aviación en materia de seguridad y horarios. Los recorridos en los aeropuertos del país comenzaron en julio pasado y concluirán este septiembre.

Conoce tus derechos al viajar en aerolíneas



1. Precios y tarifas

El costo del boleto debe incluir todos los conceptos e impuestos. Te deben informar de forma notoria el monto total a pagar y respetar tarifas y restricciones.



2. Servicios adicionales

La aerolínea los podrá ofrecer al momento de la compra, aunque no podrá realizar cargos que pretendan condicionar la compra del boleto o la contratación obligatoria de servicios adicionales.



3. Información y publicidad

La aerolínea debe informarte los términos y condiciones, al momento de la compra del boleto, así como las políticas de compensación y los derechos de los pasajeros. La publicidad debe ser exacta, veraz, comprobable, clara y sin inducir a error o confusión.



4. Cambio de Itinerario

Te lo deberán informar por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico 24 horas antes de la salida o tan pronto ocurra.



5. Retraso o demora

Te informarán, por medios electrónicos o módulos de atención, las causas o razones por las que se demoró el vuelo. En caso de existir responsabilidad de la aerolínea, deberá compensarte dependiendo el tiempo transcurrido.

En la siguiente liga encontrarás un tríptico con tus derechos y obligaciones al viajar en avión:



<https://www.profeco.gob.mx/politicasaviacion/pdf/derechosviajar.pdf>

SCT
SECRETARÍA DE
COMUNICACIONES
Y TRANSPORTES



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



**ESTOS SON TUS DERECHOS
AL VIAJAR EN AVIÓN**
LEY DE AVIACIÓN CIVIL Y LEY FEDERAL
DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR

EL TEQUILA, símbolo de MEXICANIDAD



Este destilado, originario del municipio de Tequila, en Jalisco, es de las bebidas de mayor importancia en el mundo y protagonista por excelencia en nuestras fiestas patrias. Entérate de sus precios y particularidades de consumo (con moderación) para celebrar la Independencia de México.



De 1991 a 2016 la producción de tequila aumentó 217%, al pasar de 86.1 a 273.2 millones de litros al año, así lo indican cifras de la Cámara Nacional de la Industria Tequilera (CNIT).

La industria tequilera mexicana ha crecido a tal punto que hasta 2015 se tienen registradas y certificadas un total de 1,407 marcas.

A continuación te presentamos un comparativo de precios promedio de tres tequilas 100% de agave y uno denominado sólo como tequila, en diferentes presentaciones.

Ciudad	Cazadores, botella de 1 lt	El Jimador, botella de 950 ml	José Cuervo Tradicional, botella de 950 ml	José Cuervo Especial, botella de 990 ml
	Precios de tequila 100% de agave			Precio tequila
Aguascalientes	228.50	197.75	274.25	141.60
Campeche	238.54	197.25	283.00	147.83
Chihuahua	241.73	195.95	292.23	162.98
Ciudad de México	231.00	198.50	274.00	148.62
Cuernavaca	242.50	202.25	266.00	146.20
Culiacán	221.25	180.33	258.50	140.92
Durango	237.00	186.23	267.67	154.48
Guadalajara	244.90	192.69	275.43	148.07
Hermosillo	209.33	186.00	267.33	146.00
La Paz	234.50	178.40	276.60	148.30
Mérida	234.22	192.25	280.00	145.14
Mexicali	224.00	194.00	264.58	156.67
Monterrey	230.54	190.12	273.00	152.30
Morelia	230.00	197.25	275.00	143.00
Oaxaca	239.08	201.67	291.38	156.52
Pachuca	224.50	203.50	270.33	152.00
Puebla	231.00	193.00	267.00	141.50
Saltillo	230.00	193.25	275.33	149.40
San Luis Potosí	244.07	198.60	274.50	156.60
Tepic	235.80	189.50	259.75	155.50
Tlaxcala	229.03	192.67	276.25	147.23
Toluca	227.50	193.50	273.00	159.00
Tuxtla Gutiérrez	233.80	194.50	283.00	142.48
Veracruz	230.13	196.25	285.80	138.00
Villahermosa	242.00	192.25	272.00	139.33
Zacatecas	229.83	190.00	291.51	152.67
Precio mínimo	209.33	178.40	258.50	138.00
Precio máximo	244.90	203.50	292.23	162.98
Dif. en (\$)	35.57	25.10	33.73	24.98
Dif. en (%)	16.99	14.07	13.05	18.10

Fuentes:
 • Academia Mexicana del Tequila. Consultado el 9 de agosto de 2018, en: <http://www.acamextequila.com.mx/>.
 • Cámara Nacional de la Industria Tequilera (CNIT). Consultado el 9 de agosto de 2018 en: http://www.tequileiros.org/home_es.php.
 • Consejo Regulador del Tequila (CNT), Consultado el 9 de agosto de 2018, en <https://www.crt.org.mx/>.



Nota: La información presentada es únicamente de referencia, pues los precios pueden haber variado a la fecha de publicación de este artículo.
Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa Quién es Quién en los Precios, del 2 al 8 de agosto de 2018.

Para saber en qué establecimientos los encuentras a los mejores precios, consulta www.gob.mx/profeco, en la sección de **Quién es Quién en los Precios**, <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>.

Recomendaciones

1 Revisa que en la etiqueta aparezcan las siglas **CRT** (Consejo Regulador del Tequila), para asegurarte de que sea tequila.



2 Verifica que el envase esté en perfecto estado y la tapa no presente signos de violación.



4 Duda de la calidad del producto si se encuentra muy por debajo del precio promedio del mercado.

3 Compra en el mercado formal. Evita riesgos a la salud.



DESCUENTOS **INAPAM**

CONOCE, CON UN **CLIC**, LOS DESCUENTOS A LOS QUE TIENES DERECHO COMO ADULTO MAYOR; SON VARIAS LAS CATEGORÍAS, LOS PRODUCTOS Y LOS ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES, ¡**APROVECHA!**

Si tienes 60 años cumplidos o más y no has tramitado la tarjeta del **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam)**, te recomendamos que lo hagas para que te beneficies de los múltiples descuentos a los que tienes derecho.

Algunos de los rubros son:

- **PREDIAL Y AGUA.**

http://inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/428/1/images/PREDIAL_Y_AGUA.pdf

- **RECREACIÓN, DEPORTE, EDUCACIÓN Y CULTURA, CON DESCUENTOS EN LA COMPRA DE LIBROS, VISITAS A MUSEOS, ESCUELAS, ESPECTÁCULOS Y MÁS.**

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/285760/Educaci_n_recr_cultura_y_deporte.pdf

- **TRANSPORTE.**

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/285763/Transporte.pdf>

- **SERVICIOS DENTALES, OFTÁLMICOS, LABORATORIOS CLÍNICOS, APARATOS ORTOPÉDICOS, ENTRE OTROS.**

- **ROPA, CALZADO Y HOGAR.**

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/285764/Vestido_y_hogar.pdf

- **ASESORÍA JURÍDICA Y LEGAL.**

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/285758/Asesor_as_y_servicios_legales.pdf

- **ALIMENTACIÓN.**

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/282003/Alimentaci_n.pdf

Además de que la tarjeta del **Inapam** es una identificación oficial, también es válida para que uses los servicios que ofrece su **Centro de Atención Integral**, en diversas categorías para checar tu estado de salud.

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/323793/SaluD.pdf>

¿QUÉ NECESITAS PARA TRAMITAR TU TARJETA INAPAM?

Acude al módulo del Inapam más cercano a tu domicilio, con original y copia de:

1 Identificación oficial: LINE, IMSS, ISSSTE, pasaporte, licencia de conducir, cartilla del servicio militar o cédula profesional.

2 Comprobante de domicilio: Recibo de luz, predial, agua, teléfono, gas o cualquier estado de cuenta (sólo si no presentas INE).

3 Dos fotografías tamaño infantil, recientes y sin anteojos (sólo en los módulos que emiten tarjetas de cartón).



4 Para mayor información consulta **www.inapam.gob.mx** o llama sin costo al **01 800 462 7261 / 1107 8619**.

Asimismo, te sugerimos que ingreses a la siguiente liga: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/beneficios-test> para que tengas más información sobre los programas y beneficios del **Inapam**. Hay seis rubros diferentes, accede al de tu interés, encontrarás una lista por estado con el nombre del proveedor, dirección y teléfono. Aprovecha los descuentos de los distintos proveedores, van del 5 hasta el 100%.

CANCELACIÓN

anticipada de contrato de servicios de

Establecen vigencia, plazo mínimo forzoso y penalidad en caso de can en caso de querer llevarlo a cabo.

Es importante que leas por completo el contrato de servicios de telecomunicaciones antes de firmarlo. La mayoría tiene vigencia indefinida, por lo que podrá darse por terminado en cualquier momento dando aviso al proveedor/concesionario, a través de los medios que se indiquen en él. Ten en cuenta lo siguiente:

AL CANCELAR TEN EN CUENTA QUE:

El proveedor debe indicar si el contrato está sujeto a un plazo mínimo forzoso, lo cual se encuentra dentro del clausulado y en ocasiones este dato puede ser identificado en la carátula del contrato.



Considera que como consecuencia de una terminación anticipada de contratos sujetos a plazo mínimo forzoso, se deberá realizar el pago de una penalización.



Cuando el contrato no establece un porcentaje de penalización y el consumidor quiere dar por terminados de manera anticipada los servicios contratados con plazo forzoso, el proveedor deberá establecer una pena convencional razonable para el consumidor.

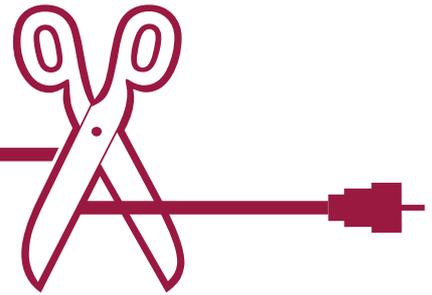
Para los contratos de telefonía fija, internet o televisión de paga, el suscriptor deberá permitir el retiro de las instalaciones realizadas en su domicilio o la devolución del equipo en las oficinas que indique el proveedor.



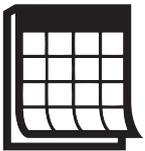
El plazo forzoso no aplica si se contratan servicios adicionales. Por ejemplo, pago por evento, en este caso el proveedor no debe realizar ningún cobro por concepto de penalidad.



TELECOMUNICACIONES



relación anticipada. Te decimos qué considerar



Dependiendo del servicio de telecomunicaciones que se contrate, el plazo mínimo forzoso se relaciona con el equipo provisto y/o con el servicio contratado.

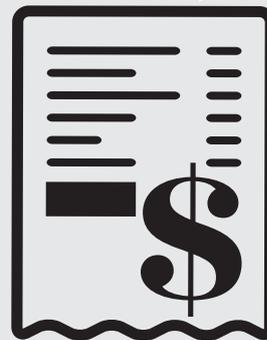
Los pagos del servicio contratado deben estar al corriente.



Ojo:

Cuando la terminación anticipada es por causas imputables al proveedor, no podrán cobrarte alguna cantidad como penalidad.

Algunas promociones que ofrecen los proveedores indican que no están sujetas a un plazo forzoso, revisa que el contrato que firmes también lo establezca, de lo contrario te comprometerás a lo que se indique en este último.



Pídele al prestador del servicio que te informe en qué cláusula del contrato se establece si está sujeto o no a un plazo mínimo forzoso y que éste coincida con lo estipulado en la carátula del contrato.

Asegúrate de que el contrato esté registrado ante la **Profeco** en <https://burocomercial.profeco.gob.mx/ContratosTelecom.jsp>, de no ser así, presenta tu denuncia al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722**, para la **Ciudad de México y área metropolitana**, y al **01 800 468 8722**, desde el resto del país.



REGRESO A CLASES EN

MODOS DIGITAL

ESTUDIAR ES TODO UN RETO Y TU PASO POR EL AULA PUEDE SER PRÁCTICO Y ENRIQUECEDOR. EL MUNDO DIGITAL Y TECNOLÓGICO DE HOY TE BRINDA HERRAMIENTAS PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE Y EXPLOTAR TUS HABILIDADES.

Este ciclo escolar apóyate en la tecnología para controlar, organizar y verificar tu progreso en alguna materia. Después de todo, ser estudiante puede no ser tan complicado.

Existen recursos digitales que facilitan la administración de clases, lecciones y conferencias, que ayudan a diseñar lúdicamente calendarios (usando fotos y colores) y que organizan notas, eventos y tareas usando *hashtags*. Te enlistamos algunas opciones:



- **Apps:** Permiten a maestros y alumnos programar citas y trabajos pendientes. ¡Y hasta te será útil para organizar tu vida social!

- **Buscador de internet o canal de videos:** Ya sea en ciencias, humanidades,

computación, idiomas y hasta en economía o finanzas, sólo es necesario utilizar palabras clave como: “aprender”, “herramientas para estudiantes y maestros” o “apps para estudiar” para que encuentres resultados con información muy valiosa.



- **Sitios para crear herramientas:** Úsalos para innovar en presentaciones y trabajos escolares. Por ejemplo, aprende a crear un *GIF*, un *podcast*, un *videoblog* e incluso una *app*. La calidad de tus trabajos escolares puede verse catapultada al máximo y, con ello, tus calificaciones.

Pero esto no es todo lo que se puede hallar en la red para regresar a clases mejor preparado. También hay pruebas de conocimientos que van desde lo más elemental hasta verdaderos exámenes avanzados, que refrescan la memoria y brindan información nueva.

Otro aspecto muy interesante es la amplia oferta de *gadgets* que marcan la diferencia entre horas de estudio monótono y productividad estando más cómodo, relajado e incluso divertido. Aquí algunos ejemplos de los que puedes echar mano:

- **E-books y tabletas:** Existe gran variedad de formatos, tamaños y funcionalidades que ayudan a no cargar tantos libros; además, te permiten hacer consultas y almacenar resúmenes.
- **Bocinas bluetooth:** Son prácticas y aparte de acompañarte en esas largas horas de lectura y trabajo, también sirven para escuchar música en compañía de alguien más.
- **Mochila para recargar dispositivos:** Hay varios modelos y lo interesante es que mientras te transportas al lugar de estudio o trabajo, puedes recargar la tableta, el *E-book*, *laptop* o teléfono.

- **Impresora portátil con conexión wifi:** Además de imprimir, puedes escanear documentos o fotografías y producir copias.
- **Batería externa:** Es muy útil para el estudiante y el maestro, en caso de tener que desplazarse continuamente.
- **Memorias portátiles:** Son casi imprescindibles tanto para el ambiente de estudios como para el profesional. Se pueden llevar hasta en el llavero y los precios han bajado considerablemente.



Por último, no olvides el tema de la seguridad. Te damos algunas recomendaciones:

1 Monitorea los sitios que visitan los pequeños (y no tan pequeños) internautas.

2 Crea contraseñas seguras.

3 Realiza copias de seguridad para proteger tu información.

4 Utiliza una red privada virtual (VPN) para enviar datos.

5 Mantén actualizado el sistema operativo.

Hereda tranquilidad

EL TESTAMENTO

La repartición de bienes implica una redistribución de beneficios y obligaciones para todos los involucrados, que facilita la sucesión y también la adjudicación. Te explicamos todo acerca de este trámite que no puedes dejar pasar.



