

Revista del Consumidor

BRÚJULA DE COMPRA

En busca del
juguete
prometido

QUÉ HACER SI...

Vas a comprar
juguetes

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

Cereales

TECNOLOGÍA
DOMÉSTICA PROFECO
**ROSCA DE
REYES**

ENERO DE 2019
NÚM. 503
\$28 / ISSN 0185-8874



**COMPARAR ANTES DE COMPRAR
ES TU DERECHO Y LA PROFECO TE
PROPORCIONA LA HERRAMIENTA**



bit.ly/ProfecoQQP

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

José de Jesús Montaña Barragán
Director General de Comunicación Social

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Foto de portada

Omar Eduardo Hernández Meneses

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Gustavo Hurtado Sarabia
Fotografía

Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Enrique Arechavala
José Rodríguez Magos
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de
Distribución y Circulación

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

Consejo Editorial

Talia del Carmen Vázquez Alatorre
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Ana María Jiménez Robles
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein

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, Alcaldía 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: Víctor A. Carrizal Pérez. 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 enero de 2019. 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: 10,000 ejemplares.

EDITORIAL

El año comienza con esperanza y con ánimo de cambio. Los mexicanos tenemos frente a nosotros la oportunidad de hacer del 2019 un año de renovación y de éxito.

La Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) comienza, con este número de la Revista del Consumidor, una nueva etapa, un nuevo ciclo en el que una vez más le damos voz al consumidor en México y le ofrecemos un espacio de información y una herramienta única en su tipo en la que puede encontrar los argumentos necesarios para tomar mejores y responsables decisiones de compra.

En esta nueva **Profeco** buscamos terminar con la brecha digital que existe en México, difundiendo nuestros contenidos a través de distintos medios y plataformas de manera que todos los consumidores, sin importar en qué condiciones o en qué lugar de la República se encuentren, tengan acceso a nuestros materiales.

En 1976, el primer número de la Revista del Consumidor tuvo una portada que al día de hoy sigue siendo icónica y representativa de la **Profeco**, por lo que, a manera de homenaje, este ejemplar usa su portada como un signo de dicha imagen, rindiendo homenaje a los inicios de esta publicación y sobre todo para marcar el comienzo de la versión digital de la Revista del Consumidor.

Con todo el esfuerzo, iniciamos este 2019 con el firme compromiso de que nuestra labor contribuya al bienestar de las familias mexicanas, mediante la protección del derecho humano al consumo como parte de la Cuarta Transformación de México.



CONTENIDO



Revista del
Consumidor

¡SUSCRÍBETE YA!

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
\$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

4 | Qué hacer si...

VAS A COMPRAR JUGUETES

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) te protege; te explicamos qué hacer para exigir tu derecho a la reposición o devolución de un artículo y qué revisar antes de adquirir uno.

6 | Comprar sabiendo

MICROONDAS

Tamaño, funciones especiales y potencia, son algunas de las características que determinan qué tipo de microondas puede ser mejor para ti.

8 | Brújula de compra

EN BUSCA DEL JUGUETE PROMETIDO

Los Reyes Magos están en cuenta regresiva, consulta nuestra lista de los productos más solicitados. Compara y ahorra.

12 | Cuida tu economía

HISTORIAL CREDITICIO SANO

Te damos algunos tips para que cuides tu récord bancario.

14 | Gente grande

CASAS DE REPOSO, DE DÍA Y ASILOS

Existen distintos centros para brindar atención a las personas de la tercera edad; te explicamos cuáles son y en qué se diferencian.

16 | Consultorio médico

CASPA

Es la descamación de la piel del cuero cabelludo que causa enrojecimiento e irritación, con prevalencia del 5 al 10% de la población.

18 | Conexión

NFC EN EL MÓVIL

Tecnología inalámbrica de corto alcance, te hablamos de ella y te explicamos sus diferencias con la de tipo bluetooth.