Cifras del **Registro Nacional de Avisos de Testamento (Renat)** indican que sólo 5% de los mexicanos utiliza esta herramienta jurídica, siendo la Ciudad de México, Jalisco, Estado de México, Nuevo León y Guanajuato las ciudades con más sucesiones registradas.

De acuerdo con la **Unidad de Asuntos Jurídicos de la Secretaría de Gobernación**, el testamento es el documento en el que se plasma la decisión de una persona respecto de la distribución de su patrimonio y quiénes lo recibirán en el momento de su fallecimiento, su finalidad es que perdure a pesar del deceso del dueño.

Algunos de sus beneficios son:

1 Evita problemas entre familiares.



2 Es una opción sencilla e inmediata para distribuir los bienes a las personas.



3 Se puede asegurar el sustento de los hijos menores de edad, quienes podrán contar con el respaldo económico de la herencia.

4 Para el caso de hijos estudiantes, se les puede asegurar económicamente para que concluyan su formación profesional.

5 Es atemporal.



6 Ofrece seguridad jurídica.

Existen diferentes tipos de testamentos, que se clasifican a su vez en dos grupos:

Tipo	Descripción
Ordinario	Público abierto. - Es el que se otorga ante notario público, de conformidad con las disposiciones de las leyes en la materia.
	Público cerrado. - Puede ser escrito por el testador o por otra persona a su petición. El papel en que esté escrito o el sobre que lo contenga deberá estar cerrado y sellado, o se solicitará que sea cerrado y sellado en su presencia, y lo exhibirá al notario ante testigos.
	Público simplificado. - (Para la Ciudad de México; en otras entidades puede denominarse de diferente manera) Es en el que se establece a los herederos en la misma escritura de adquisición de un inmueble destinado o que vaya a destinarse para vivienda.
	Ológrafo. - Es aquel escrito de puño y letra del testador. No producirá efecto si no está depositado ante la autoridad competente que disponga la legislación de la materia.
Especial	<p>Privado. Se realiza por las siguientes causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Cuando el testador es atacado de una enfermedad tan violenta y grave que no le permite acudir ante el notario público a hacer el testamento. b) Cuando no haya notario público o juez en la población. c) Cuando, aunque haya notario público o juez en la población, sea imposible, o por lo menos muy difícil, que concurra al otorgamiento del testamento. d) Cuando los militares o asimilados del ejército entren en campaña o sean prisioneros de guerra.

Nota: A partir del 24 de julio de 2012 el testamento público cerrado, el público simplificado, el ológrafo, el testamento privado, el militar y el marítimo, que figuraban como opciones para expresar la disposición de bienes en caso de muerte, fueron derogados del Código Civil del Distrito Federal. No obstante, todos los tipos de testamento que hayan sido otorgados con anterioridad a estas modificaciones permanecerán sin perder validez.

Fuente: Secretaría de Gobernación y Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VI Legislatura.



El testamento es un acto esencialmente revocable, es decir, puedes modificarlo cuantas veces quieras mediante el otorgamiento de uno nuevo que deja sin efecto al anterior.

Para verificar la existencia o no de uno y, en caso de existir varios o comprobar cuál de ellos fue el último en otorgarse, el notario o el juez, como parte de un procedimiento sucesorio, solicita un informe a la autoridad local que le corresponde (**Archivo General de Notarías, Registro Público de la Propiedad, Dirección del Notariado en el Estado, Archivo de Instrumentos Públicos, etc.**), que determina si en esa oficina existe registrado algún aviso de disposición testamentaria otorgada por el fallecido, y si es la última versión existente.

El camino para dejar una herencia

Existen 3 aspectos generales a considerar en la realización de un testamento:

1. Decisión de hacerlo y tener voluntad clara.

2. Acudir a la notaría de tu elección.



3. Recibir asesoría del notario. Él te explicará los alcances de tu disposición, recibirá tu voluntad y la redactará en un instrumento público. Además le dará lectura y si estás de acuerdo se firma y queda otorgado.

Una vez firmado, el notario lo llevará al **Archivo General de Notarías** o al **Registro Público de la Propiedad**, a fin de realizar el aviso para su integración en la base de datos del **Renat**.

Un mes después podrás recoger, en la notaría a la que acudiste, tu testamento en original.

A quiénes considerar, qué heredar y costo

Debes manifestar al notario a quién o quiénes deseas heredar, así como la forma de cesión.

Puedes heredar propiedades inmobiliarias, cuentas bancarias, joyas, obras de arte, autos, muebles, libros y alguna cosa que tenga valor económico o estimativo.

El costo varía de acuerdo con cada entidad federativa. A decir de la **Gaceta Oficial de la Ciudad de México del 15 de marzo de 2018**, el precio por un testamento público abierto dentro de la notaría, es de hasta **\$3,631**.

Recomendaciones testamentarias

• **Evita prisas o presiones**, date tiempo para reflexionar y organizar cómo te gustaría que fuera la distribución de tus bienes. Anótalo para tener el panorama completo.

• No tienes que tener muchos bienes para heredar, **cualquier posesión por mínima que sea puede quedar en un testamento**.

• **Acude con tu notario** de confianza o el más cercano y coméntale tu decisión. Él te explicará los términos acorde a tus necesidades.

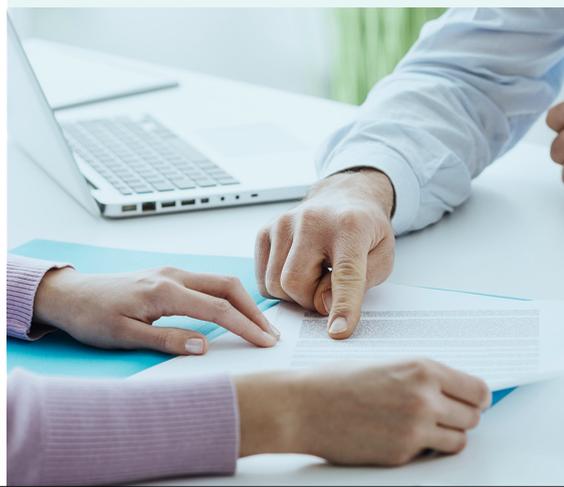
• **Informa a la persona que designaste como albacea** que realizaste un testamento y que será la encargada de administrar tus bienes y de ejecutar tu voluntad.

• **La vida y circunstancias cambian**, considera que puedes cambiar tu testamento cuando lo desees.

• **El trámite no implica que dejes de ser dueño de tus cosas**, sólo es válido para los bienes que posees hasta el momento de tu muerte.

• **Llama al Colegio de Notarios** de tu entidad para conocer si existe un programa especial de otorgamiento de testamentos o consulta la página del **Colegio Nacional del Notariado Mexicano** www.notariadomexicano.org.mx.

• Si no sabes con qué notario acudir, consulta en el sitio de la **Secretaría de Gobernación**, el directorio de notarios, de acuerdo con tu entidad y municipio o delegación, en la siguiente dirección electrónica:
<http://www.testamentos.gob.mx/directorio.php?op=2>



Campañas y programas

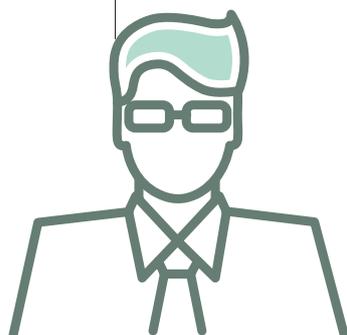


• **Septiembre, mes del testamento**. Se cobra un derecho menor de hasta 50% por realizar un testamento público abierto, este descuento aplica con cualquier notario en todo el país.

• **Jornadas notariales**. Se realizan en abril y mayo en el Colegio de Notarios de la Ciudad de México y en las alcaldías. Puedes expedir testamentos y otros trámites legales a menor costo, las fechas específicas se difunden en los medios de comunicación o en el sitio de internet de las dependencias participantes.



• **Convenio** para el otorgamiento de testamento de bajo costo entre la **Secretaría de Gobernación** y el **Colegio Nacional del Notariado Mexicano**. Está dirigido a personas que tienen ingresos menores de cuatro salarios mínimos mensuales y que sólo sean propietarios de un bien inmueble como máximo, es decir, una casa, un departamento o un terreno (con determinado valor catastral), sin importar los demás bienes muebles que tenga.



Fuentes:

- Colegio Nacional del Notariado Mexicano. Comunicado de prensa "Persiste en México baja cultura testamentaria" 31 de agosto de 2017. Consultado el 26 de junio de 2018 en: <http://www.notariadomexicano.org.mx/prensa/comunicados/2017/comunicado9.pdf>
- Colegio Nacional del Notariado Mexicano. Comunicado de prensa "El ABC del Testamento". Consultado el 26 de junio de 2018 en: <http://www.notariadomexicano.org.mx/index.html>
- Colegio de Notarios del Distrito Federal. Consultado el 26 de junio de 2018 en: <http://www.colegiodenotarios.org.mx>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). "Septiembre, mes del testamento". Consultado el 27 de junio de 2018 en: <http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/consejos/846-septiembre-mes-del-testamento>
- Secretaría de Gobernación (SEGOB). Septiembre mes del Testamentos. Consultado el 9 de julio de 2018 en: <https://www.gob.mx/testamento/articulos/septiembre-mes-del-testamento-122213>
- Consejería Jurídica de la Ciudad de México. Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Consultado el 10 de julio de 2018 en: <http://data.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/gaceta>

EN LA FIESTA MÁS IMPORTANTE DE MÉXICO, DOS RECETAS DIGNAS PARA CELEBRAR NUESTRA INDEPENDENCIA.

FOTOGRAFÍA: ENRIQUE ARECHAVALA
ESTILISTA DE ALIMENTOS: BRENDA GARCÍA
NUTRIÓLOGA: MARÍA ROSA OCHOA

POZOLE VERDE (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg de maíz cacahuazintle precocido (330 g crudo)
- ▶ 4 litros de caldo de pollo
- ▶ 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada (600 g)
- ▶ ½ kg de tomates verdes, hervidos
- ▶ 1 cebolla (200 g), la mitad picada y la otra parte en 2 trozos
- ▶ ½ manojo de perejil (60 g)
- ▶ ½ manojo de cilantro (60 g)
- ▶ 6 chiles serranos hervidos (36 g)
- ▶ 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- ▶ 3 ramas de epazote (15 g)
- ▶ ½ cabeza de ajos (12 g)
- ▶ ¼ de cucharadita de pimienta en polvo
- ▶ ¼ de cucharadita de comino en polvo
- ▶ 1 aguacate grande rebanado (300 g)
- ▶ 7 hojas de lechuga desinfectada y picada (150 g)
- ▶ 12 tostadas sin grasa (168 g)
- ▶ 7 rabanitos lavados, desinfectados y en rodajas (120 g)
- ▶ 3 limones (105 g)
- ▶ Orégano triturado (al gusto)
- ▶ Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava el maíz, descabézalo (en caso necesario) y ponlo al fuego en una olla tapada con el caldo de pollo, un trozo de cebolla y la ½ cabeza de ajos envuelta en un pedacito de manta de cielo.
2. Cuando el caldo empiece a hervir, baja la flama y deja que continúe hirviendo (aproximadamente cuatro horas), hasta que el maíz esté suave y bien reventado. Retira los ajos.
3. Aparte, licua los tomates con los chiles, las hojas de cilantro, las hojas de perejil, las hojas de epazote, un trozo de cebolla cruda y un ajo (si es necesario, se agrega un poco de caldo para facilitar el licuado).
4. Cuela la salsa y sofríe en el aceite caliente por espacio de 15 minutos, sazona con la pimienta, cominos y sal al gusto.
5. Vierte la salsa sobre el maíz, verifica la sazón cuidando que tenga el caldo necesario y deja hervir 15 minutos más.
6. Sirve bien caliente con el pollo deshebrado y adorna con los rabanitos, lechuga, cebolla, orégano, aguacate y unas gotitas de limón. Acompaña con tostadas.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

 KCAL 545	 PROTEÍNAS 23 G	 GRASA 20 G	 COLESTEROL 48 MG	 FIBRA DIETÉTICA 14 G
--	--	--	--	--

CHILES EN NOGADA (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- ▶ 6 chiles poblanos asados, desvenados y sin semillas* (580 g)
- ▶ 1 granada roja (350 g), desgranada
- ▶ Perejil chino (para adornar) al gusto

LA NOGADA:

- ▶ 100 g de nuez cáscara de papel (sin cáscara ni piel) (60 g)
- ▶ ¼ de taza de leche evaporada descremada (60 ml)
- ▶ 30 g de queso fresco de cabra
- ▶ 3 cucharadas de media crema (30 g)
- ▶ 2 rebanadas de pan de caja sin orilla, remojado en leche (40 g)
- ▶ ½ vasito tequilero (caballito) de jerez semiseco (40 ml)
- ▶ 5 g de azúcar (o al gusto)
- ▶ 1 pizca de canela en polvo
- ▶ sal al gusto

* Para que piquen menos, se recomienda desvenarlos y despepitarlos antes de asarlos.

PREPARACIÓN

EL RELLENO:

1. Acitrona en el aceite caliente la cebolla y el ajo. Agrega la carne y deja cocinar unos 5 minutos, la carne estará lista cuando suelte su jugo, que es cuando ya cambió de color.
2. Agrega el jitomate y deja a fuego bajo durante unos 15 minutos moviendo ocasionalmente.
3. Añade la manzana, durazno, almendras, pasitas, acitrón y especias. Vierte el moscatel o jerez y sazona con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar a fuego medio otros 5 minutos.
4. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar. Mientras, se prepara la nogada.

LA NOGADA:

1. En la licuadora, vierte las nueces, el queso, la crema, el pan remojado en la leche, el jerez, una pizca de canela y muele todo. Verifica la sazón y añade azúcar al gusto y una pizca de sal.
2. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, puedes agregar otro chorrito de leche hasta que quede con la consistencia deseada o elimina el pan.

PARA EMPLATAR:

Una vez frío el picadillo, rellena los chiles y acomódalos en un platón. Báñalos con la salsa nogada y adórnalos de forma tricolor, esparciendo sobre un lado los granos de la granada, en medio sólo se deja la salsa nogada y sobre el otro lado se espolvorea un poco del perejil picado (simulando los colores patrios). Termina de decorar el platillo con unas ramitas de perejil chino.

Nota: Para conseguir un mejor sabor de esta salsa, hay que refrigerarla un rato antes de servirla.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN



KCAL.
561



PROTEÍNAS
20 G



GRASA
27 G



COLESTEROL
53 MG



FIBRA
DIETÉTICA 4 G

EL RELLENO:

- ▶ 200 g de carne de res molida
- ▶ 200 g de carne de cerdo molida
- ▶ ½ kg de jitomates (asados, pelados, sin semilla y molidos)
- ▶ 2 manzanas medianas en cubitos pequeños (300 g)
- ▶ 1 durazno amarillo cortado en cubitos pequeños (150 g)
- ▶ 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- ▶ ½ cebolla finamente picada (100 g)
- ▶ ½ taza de pasitas (50 g)
- ▶ ½ barra de acitrón (biznaga), finamente picado (30 g)
- ▶ 25 g de almendra pelada y picada (puede sustituirse por piñones)
- ▶ 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- ▶ ½ vaso de moscatel (puede sustituirse con jerez dulce) (120 ml)
- ▶ 6 ramas de perejil fresco, finamente picado (30 g)
- ▶ 1 pizca de canela molida
- ▶ 1 pizca de clavo molido
- ▶ Sal y pimienta al gusto



A CELEBRAR

NUESTRAS FIESTAS PATRIAS

Celebramos como país un año más de vida soberana y libre. Datos del estudio Independencia de México, ¿qué representa para ti?, publicado en 2017 por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, revelaron que la cena y la fiesta con familiares y amigos es lo que más se acostumbra hacer en el festejo del Grito de Independencia.

Del total de entrevistados, poco más de la mitad dijeron seguir el Grito por televisión y, a mayor edad cumplida, más disposición para verlo.

Si bien para la mayoría de las personas la conmemoración de la Independencia tiene un significado especial, los hombres consideran que este día es primordialmente para pasarlo con la familia o amigos, mientras que las mujeres lo ven más como día de fiesta o descanso.

Y tú, ¿cómo festejarás este año? ¿Dónde disfrutarás el 15 de septiembre? Si aún no te decides, te damos algunas opciones.

La cena y la fiesta con familiares y amigos es lo que más se acostumbra hacer el 15 de septiembre. Si aún no te decides, te damos algunas opciones para vivir al máximo el festejo principal, el de ser mexicano.



FESTEJO EN CASA, CON UNA CENA

Si prefieres no salir de casa y festejar, una cena con un platillo típico mexicano es una opción para convivir con la familia o amigos, y más mexicano que el pozole, pocos. A continuación te mostramos las cantidades y costo aproximado para la preparación de un pozole para ocho personas. Los ingredientes y cantidades pueden variar de acuerdo con el gusto.

Costo aproximado para preparar pozole blanco (ocho personas)

Ingredientes	Precio promedio por kg, pieza, manojito o paquete	Cantidad requerida	Precio promedio por porción indicada
Maíz pozolero	\$29.95	1 kg	\$29.95
Cabeza de cerdo a granel	\$38.24	1 kg	\$38.24
Espinazo de cerdo a granel	\$88.64	1 kg	\$88.64
Rábano	\$14.33	Manojito	\$14.33
Lechuga romana	\$10.40	Pieza	\$10.40
Limón agrio	\$16.56	½ kg	\$8.28
Ajo	\$87.82	1 cabeza	\$7.00
Cebolla blanca	\$13.78	1 kg	\$13.78
Orégano ¹	\$50.00	100 g	\$5.00
Chile piquín ¹	\$40.00	100 g	\$4.00
Tostadas (30 piezas)	\$22.50	Paquete	\$22.50
Crema a granel	\$46.40	¼ kg	\$11.60
Queso rallado ¹	\$28.00	¼ kg	\$7.00
Costo total:			\$260.72

Fuentes:

Programa Quién es Quién en los Precios. Precios del 13 al 19 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

¹ Precios recabados en mercado público el 22 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.



IR A UNA PLAZA PÚBLICA

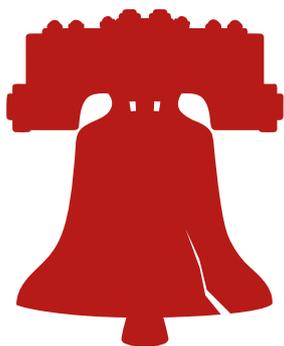
Además de escuchar y ver el “Grito de Independencia”, podrás disfrutar de las verbenas populares, espectáculos musicales y de danza, pirotecnia, juegos mecánicos, entre otras amenidades organizadas por las autoridades de tu ciudad o municipio.

Precios estimados de productos y alimentos que puedes adquirir durante el festejo

	Producto o servicio	Precio desde
Comida	Plato de pozole	\$60
	Quesadilla	\$20
	Tostada	\$20
	Nachos	\$50
	Agua de sabor	\$15
Entretenimiento	Juegos mecánicos	\$20
	Silbato, cornetas y rehiletes	\$20
	Matraca	\$20
	Banderas	\$25
Ropa y accesorios	Disfraces para niños	\$150
	Aretes, pulseras, collares o moños	\$30
	Sombrero de palma tipo Zapata	\$85
	Sombrero de charro	\$150
	Playeras para hombre o mujer	\$150

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.

Fuente: Precios recabados en internet el 25 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.



VIAJAR A UN LUGAR SIMBÓLICO O HISTÓRICO

Además de enriquecerte culturalmente, visitar un lugar emblemático despertará tu espíritu patriótico. Dolores Hidalgo, Guanajuato y Tequisquiapan, Querétaro, son nuestras recomendaciones por sus características, festividades y atractivos.

Costo aproximado por estancia de una familia con dos menores por dos noches, tres días (del 14 al 16 de septiembre)²

Concepto	Dolores Hidalgo, Guanajuato	Tequisquiapan, Querétaro
Características ¹	<ul style="list-style-type: none"> Se incorporó al programa Pueblos Mágicos en el año 2002. El poblado cuenta con varios monumentos históricos, El comercio, artesanías en cerámica y talavera, así como la agricultura, forman parte importante de su economía. 	<ul style="list-style-type: none"> Se incorporó al programa Pueblos Mágicos en el año 2012. Tequisquiapan es territorio de aguas termales. Fundado en 1551 y su nombre, de origen náhuatl, significa "lugar sobre el río del tequesquite". De clima templado y semiseco.
Festividades ¹	<ul style="list-style-type: none"> Fiestas de la Virgen de la Soledad: 1 de marzo. Fiestas patrias: del 6 al 16 de septiembre. Purísima Concepción: Del 28 de noviembre al 8 de diciembre se organiza una feria popular. 	<ul style="list-style-type: none"> Feria del Queso y el Vino. Fiesta de la Santa Cruz. Se realiza cada año el 3 de mayo en el Barrio de San Juan. Fiesta en el Aire. En diciembre se lleva a cabo este festival con globos aerostáticos y de Cantoya. Fundación de Tequisquiapan, se celebró el 24 de junio. Fiesta de Santa María de la Asunción, se celebró el 15 de agosto.
Atractivos ¹	<ul style="list-style-type: none"> Jardín Independencia. Parroquia de Nuestra Señora de los Dolores. Museo de la Independencia. Casa de Visitas. Museo del Bicentenario. Museo Casa de Hidalgo. 	<ul style="list-style-type: none"> Templo de Santa María de la Asunción. Museo del Queso y el Vino. Plaza Miguel Hidalgo. Centro Geográfico del País. Parque Recreativo La Pila. Balnearios: Neptuno, La Vega, El Oasis y Termas del Rey.
Precio del hospedaje ²	\$4,237.00	\$3,451.00

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.

Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

Fuentes:

¹ Secretaría de Turismo. Pueblos mágicos.

² Sitio web http://www.pueblosmexico.com.mx/pueblos_magicos_mexico.php

Información y precios recabados el 22 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

IR A UNA PLAYA

Festejar la Independencia en la playa resulta una experiencia inolvidable por su clima, ambiente y centros nocturnos. Incluso, los hoteles presentan diferentes amenidades como antojitos mexicanos, bailes típicos, conciertos musicales y pirotecnia, todo con el fin de que tengas una grata estancia. Recuerda que además de los costos, debes considerar el gasto en alimentos, no incluidos en el precio del hotel en los dos destinos (ver cuadro).

Costo estimado para viaje en carretera a dos playas

Concepto	Acapulco, Guerrero	Veracruz, Veracruz
Algunos atractivos	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fuerte de San Diego ▶ Diana Cazadora ▶ Los clavadistas de La Quebrada ▶ Lagunas de Coyuca y Tres Palos ▶ Balnearios ▶ Playas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Paseo de la Rama ▶ Acuario de Veracruz ▶ Aduana marítima ▶ Archivo y biblioteca históricos ▶ El Malecón ▶ Centro Cultural Atarazanas
Transporte de ida y vuelta ¹ (transportación terrestre en auto e incluye gasto estimado en combustible y casetas)	\$2,114.40	\$2,114.80
Tiempo aproximado de viaje en auto ¹	Ida: 4 h 9 min Vuelta: 4 h 9 min	Ida: 4 h 25 min Vuelta: 4 h 25 min
Precio de hospedaje ²	\$2,630.00	\$1,722.00

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.

Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

Fuentes:

H. Ayuntamiento Constitucional de Acapulco de Juárez. <http://acapulco.gob.mx/>
Sitio web <http://veracruz.mx/>

¹ Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). Traza tu ruta.

² Sitio web Price travel: <https://www.pricetravel.com.mx/>

Información y precios recabados el 25 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

FESTEJAR EN RESTAURANTE O BAR

Algunos restaurantes y bares organizan divertidas fiestas mexicanas que incluyen cena, baile, concursos, rifas y espectáculos. Recuerda, es preferible reservar con antelación para asegurar lugar y evitarte sorpresas. Si no es necesario reservar, llega temprano para colocarte en un lugar estratégico en donde puedas disfrutar del festejo.

Precio de bar o restaurante

Ciudad	Establecimiento	Consumo promedio por persona
Ciudad de México	La Bipo	\$250
	Barezzito	\$300
	Bar La Ópera	\$450
Querétaro, Qro	Windlan Casino ¹ . Fiestas Patrias	Buffet mexicano: \$120 p/p Antojitos mexicanos: \$160 p/p
	Restaurante María y su Bici ¹ . Fiestas Patrias	Adultos: \$770 p/p. Niños (hasta 10 años): \$390 p/p
	Cócono Restaurante ¹	Adulto \$675 p/p Niño \$330 p/p

Notas:

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.

Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

¹ Los precios son de 2017. A la fecha de elaboración no se contaba con información de precios para 2018.

Ciudad de México: <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico>

Querétaro: <http://www.de-paseo.com/queretaro/>

Fuente: Precios recabados en sitios de internet el 25 de junio de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Fuentes:

• La fiesta mexicana. Tomo II, Escrito por Enrique Florescano, Bárbara Santana. Fondo de Cultura Económica. Consultado el 25 de junio de 2018, en: <https://books.google.com.mx/books?id=QDjBdWAAQBAJ&pg=PA274&dq=independencia+de+m%C3%A9xico+festejo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQmoyssoPcAHUB6IMKHRx5ATc4FBD0AQhVMAk#v=onepage&q=independencia%20de%20m%C3%A9xico%20festejo&f=false>

• Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, Independencia de México, ¿qué representa para ti?, publicado en 2017. Consultado el 28 de junio de 2018 en: <http://opinionpublicavm.mx/projects/independencia-de-m%C3%A9xico>

• Ley Federal de Protección al Consumidor. Procuraduría Federal del Consumidor.

Recuerda que si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco** te respalda, llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722 o 01 800 468 8722**, o envía un correo electrónico a: **asesoría@profeco.gob.mx**. Ante publicidad engañosa, denúnciala llamando al **Teléfono del Consumidor** o envía un correo a **publicidadengañosa@profeco.gob.mx**.

DULCES TÍPICOS

MEXICANOS

La gastronomía es una de las tantas riquezas que poseemos y forma parte de nuestra cultura e identidad. Con la llegada de los españoles a México se conjuntaron dos costumbres y tradiciones para forjar gran variedad de platillos únicos, incluida la elaboración de golosinas artesanales, que van desde el sabor dulce a salado y picoso.

PALANQUETAS DE CACAHUATE

Las Fiestas Patrias, días de reuniones con amigos y familiares, pueden representar gastos más allá de nuestro presupuesto, por lo que te presentamos unas recetas sencillas y económicas para elaborar ricos dulces típicos mexicanos, que seguramente redondearán el festejo o simplemente deleitarán el paladar de tus invitados.

Elabora unas ricas palanquetas de cacahuete, unas cocadas, unas deliciosas y nutritivas alegrías de amaranto o, si te gusta lo picosito, unos ricos tarugos de tamarindo.

Estos dulces puedes ponerlos en el centro de tu mesa.

¡Vayamos, paso a paso, a cocinar!

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 2 cucharadas de piloncillo
- 2 cucharadas de miel de maíz
- 2 tazas de cacahuates sin cascarillas
- 40 gr de margarina

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego alto y agrega el azúcar, el piloncillo y la miel de maíz. Mueve con una cuchara para que se disuelva todo y cocina hasta que se forme un caramelo.
2. Añade los cacahuates y la mantequilla. Mezcla para que todo el cacahuete se bañe con el caramelo y retira del fuego de inmediato.
3. Vierte la mezcla sobre un molde engrasado y compacta con una pala de plástico. Corta con un cuchillo húmedo en rectángulos y deja enfriar.
4. Envuelve cada una de las palanquetas con papel celofán y guárdalas en una bolsa de plástico perfectamente cerrada.

TARUGOS DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 300 g de pulpa de tamarindo
- 1/2 taza de agua
- 1 kg de azúcar

ACOMPANAMIENTO

- Salsa chamoy
- Limones
- Vasos

ACABADO

- 6 cucharadas de chile piquín en polvo
- 6 cucharadas de chile con sal y limón en polvo
- 6 cucharadas de azúcar

PROCEDIMIENTOS

1. Limpia el tamarindo y coloca en una olla con un 1/4 de kg de azúcar, lleva a ebullición sin dejar de mover.
2. Cuando comience a espesar, agrega azúcar hasta tener una pasta espesa.
3. Vierte sobre una charola engrasada, enfría y divide en bolitas.
4. Revuelca unas piezas en azúcar, otras en chile piquín y las restantes en chile con sal y limón.
5. Sirve los tarugos en un vasito con salsa chamoy y limones en mitades.

COCADAS

INGREDIENTES:

- 200 gr de coco rayado
- 1 kilo de manjar o dulce de leche
- 500 gr de galleta de vino, vainilla, mantequilla (preferentemente blandas)

PROCEDIMIENTOS

1. Para comenzar, se muelen las galletas.
2. Cuando éstas ya estén listas se unen con el manjar hasta formar una masa que no quede seca.
3. En esta parte hay que apoyarse en otra persona que haga el trabajo de mezclar los ingredientes.
4. Al estar listos, se comienzan a preparar las bolitas. Aquí, idealmente todos ayudan, para lograr que toda la mezcla sean pequeñas bolitas.
5. Por último, se pasan por coco rallado, que se puede disponer en una bandeja y ahí bañar las bolitas de galletas con manjar.
6. Dejar en el refrigerador por dos horas, aproximadamente, y servir.