20 | Entorno digital

CUIDADO CON EL CIBERACOSO

Cuando la tecnología permite llevar las agresiones a cada uno de los ámbitos de la vida de las víctimas casi de manera anónima, hablamos de un problema mayor.

22 | Reporte especial

PROVEEDORES DE ALOJAMIENTO BAJO LA LUPA

Como consumidor y usuario de estos servicios tienes derechos, hazlos valer; toma nota de nuestras recomendaciones y evita ser víctima de publicidad engañosa.

25 | Contante y sonante

SE PONE A DIETA EL MEXICANO

26 | Radiografía

PLANIFICA GASTOS

Seguir la pista de tu dinero puede ser sencillo, sólo es cuestión de decidirte a hacerlo y tener disciplina; adminístrate y hazlo rendir.

Encarte | Platillo sabio

POLLO BORRACHO Y ENVUELTOS DE PAPA CON PESCADO



30 | Tendencias

ACTÍVATE, VIVE MEJOR

Te ofrecemos algunas alternativas para ejercitarte, en casa o al aire libre sin gastar. Mejora y cuida tu salud.

54 | Tecnología doméstica

ROSCA DE REYES



CEREALES



Son parte de la **primera comida del día**, aportan energía, vitaminas, minerales y otros elementos indispensables para el organismo. **El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** los examinó, te informamos qué encontró en ellos.

LAVADORAS AUTOMÁTICAS

Indispensables en el hogar porque hacen el trabajo rudo. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor las puso a prueba, entérate qué evaluación les dio.

QUÉ HACER SI...

VAS A COMPRAR JUGUETES



LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR TE PROTEGE; TE EXPLICAMOS QUÉ HACER PARA EXIGIR TU DERECHO A LA REPOSICIÓN O DEVOLUCIÓN DE UN ARTÍCULO Y QUÉ REVISAR ANTES DE ADQUIRIR UNO.

En esta temporada masiva de compras y en las que los juguetes se producen a escalas mayores, es probable que te enfrentes ante la situación de que el que adquiriste esté incompleto o defectuoso. En cualquier caso, tienes los siguientes derechos:¹

Los consumidores tendrán derecho, a su elección, a la reposición del producto o a la devolución de la cantidad pagada, contra la entrega del producto adquirido, y en todo caso, a una bonificación, en los siguientes casos:

I. Cuando el contenido neto de un producto o la cantidad entregada sea menor a la indicada en el envase, recipiente, empaque o cuando se utilicen instrumentos de medición que no cumplan con las disposiciones aplicables, considerados los límites de tolerancia permitidos por la normatividad;

II. Si el bien no corresponde a la calidad, marca, o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido o no cumple con las normas oficiales mexicanas;

III. Si el bien reparado no queda en estado adecuado para su uso o destino, dentro del plazo de garantía, y

IV. En los demás casos previstos por esta ley.

En el caso de la fracción III, si el consumidor opta por la reposición del producto, éste debe ser nuevo.

Para cualquier aclaración por un juguete incompleto o defectuoso, acude con el proveedor, lleva tu recibo de compra, el empaque en el mismo estado en que lo compraste y solicita la devolución de tu dinero o cambio del producto. Ante cualquier negativa, llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en la Ciudad de México o área metropolitana, y al **01 800 468 8722**, sin costo para el resto del país.

¹Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Al adquirir juguetes, te sugerimos sean acordes a la edad del menor y revisa que la información en la etiqueta sea veraz y no induzca a error o engaño e incluya:

- ▶ Nombre genérico del producto.
- ▶ Cantidad en forma escrita o gráfica.
- ▶ Los juguetes que se comercialicen en unidades de masa o volumen, deben indicar la cantidad en forma escrita debiendo estar a simple vista y legible (tamaño y tipo de letra que permitan su lectura).

▶ Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales.

▶ Leyenda que identifique el país de origen del producto.



▶ En su caso, el tipo y cantidad de pilas y/o baterías o de cualquier otra fuente de alimentación del juguete menor o igual a 24 V, en forma gráfica o escrita que requiera para su funcionamiento, esta información puede encontrarse en el instructivo.