ALEGRÍAS DE AMARANTO

INGREDIENTES:

- 1/4 de taza de pasas
- 1/4 de taza de nueces
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza
- 1/4 de taza de cacahuates
- 1/8 de taza de agua
- 125 g de piloncillo
- 1/4 de taza de miel de abeja
- 1/2 pieza de jugo de limón
- 205 g de amaranto

PROCEDIMIENTO

1. Coloca en una cacerola las pasas, nuez, pepitas de calabaza, cacahuates y tuesta a fuego lento.
2. En otra cacerola, vierte el agua, el piloncillo y disuelve con ayuda de una cuchara.
3. Disuelto el piloncillo en agua, agrega miel de abeja y nuevamente mezcla.
4. Agrega jugo de limón y cocina por 15 minutos.
5. Añade a esta mezcla las pasas, nueces, pepitas de calabaza y cacahuates previamente tostados, así como el amaranto.
6. Cuando tengas una sola mezcla de todos los ingredientes, coloca en recipientes y deja enfriar para su degustación.

Fuente:

- <https://www.cocinavital.mx/recetas/postres/palanqueta-de-cacahuete/2017/08>
- <https://www.kiwilimon.com/receta/postres/alegrias-de-amaranto>
- <http://cocinerosmexicanos.com/recetas/notas/receta-tarugos-de-tamarindo/272715>
- <https://www.nuevamujer.com/gourmet/2013/08/13/como-preparar-las-cocadas.html>

*Están
en nuestras
comidas, reuniones,
veladas nocturnas y
eventos especiales.
Entérate a qué conclusiones
llegó el Laboratorio
Nacional de Protección al
Consumidor sobre estos
productos.*



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco y el Reporte de Alcohol 2016-2017, realizados por la Secretaría de Salud, en coordinación con el Instituto Nacional de Psiquiatría y el Instituto Nacional de Salud Pública, la cerveza es la bebida de mayor preferencia entre la población y llega a duplicar el consumo de cualquier otra bebida. No obstante, el consumo de bebidas envasadas con alcohol y azúcar va en aumento, principalmente entre los jóvenes del país (25.7%, 30 millones de la población total). Hay gran variedad de productos en el mercado elaborados tanto con bebidas fermentadas como son los vinos; o bien con bebidas destiladas como tequila, ron, ginebra, mezcal, whisky. Las bebidas alcohólicas preparadas son el “producto elaborado a base de bebidas alcohólicas destiladas, fermentadas, licores, espíritu neutro, alcohol de calidad o alcohol común, o mezclas de ellos en agua, aromatizada y sabolizada con procedimientos específicos y que pueden adicionarse de otros ingredientes y aditivos. Su contenido alcohólico es de 2 a 12% Alc. Vol. En el mercado también hay productos denominados cocteles que pueden utilizar el mismo nombre común que las bebidas alcohólicas preparadas, ejemplo de ello es la “piña colada”. La diferencia es que los cocteles tienen contenido alcohólico mayor, que es de 12 a 32% Alc. Vol.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 46 marcas de bebidas preparadas envasadas y cinco cocteles. Fueron sometidos a la verificación de cumplimiento de las especificaciones sanitarias establecidas en la NOM-142-SSA1/SCFI-2014, así como la veracidad de lo declarado en sus etiquetas. Se determinó:

Cumplimiento con requisitos de etiquetado

- Se revisó que los requisitos de información comercial y sanitaria que marca la normatividad (NOM-142-SSA1/SCFI-2014) se cumplieran, incluyendo marca comercial, nombre o denominación genérica, contenido neto, listado de ingredientes en orden cuantitativo decreciente, leyenda que identifique el país de origen, contenido de alcohol, lote, razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales y, en importados, razón social y domicilio fiscal del importador. Además de las leyendas precautorias: “EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD” y símbolos de prohibición (ver recuadro 1), verificando la veracidad de la información que tiene el etiquetado.
- En el caso de las marcas preparadas con tequila, deberán tener la contraseña oficial (NOM) del productor y el tipo de tequila utilizado.

Contenido de alcohol (etanol)

Se verificó que se cumpliera con la normatividad de 2 a 12% Alc. Vol., para bebidas alcohólicas preparadas. Aplicando la tolerancia permitida por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014, entre el valor declarado y el obtenido analíticamente de 0.5% alcohol en volumen, esto para comprobar lo declarado en la etiqueta.

El contenido de componentes volátiles: metanol, alcoholes superiores y aldehídos, verificando que no rebasaran los límites establecidos por la Secretaría de Salud en la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Cálculo de contenido energético

Se obtiene al sumar la contribución energética de azúcares y alcohol contenidos en la bebida alcohólica. Con el valor de azúcares totales en gramos y utilizando el factor de conversión de 4 kcal por gramos, se calcula el aporte energético de los azúcares, multiplicando cada gramo de azúcares por cuatro.

El contenido energético de alcohol se estima multiplicando cada mililitro de alcohol por 5.5.

Contenido de azúcares

Cantidad y aporte calórico que proporcionan.

Con whisky

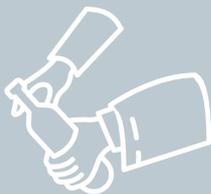


JACK DANIEL'S Old No. 7 BRAND, Tennessee SOUR MASH WHISKEY **JACK DANIEL'S Old No. 7 BRAND Tennessee SOUR MASH WHISKEY** **JACK DANIEL'S Old No. 7 BRAND Tennessee SOUR MASH WHISKEY** **GRAND DOUGLAS Expressions** **WILLIAM LAWSON'S**

Denominación	Bebida alcohólica preparada con Whiskey. A PERFECT MIX GINGER	Bebida alcohólica preparada con Whiskey. A PERFECT MIX COLA	Bebida alcohólica preparada con Whiskey. A PERFECT MIX AGUA MINERAL	Bebida alcohólica preparada con Whisky sabor cítrico	Bebida alcohólica preparada con whisky escocés y sabor manzana
<i>País de origen</i>	<i>México</i>	<i>México</i>	<i>México</i>	<i>México</i>	<i>México</i>
Presentación	350 ml	350 ml	350 ml	473 ml	350 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	6.0	5.9	6.2	4.9	4.7
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	1.3	7.6	0.0	7.3
	gramos por envase	4.6	26.5	0.0	34.5
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	38	63	34	56
	kilocalorías por envase	134	219	119	266

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Clasificación por contenido alcohólico en volumen



BAJO
2.0% y hasta 6.0%
MEDIO
6.1% y hasta 20.0%
ALTO
20.1% y hasta 55.0%

Con ginebra



VR Gin Tonic Schweppes **MG Spirit**

Denominación	Bebida alcohólica preparada con ginebra y agua quina	Bebida alcohólica preparada con ginebra, quinina, cítricos y gin. GIN-TONIC
<i>País de origen</i>	<i>México</i>	<i>España</i>
Presentación	355 ml	275 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.1	5.5
Componentes volátiles	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	13.0
	gramos por envase	46.2
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	80
	kilocalorías por envase	285

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Con licor



PERLA NEGRA by Jég's

PERLA NEGRA BLACK by Jég's

BOONE'S

Rancho MIX ICE

Denominación	Bebida alcohólica preparada	Bebida alcohólica preparada	Bebida alcohólica preparada. PIÑA COLADA	Bebida alcohólica preparada a base de refresco de toronja y licor de agave
<i>País de origen</i>	<i>México</i>	<i>México</i>	<i>E.U.A.</i>	<i>México</i>
Presentación	355 ml	355 ml	750 ml	355 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Completa	Tuvo hasta 3.54% menos del contenido neto declarado.
% Alc. Vol. (a 20°C)	6.0	8.1	3.2	5.3
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	9.8	10.4	11.2
	gramos por envase	34.8	36.8	83.9
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	72	86	62
	kilocalorías por envase	256	305	465

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Con vodka



SKYY

SKYY

KOSAKO

Denominación	Bebida alcohólica preparada con SKYY Vodka sabor toronja. PALOMA TORONJA	Bebida alcohólica preparada con SKYY Vodka sabor Arándano COSMOS ARÁNDANO	Bebida alcohólica preparada con refresco de uva y vodka
<i>País de origen</i>	<i>México</i>	<i>México</i>	<i>México</i>
Presentación	275 ml	275 ml	340 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.2	4.9	5.6
Componentes volátiles	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	11.7	7.5
	gramos por envase	32.1	20.6
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	75	57
	kilocalorías por envase	206	157

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Con tequila



	el Jimador NEW MIX LIGHT	PALOMA José Cuervo Especial	el Jimador NEW MIX	el Jimador NEW MIX
Denominación	Bebida alcohólica preparada con tequila. PALOMA Tequila con toronja	Bebida alcohólica preparada con Tequila reposado José Cuervo especial y refresco sabor toronja	Bebida alcohólica preparada con Tequila. Margarita, Tequila con sal y limón	Bebida alcohólica preparada con Tequila. PALOMA MANGO SPICY, Tequila con mango enchilado
<i>País de origen</i>	México	México	México	México
Presentación	350 ml	350 ml	350 ml	350 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Dice tener 44 kcal/ 100 ml, pero tiene 53 kcal/ 100 ml	Completa	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	4.6	5.0	5.1	5.1
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	7.0	9.6	6.8
	gramos por envase	24.4	33.6	23.8
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	53	66	55
	kilocalorías por envase	186	231	194

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Con vino



	VERAU de Klericuo	VERAU de Klericuo	Salutzo	Sunset
Denominación	Bebida alcohólica preparada con vino blanco. GINGER & VINO BLANCO	Bebida alcohólica preparada con vino blanco. DURAZNO & VINO BLANCO	Bebida alcohólica preparada con vino tinto. Sangría	Bebida alcohólica preparada, cool berry
<i>País de origen</i>	México	México	México	México
Presentación	750 ml	750 ml	750 ml	750 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.3	5.1	5.8	5.2
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	8.6	9.2	5.2
	gramos por envase	64.2	68.7	38.6
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	63	65	53
	kilocalorías por envase	474	484	395

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.



COSTO POR ENVASE
\$16.50

COSTO POR 100 ml
\$4.71



COSTO POR ENVASE
\$16.50

COSTO POR 100 ml
\$4.71



COSTO POR ENVASE
\$12.00

COSTO POR 100 ml
\$5.06



COSTO POR ENVASE
\$11.90

COSTO POR 100 ml
\$3.35



COSTO POR ENVASE
\$49.00

COSTO POR 100 ml
\$6.53

el Jimador NEW MIX

el Jimador NEW MIX

Paradise MIX EST 2015

CABRITO MIX

TEQUIPONCH

Bebida alcohólica preparada con Tequila. PALOMA, Tequila con toronja

Bebida alcohólica preparada con Tequila. VAMPIRO, Tequila con sangrita

Bebida alcohólica preparada con Tequila. Concentrado de toronja y tequila

Bebida alcohólica preparada de tequila. PALOMA

Bebida alcohólica preparada de hierbas con tequila

México

México

México

México

México

350 ml

350 ml

237 ml

355 ml

750 ml

Completa

Completa

Completa

Completa

Completa

5.2

5.1

6.0

4.9

12.4

✓

✓

✓

✓

✓

8.1

7.8

8.4

7.3

14.4

28.5

27.3

20.0

26.0

107.8

61

59

67

56

125

213

207

158

200

941



COSTO POR ENVASE
\$67.00

COSTO POR 100 ml
\$8.93



COSTO POR ENVASE
\$20.00

COSTO POR 100 ml
\$5.00



COSTO POR ENVASE
\$17.00

COSTO POR 100 ml
\$5.15



COSTO POR ENVASE
\$71.60

COSTO POR 100 ml
\$9.55

BOONE'S

VIÑA REAL

STRONGBOW APPLE CIDER

Fruits and Wine by MONCIGALE

Bebida alcohólica preparada SANGRÍA

Bebida alcohólica preparada SANGRÍA

Bebida refrescante con contenido alcohólico preparada de manzana y frutos rojos

Bebida alcohólica preparada de vino rosado y jugo de toronja concentrado

E.U.A.

México

Reino Unido de la Gran Bretaña e Irlanda del Norte

Francia

750 ml

400 ml

330 ml

750 ml

Completa

Tuvo hasta 1.2% más del % Alc. Vol. declarado

Completa

La norma exige para estos productos algunos símbolos de prohibición. Este producto no los incluye

6.6

5.7

4.6

7.1

✓

✓

✓

✓

7.0

3.6

8.5

8.5

52.4

14.2

28.0

63.8

64

44

59

73

483

177

195

550



Con ron

The KRAKEN BLACK SPICED RUM & Cola

CUBARAIMA

V Pasión

RON MOJITO

Denominación	Bebida alcohólica preparada de ron y sabor cola	Bebida alcohólica preparada con Ron importado. RON & COLA	Bebida alcohólica preparada sabor Coco con piña y Ron ligeramente gasificada	Bebida alcohólica preparada con hierbabuena y Ron
<i>Pais de origen</i>	México	México	México	México
Presentación	350 ml	350 ml	355 ml	340 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.0	6.0	5.6	5.6
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	7.2	6.9	9.0
	gramos por envase	25.1	24.2	31.9
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	56	60	67
	kilocalorías por envase	196	211	238

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio

2 de mayo al 15 de julio de 2018

Periodo de muestreo

2 de mayo al 14 de junio de 2018

Marcas analizadas 51

Pruebas realizadas 3,616

NORMATIVIDAD

• NOM-002-SCFI-2011.

Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

• NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

• NOM-199-SCFI-2017.

Bebidas alcohólicas-Denominación, Especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

Con espíritu neutro



Viña Real

Caribe COOLER

Denominación	Bebida alcohólica preparada DURAZNO	Bebida alcohólica preparada TINTO
<i>Pais de origen</i>	México	México
Presentación	400 ml	300 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	4.4	4.6
Componentes volátiles	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	5.4
	gramos por envase	21.6
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	46
	kilocalorías por envase	183

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.



COSTO POR ENVASE
\$19.00

Costo por 100 ml
\$5.59



COSTO POR ENVASE
\$21.00

Costo por 100 ml
\$6.00

Gatillero

Bebida alcohólica preparada de refresco de cola con Ron

SMOOTH SAILING CUBARAIMA SPICED

Bebida alcohólica preparada con Ron importado. Ron con refresco de cola

México	México
340 ml	350 ml
Tuvo hasta 1.9 % más del % Alc. Vol. declarado	Tuvo hasta 3.56% menos del contenido neto declarado
10.1	5.8
✓	✓
5.5	10.9
18.7	38.1
78	75
264	263

COSTO POR ENVASE
\$15.40

Costo por 100 ml
\$4.34



Con brandy

T COLA

Denominación	Bebida alcohólica preparada con brandy Torres	
País de origen	México	
Presentación	355 ml	
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.4	
Componentes volátiles	✓	
Azúcares	gramos por 100 mililitros	6.3
	gramos por envase	22.5
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	55
	kilocalorías por envase	195

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

COSTO POR ENVASE
\$35.00

Costo por 100 ml
\$7.40



COSTO POR ENVASE
\$28.00

Costo por 100 ml
\$9.46



Con mezcal

URAKAN citrix

Sala-madre

Denominación	Bebida alcohólica preparada con mezcal	Bebida alcohólica preparada con mezcal y jugo de frutas
País de origen	México	México
Presentación	473 ml	296 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	6.3	4.8
Componentes volátiles	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	9.1
	gramos por envase	43.1
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	71
	kilocalorías por envase	336

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

COSTO POR ENVASE
\$79.00

Costo por 100 ml
\$17.06



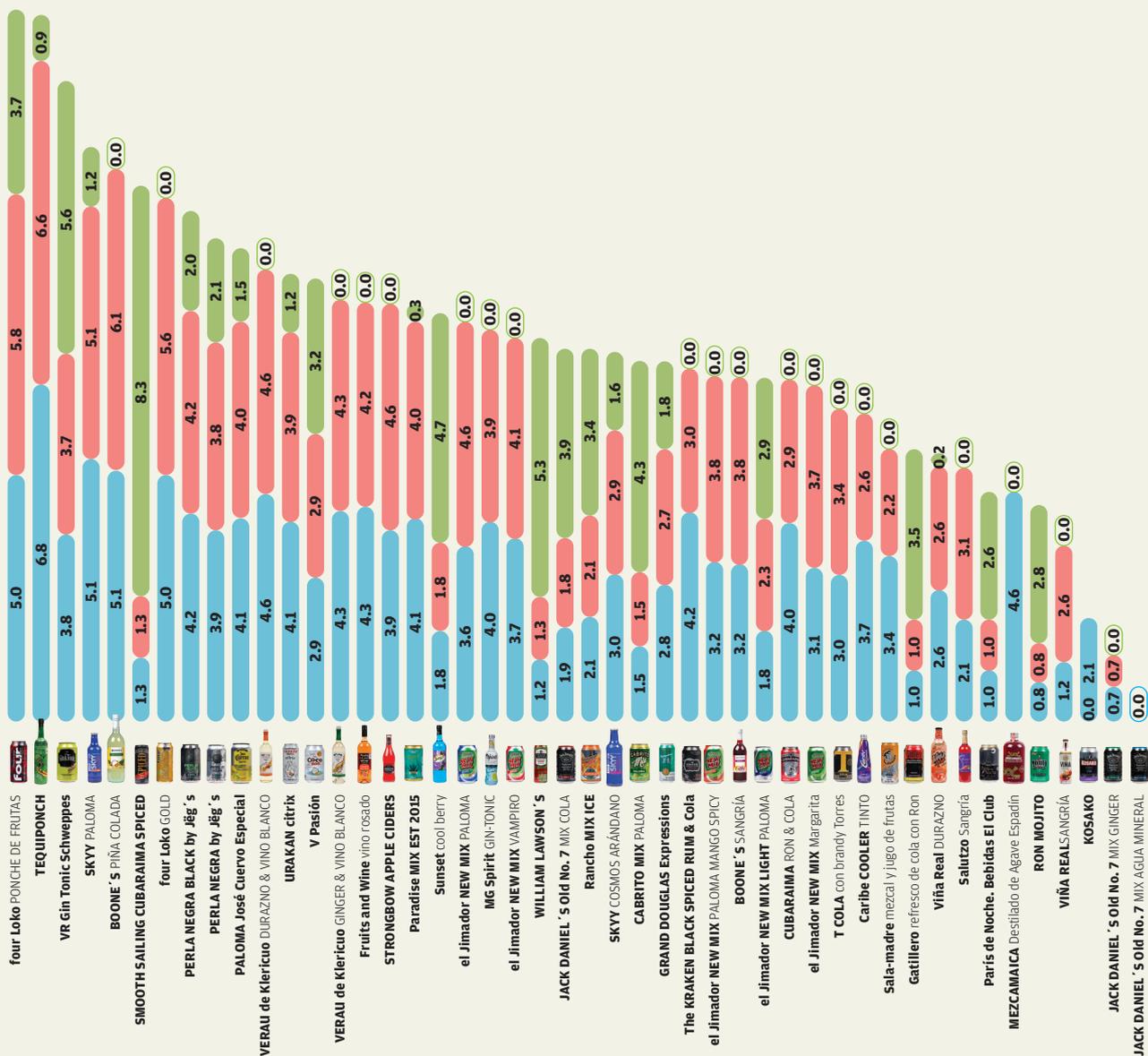
Con destilado de agave

MEZCAMAICA

Denominación	Bebida alcohólica preparada con Destilado de Agave Espadín, Jamaica y Jarabe de Agave Orgánico	
País de origen	México	
Presentación	463 ml	
Información al consumidor (etiquetado)	Tuvo hasta 1.1 % menos del % Alc. Vol. declarado	
% Alc. Vol. (a 20°C)	8.9	
Componentes volátiles	✓	
Azúcares	gramos por 100 mililitros	4.6
	gramos por envase	21.5
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	68
	kilocalorías por envase	313

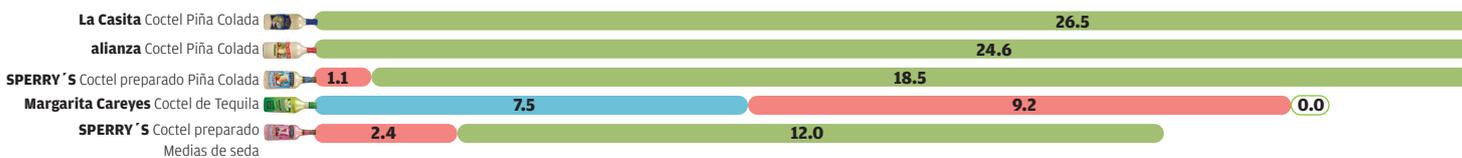
Tipo de azúcares en las bebidas alcohólicas preparadas

Fructosa g/100 ml Glucosa g/100 ml Sacarosa g/100 ml



Tipo de azúcares en cocteles

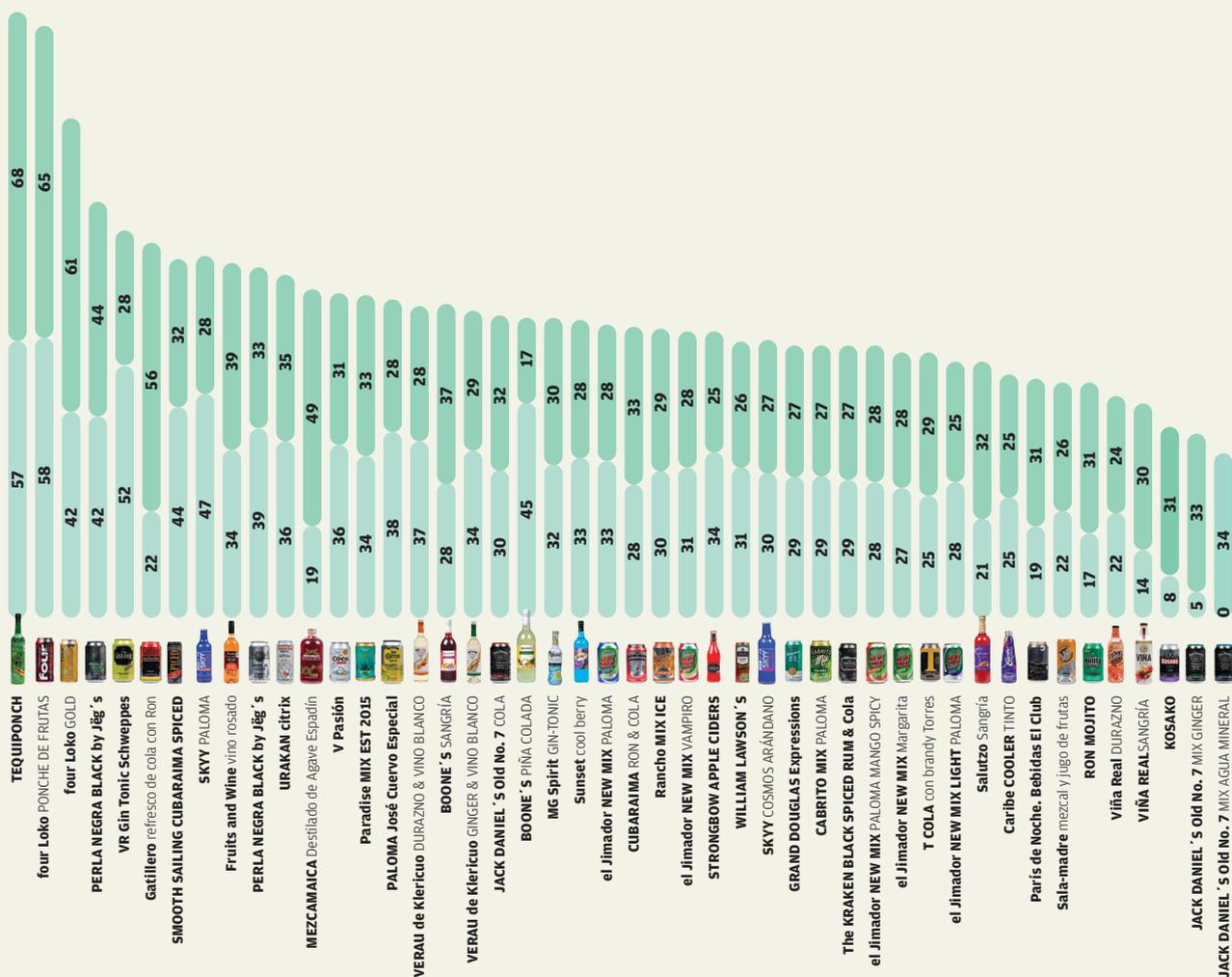
Fructosa g/100 ml Glucosa g/100 ml Sacarosa g/100 ml



Contribución al contenido energético total en bebidas alcohólicas

Contenido energético por azúcares (4 kcal por gramo)

Contenido energético por alcohol (5.5 kcal por ml)



Contribución al contenido energético total en cocteles

Contenido energético por azúcares (4 kcal por gramo)

Contenido energético por alcohol (5.5 kcal por ml)



Con alcohol destilado

COSTO POR ENVASE
\$17.00

COSTO POR 100 ml
\$5.00



Paris de Noche. Bebidas El Club

Denominación	Bebida alcohólica preparada con refresco sabor cola	
País de origen	México	
Presentación	340 ml	
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	
% Alc. Vol. (a 20°C)	5.6	
Componentes volátiles	✓	
Azúcares	gramos por 100 mililitros	4.7
	gramos por envase	15.9
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	50
	kilocalorías por envase	168

Con bebida alcohólica destilada

COSTO POR ENVASE
\$30.00

COSTO POR ENVASE
\$30.00

COSTO POR 100 ml
\$6.34

COSTO POR 100 ml
\$6.34



four Loko

four Loko

Denominación	Bebida alcohólica preparada PONCHE DE FRUTAS	Bebida alcohólica preparada GOLD
País de origen	México	México
Presentación	473 ml	473 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Tuvo hasta 0.9 % menos del % Alc. Vol. declarado
% Alc. Vol. (a 20°C)	11.8	11.1
Componentes volátiles	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	14.5
	gramos por envase	68.4
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	123
	kilocalorías por envase	580

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Se cumple con las especificaciones para los máximos marcados por la normatividad sanitaria, NOM-142-SSA1/SCFI-2014, en el análisis de componentes volátiles.



En el **contenido neto** se concluyó que la marca **Rancho MIX ICE** de 355 ml preparada con refresco de toronja y licor de agave, contenía 3.55% menos del valor declarado.



La bebida alcohólica preparada con ron importado (ron con refresco de cola) **SMOOTH SAILING CUBARAIMA SPICED**, de 350 mililitros, obtuvo 3.56% menos del valor declarado.

En cuanto al **contenido de alcohol declarado** encontramos que:



La marca **MEZCAMAICA**, preparada con destilado de agave espadín, jamaica y jarabe de agave orgánico, y la marca **four Loko GOLD**, presentaron menor contenido de alcohol.

Caso contrario con la marca **GATILLERO** bebida preparada con ron de 340 ml y la marca **Viña Real SANGRÍA** de 400 ml, que obtuvieron mayor contenido de alcohol.



Hay productos cuya formulación no adiciona azúcar, porque su aporte calórico proviene sólo del alcohol, como es el caso de **JACK DANIEL'S Old No. 7 Brand**, preparado con whisky y agua mineral.

Coctel preparado



Coctel con alcohol de caña y/o alcohol

Coctél con licor y tequila

	SPERRY'S	SPERRY'S	alianza	La Casita	Margarita Careyes
Denominación	Coctel preparado Medias de Seda Sabor cereza, frambuesa y zarzamora	Coctel preparado Piña Colada. Coctel sabor de piña y crema de coco	Coctel Piña Colada	Coctel Piña Colada	Coctel de Tequila
<i>País de origen</i>	México	México	México	México	México
Presentación	750 ml	750 ml	1 L	750 ml	750 ml
Información al consumidor (etiquetado)	Completa	Completa	Tuvo hasta 1.2 % menos del % Alc. Vol. declarado	Tuvo hasta 0.6 % menos del % Alc. Vol. declarado	Completa
% Alc. Vol. (a 20°C)	13.4	13.5	11.8	12.4	19.1
Componentes volátiles	✓	✓	✓	✓	✓
Azúcares	gramos por 100 mililitros	14.4	19.6	24.6	26.5
	gramos por envase	108	147	246	198
Contenido energético	kilocalorías por 100 mililitros	131	153	165	174
	kilocalorías por envase	983	1,145	1,654	1,303

✓ Cumple con las especificaciones establecidas por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

En cuanto al **contenido energético** se encontró variación entre las marcas analizadas, tuvieron entre 34 y 125 calorías por 100 ml de producto. Hay que tener en cuenta que el tamaño del envase puede variar dependiendo de la marca y generalmente es mayor, por lo tanto, el aporte calórico por envase también será mayor (ver tablas).



En lo referente al **etiquetado**, la norma NOM-142-SSA1/SCFI-2014 exige algunos símbolos de prohibición; sin embargo, no los incluye la marca **Fruits and Wine by MONCIGALE**, bebida alcohólica preparada de vino rosado y jugo de toronja concentrado de 750 ml.

RECOMENDACIONES

El abuso en el consumo del alcohol es nocivo para la salud.

Considera el contenido de alcohol, viene impreso en la etiqueta.

Adquiere bebidas en el mercado formal, evita riesgos.

Revisa la lista de ingredientes antes de adquirir el producto envasado.



Símbolos obligatorios de prohibición en bebidas de medio y alto contenido alcohólico:

1) Prohibición de consumo en menores de 18 años:



2) Prohibición de consumo por mujeres embarazadas:



3) Prohibición de conducción bajo los influjos del alcohol:



En aquellas bebidas con contenido alcohólico bajo, se deberá incluir únicamente el siguiente símbolo:



***A los mexicanos
nos gusta botanear:***

58% prefieren frituras de maíz;
29%, papas; **4%**, botanas de harina de trigo,
y **9%** optan por otras.¹

**Averigua lo que descubrió el Laboratorio
Nacional de Protección al Consumidor
en el examen que les realizó.**



**Frituras
y botanas
de maíz y trigo**



Las frituras son parte del día a día de muchas personas que gustan saborearlas mientras caminan, están frente al televisor, en el cine o simplemente mientras trabajan frente a la computadora.

Estos productos, conocidos como “comida chatarra”, por ser alimentos que contienen importantes niveles de grasa, sal o azúcares, condimentos y aditivos, son de consumo masivo.

Un estudio realizado por el Departamento de Atención a la Salud, de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), concluyó que más de 70% de los niños en edad escolar consumen altas cantidades de alimentos “chatarra”, lo cual parece correlacionarse con sobrepeso y obesidad, aunado a la disminución de la actividad física y el aumento de la vida sedentaria.