▶ Leyenda o símbolo que indique la edad del consumidor recomendada sólo por el fabricante para su uso.

▶ Tratándose de productos importados: nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del importador.

▶ Las características eléctricas nominales de alimentación del juguete, cuando éste consuma para su operación una tensión mayor a 24 V, esta información puede encontrarse en el instructivo.

La información deberá estar en idioma español, ser visible en la etiqueta de los juguetes o del producto, ostentarse de manera tal que el tamaño y tipo de letra permitan su lectura, y permanecer en el juguete hasta que sea adquirido por el consumidor.

Los juguetes deben ir acompañados sin cargo adicional, en el producto o en el empaque de un instructivo², el cual debe contener indicaciones claras y precisas para uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las advertencias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos.

El fabricante tiene la obligación de informar, ya sea en los juguetes, producto, empaque o instructivo, lo siguiente:

▶ Las precauciones que deban tomar para el manejo, uso o disfrute del juguete.

▶ Indicaciones de conexión o ensamble para su adecuado funcionamiento.

▶ Leyendas de advertencia relativas a la inclusión de productos o partes pequeñas que contenga el juguete cuando este sea destinado a menores de 5 años, los juguetes para menores de 3 años no deben contener partes pequeñas.



Ahora bien, **las garantías en los juguetes son opcionales**; sin embargo si el fabricante nacional, importador o comercializador las otorga, deberán cumplir con lo establecido en la LFPC.

La Norma Oficial Mexicana NOM-015-SCFI-2007 Información comercial-Etiquetado para juguetes, puede consultarse en la liga electrónica: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5033112&fecha=17/04/2008

²Artículo 41 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

MICROONDAS

TAMAÑO, FUNCIONES ESPECIALES Y POTENCIA SON ALGUNAS DE LAS CARACTERÍSTICAS QUE DETERMINAN QUÉ TIPO DE MICROONDAS PUEDE SER MEJOR PARA TI. **TE OFRECEMOS ALGUNOS ASPECTOS QUE PUEDES TENER EN CUENTA PARA ADQUIRIR UNO.**



Es un electrodoméstico imprescindible en nuestra cocina por la practicidad para recalentar los alimentos o el agua; sin embargo, las posibilidades de uso de este aparato van más allá de eso. **Te hablamos de algunas de sus características y tipos.**

■ **TAMAÑO.** La dimensión externa del microondas dependerá del sitio que tengas destinado para colocarlo; te sugerimos medir el espacio en el que vas a ponerlo y elegir uno que se ajuste a él.



PARA UNA **PERSONA** O PARA UNA **PAREJA** UNO DE **17 A 23 LITROS (0.6 A 1.0 PIE³)** ES MÁS QUE **SUFICIENTE.**

■ **CAPACIDAD.** En estos electrodomésticos se mide en litros, suelen ir de los 17 hasta los 40 (0.6 a 1.6 pie³). Para elegirla piensa en el tamaño de los platos o de los recipientes que tengas en la cocina.



■ **POTENCIA.** Fíjate en la etiqueta, ésta informa sobre la eficiencia energética del microondas. La clasificación va de la letra A hasta la G; lo ideal es que elijas uno que tenga una etiqueta A, B o C porque de lo contrario, el cobro del recibo de luz puede elevarse sin que te des cuenta.

Sensores automáticos: Los más nuevos tienen varias funciones como los sensores de cocción que miden los vapores y hacen que los alimentos se cuezan en su punto justo.

Tipos de microondas



■ **CONVENCIONALES.** Son los más básicos, sirven para calentar un café o la comida del día anterior, así como para preparar platos precocinados o descongelar alimentos.



■ **MICROONDAS GRILL.** Combinan la función del propio microondas con la del horno: todo en uno. Te permiten preparar muchos alimentos con un resultado muy crujiente y dorado, por ejemplo, verduras al grill o carnes gratinadas con queso.