EL ESTUDIO

La gama de estos productos es muy extensa, por lo que hoy hablaremos de las frituras y botanas procesadas de maíz y/o trigo, o mezcladas con amaranto o ajonjolí. Se analizaron 34 productos de diferentes marcas comercializadas en la Ciudad de México.

En todos los productos se evaluó:

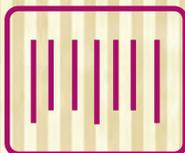
Aporte nutrimental

Se verificó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos, aporte calórico y sodio. Los datos reportados se refieren al contenido nutrimental en 100 g de producto.



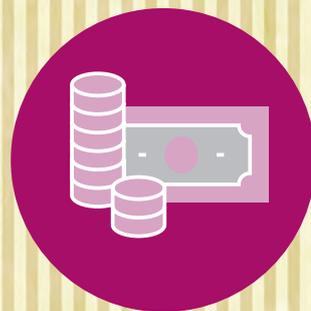
Información en la etiqueta

Se revisó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, modo de preparación del alimento, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de consumo preferente y contenido neto del producto, etiquetado frontal nutrimental, así como que la información fuera veraz.



Precio

Para fines comparativos, en cada marca se incluye el costo de 100 g de producto.





Frituras y botanas de maíz



Costo por 100 g
\$32.39

Doritos SPICY NACHO

BOTANA DE TOTOPOS DE MAÍZ CON ESPECIAS Y SABOR QUESO
Estados Unidos de América

311.8 g
Información comercial completa

Grasa (%) **26.82**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.05**
Proteína (%) **6.39**
Carbohidratos (%) **59.45**
Aporte energético (kcal/100 g) **505**
Sodio (mg/100 g) **750**



Costo por 100 g
\$9.32

Boka-chitos horneados - Bokados

CEREAL DE MAÍZ HORNEADO
SABOR QUESO

México 220 g
Información comercial completa

Grasa (%) **31.48**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.37**
Proteína (%) **5.82**
Carbohidratos (%) **55.24**
Aporte energético (kcal/100 g) **528**
Sodio (mg/100 g) **667**



Costo por 100 g
\$11.88

LUCHONES - Totis (El Adobacho)

BOTANA DE MAÍZ CON CHILE Y ESPECIAS

México 160 g
Información comercial completa

Grasa (%) **25.74**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.20**
Proteína (%) **6.18**
Carbohidratos (%) **56.98**
Aporte energético (kcal/100 g) **484**
Sodio (mg/100 g) **671**



Costo por 100 g
\$12.50

Runners - Barcel

Frituras de Maíz Sabor Salsa Picante

México 280 g
Información comercial completa

Grasa (%) **36.81**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.21**
Proteína (%) **5.20**
Carbohidratos (%) **47.56**
Aporte energético (kcal/100 g) **542**
Sodio (mg/100 g) **932**



Costo por 100 g
\$13.40

Frit-os

FRITURAS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON SAL Y SABOR LIMÓN

México 265 g
Información comercial completa

Grasa (%) **35.26**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.94**
Proteína (%) **5.70**
Carbohidratos (%) **49.90**
Aporte energético (kcal/100 g) **540**
Sodio (mg/100 g) **492**



Costo por 100 g
\$17.90

Takis FUEGO - Barcel

Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor chile y limón

México 62 g
Información comercial completa

Grasa (%) **29.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.99**
Proteína (%) **5.95**
Carbohidratos (%) **53.45**
Aporte energético (kcal/100 g) **505**
Sodio (mg/100 g) **1352**



Costo por 100 g
\$17.74

Takis COBRA - Barcel Edición Limitada

Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor salsa inglesa

México 62 g
Información comercial completa

Grasa (%) **29.07**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.79**
Proteína (%) **6.03**
Carbohidratos (%) **56.61**
Aporte energético (kcal/100 g) **512**
Sodio (mg/100 g) **593**

Costo por 100 g
\$22.29

Quesabritas - Sabritas

BOTANA DE CEREAL DE MAÍZ CON SABORES QUESO Y CHILE

México 170 g

Información comercial completa

Grasa (%) **34.47**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.19**

Proteína (%) **5.50**

Carbohidratos (%) **53.30**

Aporte energético (kcal/100 g) **545**

Sodio (mg/100 g) **755**

Costo por 100 g
\$13.06

Frit-os

Frituras de maíz Nixtamalizado con sabor Chile y Limón

México 180 g

Información comercial completa

Grasa (%) **33.21**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.80**

Proteína (%) **6.01**

Carbohidratos (%) **51.66**

Aporte energético (kcal/100 g) **530**

Sodio (mg/100 g) **529**

Costo por 100 g
\$11.88

LUCHONES - Totis (El Salsita Negra)

BOTANA DE MAÍZ CON MEZCLA DE CHILE Y ESPECIAS

México 160 g

Información comercial completa

Grasa (%) **24.73**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.75**

Proteína (%) **6.35**

Carbohidratos (%) **56.75**

Aporte energético (kcal/100 g) **475**

Sodio (mg/100 g) **814**

Costo por 100 g
\$14.38

Rancheritos

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y ESPECIAS

México 240 g

Información comercial completa

Grasa (%) **25.11**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **9.46**

Proteína (%) **6.32**

Carbohidratos (%) **53.59**

Aporte energético (kcal/100 g) **466**

Sodio (mg/100 g) **1032**

Costo por 100 g
\$15.50

Cheetos Torciditos

Botana de cereal de maíz con sabores queso y chile, reducida en grasa saturada

México 100 g

Información comercial completa

Grasa (%) **38.83**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **6.22**

Proteína (%) **4.98**

Carbohidratos (%) **49.43**

Aporte energético (kcal/100 g) **567**

Sodio (mg/100 g) **662**

Costo por 100 g
\$13.65

Doritos Nacho

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y SABOR QUESO

México 370 g

Información comercial completa

Grasa (%) **29.50**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **12.47**

Proteína (%) **7.00**

Carbohidratos (%) **53.53**

Aporte energético (kcal/100 g) **508**

Sodio (mg/100 g) **629**

Costo por 100 g
\$11.56

Topitos Queso - Bokados

Tostadas de Maíz Nixtamalizado Sabor Queso y Chile

México 160 g

Información comercial completa

Grasa (%) **26.97**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.37**

Proteína (%) **6.32**

Carbohidratos (%) **56.71**

Aporte energético (kcal/100 g) **495**

Sodio (mg/100 g) **1227**

Costo por 100 g
\$18.08

Crujitos

Frituras de harina de maíz Nixtamalizada con sabor Queso y Chile

México 130 g

Información comercial completa

Grasa (%) **27.63**

Grasas saturadas (g/ 100 g) **12.78**

Proteína (%) **6.33**

Carbohidratos (%) **54.59**

Aporte energético (kcal/100 g) **492**

Sodio (mg/100 g) **1037**



Frituras y botanas de maíz (continuación)

Costo por 100 g
\$12.90



TOP-TOP'S - Totis
BOTANA DE MAÍZ SABOR CHILE
México **155g**
Información comercial completa
Grasa (%) **30.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **13.29**
Proteína (%) **5.69**
Carbohidratos (%) **51.87**
Aporte energético (kcal/100 g) **507**
Sodio (mg/100 g) **1384**

Costo por 100 g
\$11.40



Topitos -Bokados
Tostadas de Maíz Nixtamalizado Sabor Adobado y Especies
México **250g**
Información comercial completa
Grasa (%) **26.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.22**
Proteína (%) **5.84**
Carbohidratos (%) **58.49**
Aporte energético (kcal/100 g) **498**
Sodio (mg/100 g) **1471**

Costo por 100 g
\$15.25



Wand's
Churritos de amaranto Chile Chipotle
México **100 g**
Información comercial *Se ostenta como producto de amaranto, pero como primer ingrediente indica harina de maíz nixtamalizado y después harina de amaranto
Grasa (%) **30.39**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **15.80**
Proteína (%) **6.64**
Carbohidratos (%) **49.00**
Aporte energético (kcal/100 g) **496**
Sodio (mg/100 g) **1650**

Costo por 100 g
\$26.80



Cheetos Bolitas
Botana de cereal de maíz con sabor queso y chile, reducida en grasa saturada
México **100 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **34.15**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.57**
Proteína (%) **5.76**
Carbohidratos (%) **53.43**
Aporte energético (kcal/100 g) **544**
Sodio (mg/100 g) **750**

Costo por 100 g
\$10.84



Barcel - Takis original
Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor taco
México **190 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **28.81**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.83**
Proteína (%) **6.16**
Carbohidratos (%) **54.16**
Aporte energético (kcal/100 g) **501**
Sodio (mg/ 100 g) **967**

Costo por 100 g
\$12.25



CHURRUMAIS CON LIMONCITO
FRITURAS DE HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y SABOR LIMÓN
México **200 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **28.28**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.79**
Proteína (%) **6.00**
Carbohidratos (%) **58.18**
Aporte energético (kcal/100 g) **511**
Sodio (mg/100 g) **708**

* Presenta desviaciones de etiquetado respecto a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

Normatividad

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



Costo por 100 g
\$13.33



Cheetos Xtra Flamin'Hot

Botana de cereal de maíz con sabores queso y chile, reducida en grasa saturada

México 150g

Información comercial completa

Grasa (%) **36.09**
Grasas saturadas (g/100 g) **6.08**
Proteína (%) **4.83**
Carbohidratos (%) **51.73**
Aporte energético (kcal/100 g) **551**
Sodio (mg/100 g) **903**

Costo por 100 g
\$11.75



CHURRUMAIS Flamas

Frituras de harina de maíz nixtamalizado con Chile y Sabor Limón

México 200 g

Información comercial completa

Grasa (%) **24.40**
Grasas saturadas (g/100 g) **9.94**
Proteína (%) **6.56**
Carbohidratos (%) **57.28**
Aporte energético (kcal/100 g) **475**
Sodio (mg/100 g) **1057**

Costo por 100 g
\$13.44



Fritos

Frituras de maíz nixtamalizado con sabor chorizo chipotle

México 180 g

Información comercial completa

Grasa (%) **36.70**
Grasas saturadas (g/100 g) **15.84**
Proteína (%) **5.51**
Carbohidratos (%) **47.60**
Aporte energético (kcal/100 g) **543**
Sodio (mg/100 g) **682**

Costo por 100 g
\$14.25



Tostitos Xtra Flamin'Hot

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO SABOR QUESO Y CHILE

México 240 g

Información comercial completa

Grasa (%) **25.96**
Grasas saturadas (g/100 g) **11.05**
Proteína (%) **5.69**
Carbohidratos (%) **56.39**
Aporte energético (kcal/100 g) **482**
Sodio (mg/100 g) **1147**

Costo por 100 g
\$6.85



BOTANAS Rolí

Churritos con Ajonjolí

México 250 g

Información comercial completa

Grasa (%) **25.17**
Grasas saturadas (g/100 g) **10.73**
Proteína (%) **6.25**
Carbohidratos (%) **62.60**
Aporte energético (kcal/100 g) **502**
Sodio (mg/100 g) **1090**

Costo por 100 g
\$17.42



QUE Totis

BOTANA DE MAÍZ HORNEADO SABOR QUESO CHEDDAR

México

120g

Información comercial completa

Grasa (%) **34.28**
Grasas saturadas (g/100 g) **14.63**
Proteína (%) **4.80**
Carbohidratos (%) **52.52**
Aporte energético (kcal/100 g) **538**
Sodio (mg/100 g) **1439**



Ficha técnica

Periodo del estudio
30 de abril al 12 de junio de 2018

Periodo de muestreo
30 de abril de 2018

Marcas analizadas:
34

Pruebas realizadas:
3,483



Frituras y botanas de trigo



Costo por 100 g
\$13.25

Chicharrones -Bokados

CHICHARRÓN DE HARINA DE TRIGO SAZONADO

México

120g

Información comercial completa

Grasa (%) **23.77**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.94**
Proteína (%) **5.85**
Carbohidratos (%) **57.66**
Aporte energético (kcal/100 g) **468**
Sodio (mg/100 g) **2822**



Costo por 100 g
\$11.94

CHICHARRONES - Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR CHILE Y LIMÓN

México **175g**

Información comercial completa

Grasa (%) **22.24**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.18**
Proteína (%) **7.04**
Carbohidratos (%) **58.50**
Aporte energético (kcal/100 g) **462**
Sodio (mg/100 g) **2089**



Costo por 100 g
\$13.64

DONITAS -Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR LIMÓN Y SAL

México **110g**

Información comercial completa

Grasa (%) **29.93**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.02**
Proteína (%) **5.23**
Carbohidratos (%) **54.36**
Aporte energético (kcal/100 g) **508**
Sodio (mg/100 g) **2172**



Costo por 100 g
\$14.00

Sabritones -Sabritas

Frituras de Harina de Trigo con Chile y Sabor Limón

México

165 g

Información comercial completa

Grasa (%) **23.00**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.77**
Proteína (%) **7.07**
Carbohidratos (%) **58.10**
Aporte energético (kcal/100 g) **468**
Sodio (mg/100 g) **2906**



Costo por 100 g
\$15.82

DONITAS -Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR CHILE Y LIMÓN

México

110g

Información comercial completa

Grasa (%) **27.52**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **12.73**
Proteína (%) **5.44**
Carbohidratos (%) **53.51**
Aporte energético (kcal/100 g) **483**
Sodio (mg/100 g) **2491**



Frituras y botanas de trigo con maíz



Costo por 100g
\$10.32

Charricos

FRITURAS DE HARINA DE TRIGO

México **155g**

Información comercial: *No presenta etiquetado frontal nutricional. Se ostenta como producto de trigo, pero también contiene harina de maíz.

Grasa (%) **33.80**

Grasas saturadas (g/100 g) **3.54**

Proteína (%) **7.53**

Carbohidratos (%) **52.42**

Aporte energético (kcal/100 g) **544**

Sodio (mg/100 g) **1064**



Costo por 100g
\$12.57

Charricos - Frituras enchiladitas

FRITURAS DE HARINA DE TRIGO

México **35g**

Información comercial *No presenta etiquetado frontal nutricional. Se ostenta como producto de trigo, pero también contiene harina de maíz

Grasa (%) **38.54**

Grasas saturadas (g/100 g) **3.89**

Proteína (%) **7.21**

Carbohidratos (%) **49.44**

Aporte energético (kcal/100 g) **573**

Sodio (mg/100 g) **887**

* Presenta desviaciones de etiquetado respecto a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

Resultados y conclusiones

Contenido calórico

Es alto y va de las **462** hasta las **573** kilocalorías por 100 g de producto, que provienen principalmente de las grasas y carbohidratos que contienen y que representan una cuarta parte de las 2,000 kilocalorías que debemos consumir al día.



Carbohidratos

El alto contenido de azúcar presente en los productos analizados viene de los cereales con que son elaborados; además, proporcionan carbohidratos complejos que aportan energía de forma gradual, lo que se traduce en la sensación de saciedad. **Se encontró que, entre las marcas, oscilan de 47.5 a 62.6%.**



Grasas

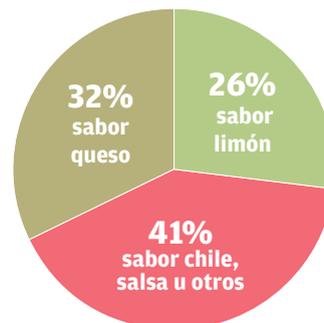
Tienen alrededor de **30 g** por 100 g de producto, y provienen del aceite usado en el proceso de su elaboración que aporta sabor y textura al producto.

Las grasas son de origen vegetal pero, dependiendo de su composición, pueden presentar grasas saturadas y/o grasas *trans*, conocidas como “grasas no saludables”, por relacionarse con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En los productos analizados no encontramos grasas *trans*.

Respecto de las grasas saturadas, encontramos porcentajes que van de 3 a 15.8%. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar a 10% el consumo diario de estas grasas (ver tablas).

Saborizantes

De acuerdo con la *Revista Énfasis Alimentación*, el gusto de los mexicanos por el picante y los condimentos es innegable, pues tienen preferencia por el sabor chile y limón. El estudio indica que las frituras analizadas tienen:



También contribuyen a su sabor los aceites vegetales, saborizantes y otros aditivos como el glutamato monosódico (GMS) y la sal presente en el producto. El GMS tiene la función de potenciar el sabor y es derivado de un aminoácido presente en carne, lácteos o pescado.

Sodio (sal)

Su adición varía entre las marcas, va de **492 mg/100 g hasta 2,906 mg/100 g**.

La OMS recomienda no superar los 5 g diarios, que equivalen a 2,000 mg de sodio. Se consideran alimentos con cantidad elevada de sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento.

Proteína

En general, aportan la que proporciona el grano (maíz o trigo), en promedio 6%.

En la información manifestada en la etiqueta encontramos que:



- Todos los productos cumplieron con los contenidos netos.
- Algunas marcas no son veraces en su denominación. La marca **Wand's/ Churritos de amaranto Chile Chipotle** se ostenta como producto de amaranto pero como primer ingrediente indica harina de maíz nixtamalizado. En tanto, **Charricos Frituras enchiladitas / FRITURAS DE HARINA DE TRIGO/ México/ 35 g** y **Charricos / FRITURAS DE HARINA DE TRIGO/ México/ 155 g** se ostentan como producto de trigo pero también contienen harina de maíz.
- Ciertos productos tienen omisiones respecto de los requisitos de etiquetado, de acuerdo con lo exigido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (ver tablas).
- En cuanto a los que se ostentan como horneados, esto no significa que por no ser fritos su contenido de grasa sea baja (ver tablas).



Recomendaciones

• El abuso de cualquier alimento provoca aumento de peso. Considera las calorías que ingieres con base en tu actividad física, a fin de lograr un equilibrio energético.



• Los alimentos no tienen por qué ser buenos o malos, cada uno aporta diferentes nutrimentos; equilíbralos para tener una dieta balanceada. La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico.



• Las personas con hipertensión arterial deben evitar el consumo de este tipo de frituras y botanas debido al alto contenido de sodio.

• No sustituyas las frutas y verduras con frituras, pues tienen bajo aporte de nutrientes como proteína o fibra.



CON LA PARTICIPACIÓN DE 660 PERSONAS, LA DIRECCIÓN GENERAL DE ESTUDIOS SOBRE CONSUMO DE PROFECO REALIZÓ UN SONDEO DE INFORMACIÓN IMPRESA EN ALIMENTOS PROCESADOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO. ESTOS FUERON LOS RESULTADOS:

• De los entrevistados, **61.4%** considera que lo más importante para tener buena salud es **una dieta balanceada y buena alimentación**; en este sentido, cobra especial relevancia revisar el etiquetado de los productos que adquirimos.

• Entre los principales resultados del sondeo destaca que **76.6%** de las personas encuestadas indicaron que **leer las etiquetas de los empaques les ha permitido elegir de mejor manera la marca o presentación que acostumbran comprar**, mientras que para 74.8% leer la información impresa les provocó cambiar la cantidad o frecuencia con la que consumen algún alimento y/o bebida envasada, en tanto que a 82.0% les facilitó hacer una comparación con otras marcas o presentaciones.

• Asimismo, **28.0%** de los encuestados mencionaron que de la información impresa que leen, **toman en cuenta los ingredientes; 21.3%, el contenido, y 19.0%, las calorías**, a fin de elegir la marca y/o presentación de alimentos y bebidas envasadas.

• En lo referente a botanas saladas como palomitas, frituras de maíz, papas fritas, cacahuates, entre otras, destaca que **65.6%** de las personas declararon que **leen o han leído su información impresa** (sobre la cantidad y características de los ingredientes); **39.1%, la información nutrimental; 35.7%, el etiquetado frontal; 35.7%, las leyendas; 5.1%; la lista de ingredientes, 17.6%, y los sellos, 2.5%**.

Fuente:

¹ Sumario: <https://www.kantarworldpanel.com/mx/Noticias-/Da-de-la-papa-frita-Descubre-si-eres-un-fan>



AGUA

EMBOTELLADA

TRAS LA EPIDEMIA DE
CÓLERA EN 1991 POR
BEBER AGUA DEL GRIFO,
SE COMIENZA A
COMERCIALIZAR EL AGUA
EMBOTELLADA.



98% DE LOS HOGARES MEXICANOS
COMPRO AGUA (EN GARRAFÓN DE
19 O 20 LITROS) EN 2017.



EN UN AÑO,
76% DE LOS
MEXICANOS
COMPRARON

AGUA EMBOTELLADA FUERA
DE CASA, CON UN GASTO
PROMEDIO DE

\$180

Y ES UN HÁBITO
MAYOR
EN PERSONAS
DE MÁS DE
36 AÑOS

51 VECES
AL AÑO ES LA FRECUENCIA CON LA QUE LAS
FAMILIAS COMPRAN AGUA EN ESTA
PRESENTACIÓN.

EN PROMEDIO CADA HOGAR ADQUIRIÓ
EL AÑO PASADO

1,385 LITROS
Y GASTÓ

\$1,315 PESOS.



EL CONSUMIDOR COMPRA
PRINCIPALMENTE EN LA CALLE, EN LA
ESCUELA Y EN EL TRABAJO, Y SOBRE
TODO EN EL TRANCURSO DE LA
MAÑANA Y ENTRE SEMANA.

4% DE LOS GASTOS DE UNA
PERSONA PARA ALIMENTOS Y
BEBIDAS LO DESTINO A AGUA
PARA BEBER MIENTRAS
ESTABA FUERA DE CASA.

Fuentes:
<https://www.kantarworldpanel.com/mx/Noticias-/Mexico-Alto-consumidor-de-agua-embotellada-en-LatAm>

En plataformas electrónicas para transporte privado, la Profeco te acompaña

Viaja con equidad, certeza y seguridad jurídica; ya no tienes de qué preocuparte.

La Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) inició, en julio pasado, procedimientos por infracciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor en contra de Uber, Easy Taxi y Cabify, empresas prestadoras de servicio de transporte privado, por la probable transgresión a los derechos del consumidor.

Los daños mencionados derivan de la aplicación de un contrato de adhesión que contiene prestaciones desproporcionadas, inequitativas y abusivas en perjuicio de los consumidores, aunado a la difusión de publicidad engañosa, por medio de la cual ofrecen un servicio seguro de transporte, lo que contraviene sus términos, en los que establecen condiciones que los deslindan de cualquier responsabilidad legal.

De acuerdo con los tiempos legales de estos procesos, ya concluyó el periodo que tenían las tres empresas para interponer tanto el recurso de revisión ante esta autoridad, así

como para el juicio de nulidad ante el órgano jurisdiccional competente, sin que se haya notificado a la **Profeco** la presentación de dicho juicio.

Con estas acciones la **Profeco** reafirma su compromiso de promover y proteger los derechos y cultura del consumidor, así como procurar la equidad, certeza y seguridad jurídica en las relaciones de consumo entre proveedores y consumidores.

¿Problemas en tu traslado? Cuenta con Profeco

5568 8722, en la Ciudad de México y área metropolitana, y 01 800 468 8722, sin costo, para el resto del país.
Correo: denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
Twitter: @AtencionProfeco y Facebook: ProfecoOficial.

ORIGEN DE LAS MULTAS

Uber - 3 millones 974 mil pesos

- No señalar un domicilio, teléfono y demás medios de contacto en el país para aclaraciones o reclamaciones.
- Aplicación de cobros de servicios adicionales sin la autorización expresa del consumidor (como la tarifa de reparación, de limpieza o de cargos por objetos olvidados).
- Como resultado del procedimiento instaurado contra Uber, la empresa modificó la publicidad que contravenía las disposiciones legales de protección al consumidor.

Easy Taxi - 1 millón 810 pesos

- No hacerse responsable de daños o perjuicios que pudieran ser ocasionados por el mal uso de la información en caso de que un tercero vulnere la seguridad y la utilice ilícitamente.
- Prácticas coercitivas y desleales.
- Publicidad engañosa, la frase "Pedir un taxi nunca fue tan sencillo", no acredita la veracidad, claridad y exactitud.

Cabify - 700 mil pesos

- Establecer que las tarifas cobradas no serán reembolsables.
- Durante los periodos de mayor demanda del servicio la aplicación establece un costo mayor variable, sin definir con claridad qué criterios se utilizarán para esta consideración.





PEGAMENTO ESCOLAR

INGREDIENTES

■ 50 ml de agua potable

■ ¾ de cucharadita de carboximetil celulosa*

■ 1 cucharada de glucosa chiclosa**

■ ¼ de cucharadita de sal fina

■ ¼ de cucharadita de crémor tártaro**

*Se consigue en droguerías.

**Se consigue en tienda de materias primas.

UTENSILIOS

■ Envase vacío de pegamento blanco

■ Colador de malla fina

■ Pala de madera

■ Embudo pequeño

■ Cacerola

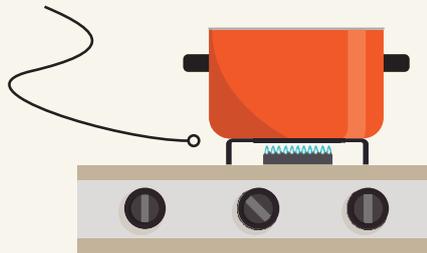


PROCEDIMIENTO

1 En la cacerola agrega el agua y la glucosa chiclosa.



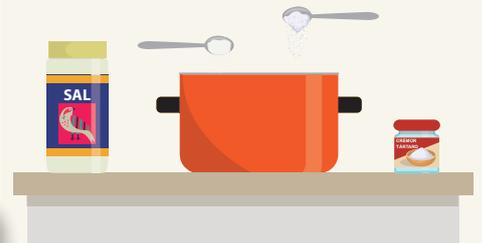
Calienta a fuego lento.



2 Una vez que se haya disuelto por completo, retira del fuego y agrega la carboximetil celulosa muy lentamente, haciéndola caer a través del colador de malla fina.



3 Agrega la sal y el crémor tártaro. Deja enfriar por completo.



RECOMENDACIÓN

Puedes incorporar la punta de una cucharadita de benzoato de sodio para ampliar la vida útil del pegamento.



Con ayuda del embudo, vierte el producto en el envase vacío de pegamento.





■ CADUCIDAD

Este producto tiene una vida útil estimada de **tres meses**. Si notas la aparición de moho, deséchalo de inmediato.

Ahorro de hasta **25%** en relación con el producto comercial.



■ CONSERVACIÓN

El pegamento escolar se puede conservar en un **lugar fresco y seco**.

Directorio Profeco

DELEGACIÓN MORELOS

Lic. Víctor Iván Saucedo Tapia
Av. Morelos #277, Col. Centro,
C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos.
Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877
cuernavaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NAYARIT

Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457
tepic@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN

Lic. Francisco Moyer Martínez
Av. Profesor Moisés Sáenz #602,
Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo
León. Tel. (01 81) 1878 4958
monterrey@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN OAXACA

Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A.,
Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca.
Tel. (01 951) 515 1478
oaxaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PUEBLA

C.P. Armando M. Valerdi y Rojas
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz,
C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla.
Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885
puebla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUERÉTARO

Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del
Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro,
Querétaro.
Tel. (01 442) 223 6263
queretaro@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUINTANA ROO

Lic. Xavier de Jesús Rosado Martínez
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22,
Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo.
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960
cancun@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN

Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local
3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del
Carmen, Solidaridad, Quintana Roo.
Tel. (01 984) 803 1261
playa.carmen@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ

Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle,
C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP.
Tel. (01 444) 841 2503
san.luis.potosi@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SINALOA

Lic. Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique
Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P.
80020, Culiacán, Sinaloa.
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761
culiacan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SONORA

Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Pontiente, Esq. Escobedo Edificio
San Enrique, Col. Centro,
C.P. 83000, Hermosillo, Sonora.
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319
hermosillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN

Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo,
Col. Centro, C.P. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora.
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380
cd.obregon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TABASCO

Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva
Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco.
Tel. (01 993) 1312 9390
villahermosa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TAMAULIPAS

Lic. Martha Guevara de la Rosa
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro,
C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas.
Tel. (01 834) 316 1357
cd.victoria@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN REYNOSA

Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de
Argentina, Col. Anzaldúa, C.P. 88630,
Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460
reynosa@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TAMPICO

Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1,
Col. Sierra Morena, C.P. 89210,
Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432
tampico@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLAXCALA

Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl,
C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022
Tlaxcala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN VERACRUZ

Lic. Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880,
Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno,
C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894
veracruz@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN XALAPA

C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000,
Xalapa Enriquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030
xalapa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN YUCATÁN

Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56,
Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966
merida@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN ZACATECAS

Lic. Oscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P.
98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476
zacatecas@profeco.gob.mx

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor
rcerdap@profeco.gob.mx
Ext. 16722

Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico
Subprocuraduría.juri@profeco.gob.mx
Ext. 16780

María de los Ángeles Jasso Cisneros
Subprocuradora de Servicios
majassoc@profeco.gob.mx
Ext. 16725

Raymundo Rodríguez Diego
Subprocurador de Verificación
raymundord@profeco.gob.mx
Ext. 16827

Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Subprocurador de Telecomunicaciones
cponceb@profeco.gob.mx
Ext. 12001

Pedro Flamand Gutiérrez
Coordinador General de Administración
pflamandg@profeco.gob.mx
Ext. 17009

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y
Divulgación
jcestefanm@profeco.gob.mx
Ext. 16915

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social
ocervantesr@profeco.gob.mx
Ext. 16943

Humberto Lepe Lepe
Director General de Delegaciones
hlepe@profeco.gob.mx
Ext. 16760

Héctor Alejandro Gutiérrez Ordaz
Director General de Planeación y Evaluación
hagutierrez@profeco.gob.mx
Ext. 17014

Av. José Vasconcelos 208,
Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de
México
C.P. 06140
Teléfono: (55) 5625 6700
Procuraduría Federal del Consumidor

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Calle Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, Del. Álvaro Obregón, Ciudad de México.