■ **MICROONDAS CON HORNO DE CONVECCIÓN.** Son los todoterreno y es recomendable si vas a cocinar en él con frecuencia. Los modelos de gama alta te permiten preparar alimentos con tres funciones a la vez, de manera que quedan perfectamente cocinados por dentro y crujientes por fuera: cocción con microondas, convección y grill; la comida se cocina mucho más rápido que en el resto de microondas.

Fuentes

8 pasos para elegir el mejor microondas, en <https://bit.ly/1d0vKgi>

Guía de compra de microondas, en <https://bit.ly/2Q1Q00C>

Qué saber al momento de comprar un microondas, en <https://bit.ly/2DQ3bpq>

El macrocosmos de los microondas, en <https://bit.ly/2r7lyyI>

EN BUSCA DEL
j u g u e t e
PROMETIDO



**LOS REYES MAGOS ESTÁN EN CUENTA REGRESIVA,
CONSULTA NUESTRA LISTA DE LOS PRODUCTOS
MÁS SOLICITADOS, COMPARA Y AHORRA.**



Cualquier ahorro es bienvenido y en la misión de encontrar los mejores precios de juguetes, te ofrecemos un listado de nuestra herramienta **Quién es Quién en los Precios (QQP)**.

JUGUETES ENCONTRADOS CON MAYOR FRECUENCIA EN LAS TIENDAS VISITADAS

Precios promedio

| CLAVE | Nombre del juguete | Marca | Rango de precios |
|---------|--|-----------------|-----------------------|
| 5022338 | Marvel Avengers. Nerf. Assembler Gear. Captain America | Hasbro | \$289.00 - \$599.00 |
| 5018420 | Pulgas Locas | Hasbro - Gaming | \$209.50 - \$419.00 |
| 5022362 | Play Doh. Divertidos Tentáculos | Hasbro | \$219.02 - \$429.00 |
| 5018294 | Jenga Clásico | Hasbro - Gaming | \$189.00 - \$305.15 |
| 5022106 | Play Doh. El Dentista Bromista | Hasbro | \$262.33 - \$419.00 |
| 5018416 | iNo La Aplastes! | Hasbro - Gaming | \$379.00 - \$599.00 |
| 5021122 | Disney. Frozen. Anna o Elsa | Hasbro | \$208.35 - \$329.00 |
| 5021220 | Masha and the Bear. Masha cumpleaños o pintora o con fiebre de baile | Spin Master | \$209.30 - \$325.00 |
| 5013871 | Avengers. Infinity War. Captain America | Hasbro | \$149.25 - \$225.00 |
| 5013877 | Spider-Man | Hasbro | \$149.25 - \$225.00 |
| 5019460 | Sr. Cara de papa o Sra. Cara de papa | Hasbro | \$169.00 - \$254.00 |
| 5018418 | iPastelazo Cañonazo! | Hasbro - Gaming | \$499.00 - \$739.00 |
| 5007399 | Ftn31. Hermanita aprende conmigo | Fisher-Price | \$479.00 - \$699.00 |
| 5008528 | Ninjago. Portador de tormentas | Lego | \$719.20 - \$899.00 |
| 5008525 | Friends. Día de la gran carrera | Lego | \$839.30 - \$1,199.00 |
| 5008527 | Minecraft. El ataque de los esqueletos | Lego | \$509.40 - \$849.00 |

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa **Quién es Quién en los Precios**, del 3 al 7 de diciembre de 2018. Ciudad de México y zona metropolitana.