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700
asesoria@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES

Lic. Alberto Gómez Velasco
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes.
Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082
aguascalientes@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA

Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel. (01 664) 684 8795, 684 8704
tijuana@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MEXICALI

Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California.
Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07
mexicali@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR

Lic. Martha Alicia Nevarez Esparza
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077
la.paz@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CAMPECHE

Lic. Pedro Eduardo R. De la Gala Herrera
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002
campeche@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIAPAS

Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA

Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501
tapachula@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIHUAHUA

Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua.
Tel. (01 614) 437 0771
chihuahua@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ

Lic. Daniel Alberto Álvarez Calderón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093
cd.juarez@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COAHUILA

Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544
saltillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TORREÓN

Lic. Irma Leticia Castaño Orozco
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406
torreon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COLIMA

Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991
colima@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO

Lic. José Antonio Rodríguez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107
manzanillo@profeco.gob.mx

CIUDAD DE MÉXICO

DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636
centro_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)

Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302
oriente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)

Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745
poniente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)

Lic. Emmanuel Maya Jiménez
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829
sur_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN DURANGO

Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango.
Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327
durango@profeco.gob.mx

ESTADO DE MÉXICO

DELEGACIÓN NAUCALPAN

Lic. Luis Miguel Sánchez López
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México.
Tel. (01 55) 5576 6375
naucalpan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL

Lic. Cristina González Cruz
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866
nezahualcoyotl@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA

Lic. Orlando Moreno Martínez
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.
Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309
tlalnepantla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TOLUCA

C.P. Higinio Martínez Castillo
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000, Toluca de Lerdo, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 9148
toluca@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC

Lic. José Jorge Trejo Ávila
Encargado de despacho
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006
ecatepec@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN GUANAJUATO

Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO

Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato.
Tel. (01 462) 635 2414
irapuato@profeco.gob.mx
leon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN GUERRERO

Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero.
Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885
acapulco@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN IGUALA

Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero.
Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411
iguala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN HIDALGO

M.V.Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800
pachuca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN JALISCO

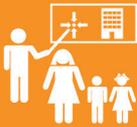
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco.
Tel. (01 33) 3615 7337
guadalajara@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN MICHOACÁN

Lic. Edgardo Castro Maruri
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo.
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202
morelia@profeco.gob.mx

SIMULACROS: ¡Participemos!

ANTES: Vamos a:



Preparar un plan para saber qué hacer



Simular situaciones de emergencia



Asignar responsabilidades a cada persona



Tener a la mano directorio telefónico, botiquín y documentos importantes



Identificar zonas de seguridad, salidas de emergencia y puntos de reunión

DURANTE: ¡Pongamos a prueba!



Emitir una alarma a través de campana, silbato, timbre o sirena



Interrumpir las actividades y atender el aviso de alarma

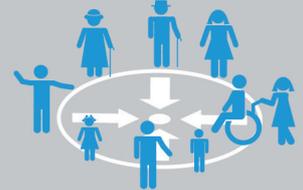


Desconectar los interruptores de gas, electricidad y agua



¿Qué son?

Ensayos que permiten identificar qué hacer y cómo actuar en caso de una emergencia, al simular escenarios reales. Practicarlos con frecuencia nos prepara para situaciones de desastre



Revisar que todas las personas estemos en zonas de seguridad



Evaluar resultados, ajustar tiempos y movimientos



Alejarnos de equipos y objetos que pueden ser peligrosos



Mantener el orden: no correr, no empujar, no gritar



Evaluar las zonas de seguridad y puntos de reunión

DESPUÉS: Evaluemos el plan y mejorémoslo

#PREVENIRESVIVIR

Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

TIPS

**CANASTA
BÁSICA**



QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

PRECIOS (MÍNIMOS, MÁXIMOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE JULIO DE 2018



Reporte mensual de precios de productos de la canasta básica

Te compartimos el informe al cierre de cada mes, con los precios mínimos, máximos y promedio.

Al corte del 31 de julio se reporta que los precios en la mayoría de los productos se mantuvieron estables o incluso tuvieron disminuciones respecto del mes anterior, como el caso del kilo de queso panela Esmeralda a granel, que en la Ciudad de México, Monterrey, Guadalajara, León y Durango bajó considerablemente, al registrar reducciones de 4 hasta 28 pesos; el huevo también tuvo ligera baja en la mayor parte del país.

Mi lista del mandado

La siguiente plantilla de artículos básicos te auxiliará al momento de surtir tu despensa. Elige únicamente lo que realmente necesitas y evita fugas de dinero.

Limpieza

- Jabón líquido para ropa
- Jabón en polvo
- Jabón en barra
- Lavatrastes
- Cloro
- Fibra
- Limpiador para pisos
- Trapeador (mechudo)
- Guantes

Uso personal

- Jabón de tocador
- Champú
- Desodorante
- Desodorante para pies
- Crema corporal
- Pasta dental
- Toallas sanitarias
- Cepillo dental
- Rastrillo

Botiquín

- Alcohol
- Algodón
- Cotonetes
- Mertiolate
- Agua oxigenada
- Gasas
- Banditas o tiritas antisépticas
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Guantes estériles

- Pinzas
- Vendas
- Ciertos medicamentos sin receta (analgésicos, antiácidos, laxantes, medicamentos contra la diarrea y las náuseas)

Otros

- Consomé de pollo en polvo o cubo
- Tortillas
- Sopas
- Huevo
- Mayonesa
- Cátsup
- Mostaza
- Aceite
- Azúcar
- Sal
- Arroz
- Frijol
- Café
- Chocolate en polvo
- Leche
- Cereal
- Pan de caja
- Gelatina
- Mermelada
- Papel aluminio o film
- Cerillos
- Focos
- Palillos
- Servilletas

Frutas y verduras

- Jitomate
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Cilantro
- Chile
- Papa
- Calabaza
- Zanahoria
- Coliflor
- Espinaca
- Limón
- Plátano
- Naranja
- Manzana
- Mango
- Melón
- Uva
- Papaya

Del refri

- Leche
- Crema
- Queso
- Mantequilla
- Jamón
- Salchicha
- Yogurt
- Margarina



PRECIOS (MÍNIMOS, MÁXIMOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE JULIO DE 2018

PRECIO PROMEDIO DE JULIO

PRECIO MÍNIMO

PRECIO MÁXIMO

PRODUCTO	CIUDAD	PRECIO PROMEDIO DE JULIO	PRECIO MÍNIMO REGISTRADO DURANTE JULIO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO REGISTRADO DURANTE JULIO, POR ESTABLECIMIENTO	
Tortilla de maíz, 1 kg granel 	Ciudad de México y Área Metropolitana	\$11.8	Soriana Híper Sucursal Echeagaray (260), Naucalpan	\$9.5	
	Monterrey	\$13.8	Bodega Aurrera Express Sucursal Independencia, Monterrey	\$10.3	
	Guadalajara	\$12.8	Soriana Súper Sucursal Cruz del Sur, Zapopan	\$9.9	
	Durango	\$12.7	Chedraui Sucursal Durango (125), Durango	\$9.8	
	Ensenada	\$14.6	Soriana Híper Sucursal Ensenada Reforma, Ensenada	\$10.0	
	León	\$13.7	Chedraui Sucursal Torres Landa, León	\$9.8	
	Ciudad de México y Área Metropolitana	\$1.5	Soriana Híper Sucursal Echeagaray (260), Naucalpan	\$1.3	
	Monterrey	\$1.6	Bodega Aurrera Sucursal Santo Domingo, San Nicolás de los Garza	\$1.4	
	Guadalajara	\$2.1	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	\$1.3	
	Durango	\$1.5	Chedraui Sucursal Durango (125), Durango	\$1.2	
Pan blanco, bolillo, pieza 	Ensenada	\$1.5	Soriana Híper Sucursal Ensenada Reforma, Ensenada	\$1.4	
	León	\$1.5	Chedraui Sucursal Torres Landa, León	\$1.3	
	Ciudad de México y Área Metropolitana	\$17.8	Central de Abasto Tultitlán (Tultitlán), Tultitlán	\$10.0	
	Monterrey	\$17.2	Mercado El Mesón Estrella, Monterrey	\$10.0	
	Guadalajara	\$15.7	Mercado Municipal Valentín Gómez Farías, Guadalajara	\$10.0	
	Durango	\$16.5	Mercado de Abastos El Refugio, Durango	\$12.0	
	Ensenada	\$21.2	Calimax Sucursal Gastelum, Ensenada	\$15.9	
	León	\$16.5	Mercado Aldama, León	\$10.0	
	Limón con semilla, 1 kg 	Ensenada	\$18.0	Tortillería La Palma, Ensenada	\$18.0
		León	\$16.0	La Paz, León	\$16.0
Monterrey		\$2.0	Panadería Ermita, Miguel Hidalgo	\$2.0	
Durango		\$1.8	Wal Mart Sucursal Las Torres, Monterrey	\$1.8	
Guadalajara		\$5.0	Mercado Municipal Prof. Adrián Puga, Guadalajara	\$5.0	
Durango		\$1.8	Walmart Sucursal 2432, Durango	\$1.8	
Ensenada		\$1.5	Soriana Híper Sucursal Ensenada Reforma, Ensenada	\$1.5	
León		\$2.5	Mercado Carro Verde, León	\$2.5	
Ciudad de México y Área Metropolitana		\$30.0	Central de Abasto Atizapán (Atizapán), Atizapán	\$30.0	
Monterrey		\$26.9	H-E-B Sucursal Chipinque, San Pedro Garza García	\$26.9	

Carne para asar de res 1 kg



Pollo entero 1 kg



Huevo Bachoco, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 Kg.)



Queso Panela, Esmeralda 1kg



Ciudad de México y Área Metropolitana	\$146.5	Chedraui Sucursal Universidad, Benito Juárez	\$119.0	Lacomer Sucursal Insurgentes (002), Benito Juárez	\$169.0
Monterrey	\$140.6	Bodega Aurrera Sucursal Topo Chico, Monterrey	\$129.0	Mi Tienda del Ahorro Sucursal Aztlán, Monterrey	\$151.0
Guadalajara	\$142.9	Mega Soriana Sucursal Guadalajara, Zapopan	\$128.0	Mega Soriana Sucursal Fórum Tlaquepaque, Tlaquepaque	\$158.0
Durango	\$144.9	Alsuper Sucursal Domingo Arrieta, Durango	\$129.9	Soriana Sucursal 35, Durango	\$149.9
Ensenada	\$109.2	Casa Ley Sucursal Plaza Bahía, Ensenada	\$95.9	Soriana Hiper Sucursal Misión, Ensenada	\$119.9
León	\$141.8	Chedraui Sucursal Torres Landa, León	\$124.0	H-E-B Sucursal 2984, León	\$159.0
Ciudad de México y Área Metropolitana	\$40.0	Carnicería San Pablo, Tultitlán	\$25.0	Mercado Granada 55, Miguel Hidalgo	\$60.0
Monterrey	\$42.0	Wal Mart Sucursal Lincoln, Monterrey	\$29.9	H-E-B Sucursal Gonzálitos, Monterrey	\$51.9
Guadalajara	\$45.2	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	\$29.9	Merkabastos Sucursal Mariano Otero, Zapopan	\$64.9
Durango	\$37.3	Chedraui Sucursal Durango (125), Durango	\$29.9	Ley Sucursal Juventud (1110), Durango	\$44.9
Ensenada	\$37.2	Walmart Sucursal Ensenada, Ensenada	\$29.9	Soriana Hiper Sucursal Ensenada Reforma, Ensenada	\$39.0
León	\$42.1	Chedraui Sucursal Torres Landa, León	\$31.9	Mercado Carro Verde, León	\$53.0
Ciudad de México y Área Metropolitana	\$33.6	City Market Sucursal Huixquilucan, Huixquilucan	\$29.1	Lacomer Sucursal Insurgentes (002), Benito Juárez	\$42.6
Monterrey	\$34.4	Bodega Aurrera Sucursal Fresnos, Apodaca	\$31.5	S-Mart, Monterrey	\$37.9
Guadalajara	\$34.9	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	\$29.0	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	\$43.4
Durango	\$35.2	Chedraui Sucursal Durango (125), Durango	\$29.2	Alsuper Sucursal Domingo Arrieta, Durango	\$44.9
Ensenada	\$35.0	Soriana Hiper Sucursal Ensenada Reforma, Ensenada	\$33.0	Casa Ley Sucursal Plaza Bahía, Ensenada	\$38.5
León	\$35.0	Mega Soriana Sucursal León, León	\$32.5	Casa Ley Sucursal Torres Landa, León	\$42.5
Ciudad de México y Área Metropolitana	\$132.1	Bodega Aurrera Sucursal Plaza Atizapán, Atizapán	\$108.0	Soriana Sucursal Parque Delta (397), Benito Juárez	\$150.0
Monterrey	\$122.8	Bodega Aurrera Sucursal Topo Chico, Monterrey	\$108.0	Soriana Sucursal San Nicolás, San Nicolás de los Garza	\$149.9
Guadalajara	\$128.7	Bodega Aurrera Sucursal Arboledas, Guadalajara	\$108.0	Soriana Súper Sucursal Cruz del Sur, Zapopan	\$149.9
Durango	\$134.3	Walmart Sucursal 2432, Durango	\$114.0	Soriana Sucursal 35, Durango	\$149.9
Ensenada	\$137.0	Walmart Sucursal Ensenada, Ensenada	\$132.0	Walmart Sucursal Ensenada, Ensenada	\$140.0
León	\$136.0	Bodega Aurrera Sucursal Hilarío Medina (3804), León	\$108.0	Soriana Sucursal Malecón 30, León	\$149.9

La información refiere a los precios vigentes en el momento de su registro y se encuentran sujetos a cambios, ya que algunos establecimientos pueden variar sus precios más de una vez por día, por lo que sólo deben ser considerados como precios de referencia. La información se recopila y publica como referencia de compra para el público consumidor y por la metodología utilizada no permite medir la inflación que se registra en el país, siendo el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la única autoridad facultada para determinarla.
Fuente: Quién es Quién en los Precios. Corte al 31 de julio de 2018.

Recetario de bebidas

Champurrado



Recetario de bebidas

Champurrado

INGREDIENTES

- 5 tazas de agua
- 1 vara de canela
- 1 cono grande de piloncillo
- 1 tableta de chocolate
- 1 taza de masa de maíz

PREPARACIÓN

- 1 Hierve, en la mitad del agua, la canela, el piloncillo y el chocolate hasta que estos últimos se disuelvan.
- 2 Mezcla la masa en el resto del agua fría y cuela. Añade esta masa al agua endulzada con el piloncillo y el chocolate.
- 3 Hierve a fuego bajo hasta obtener la consistencia deseada.

Recetario de bebidas

Pulque curado de guanábana



Recetario de bebidas

Pulque curado de guanábana

INGREDIENTES

- 2 l de pulque
- 1 guanábana pequeña, pelada y sin semillas
- 100 g de azúcar

PROCEDIMIENTO

- 1 Licua la guanábana en tres tazas de pulque, junto con el azúcar, hasta obtener un líquido muy terso y cuélalo.
- 2 Mezcla el licuado con el resto del pulque hasta el momento de servir.

Fuente Champurrado, en <https://bit.ly/2LL1ieZ>
Pulque curado de guanábana, en <https://bit.ly/20e45il>