PRECIOS PROMEDIO DE UN MISMO TIPO DE MUÑECA EN DIFERENTES VERSIONES

| Nombre del juguete | Marca | Mínimo | Cadena | Máximo | Cadena |
|---|--------|----------|----------------|----------|-------------|
| Barbie | | | | | |
| Arreglo del cabello | | | | | |
| Diseñadora de peinados | Mattel | \$286.30 | Liverpool | \$389.00 | Juguetibici |
| Sorpresa de color | Mattel | \$293.30 | Liverpool | \$395.00 | Juguetibici |
| Mascota | | | | | |
| Cachorritos recién nacidos | Mattel | \$329.00 | Bodega Aurrera | \$349.00 | Chedraui |
| Paseo de perrito | Mattel | \$329.00 | Bodega Aurrera | \$385.00 | Juguetibici |
| Estilista de mascotas | Mattel | \$329.00 | Bodega Aurrera | \$389.00 | Juguetibici |
| Hada | | | | | |
| Dreamtopia. Hada | Mattel | \$179.00 | Bodega Aurrera | \$225.00 | Juguetibici |
| Dreamtopia. Hada burbujas mágicas | Mattel | \$293.30 | Liverpool | \$389.00 | Juguetibici |
| Dreamtopia. Hada alas mágicas | Mattel | \$329.00 | Bodega Aurrera | \$395.00 | Juguetibici |
| Princesa | | | | | |
| Dreamtopia. Villa Caramelo princesa y Chelsea | Mattel | \$339.00 | Bodega Aurrera | \$399.00 | Liverpool |
| Dreamtopia. Princesa | Mattel | \$179.00 | Bodega Aurrera | \$252.00 | Juguetibici |



Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa Quién es Quién en los Precios, del 3 al 7 de diciembre de 2018. Ciudad de México y zona metropolitana.

LOS 5 JUGUETES MÁS CAROS & LOS 5 MÁS ECONÓMICOS

PRECIOS PROMEDIO

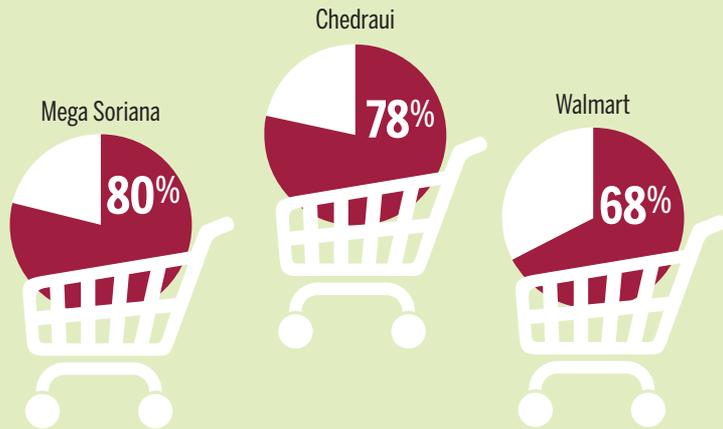
| Nombre del juguete / Marca | Mínimo o único | Cadena | Máximo | Cadena | Diferencia | |
|---|----------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|------|
| | | | | | En \$ | En % |
| X Box One X / Micro Soft | \$9,995.00 | Chedraui | \$11,999.00 | Best Buy / Soriana Híper / La Comer | \$2,004.00 | 20% |
| PS4. Pro / Sony | \$9,339.03 | Walmart | \$13,199.00 | Coppel | \$3,859.97 | 41% |
| Switch. Neón / Nintendo | \$8,664.05 | Liverpool | \$8,999.00 | Soriana Híper / La Comer / Walmart | \$334.95 | 4% |
| Switch. Gray / Nintendo | \$8,664.05 | Liverpool | \$10,799.00 | Coppel | \$2,134.95 | 25% |
| Ford F150 / Power Wheels / Fisher-Price | \$8,490.00 | Bodega Aurrera | \$8,998.00 | Mega Soriana | \$508.00 | 6% |
| Max steel. Extroyer escorpión venenoso / Mattel | \$119.00 | Bodega Aurrera | \$169.00 | Juguetibici | \$50.00 | 42% |
| Pit / Hasbro-Gaming | \$116.10 | Soriana Híper | \$149.00 | Liverpool | \$32.90 | 28% |
| Max steel. Turbo puño / Mattel | \$86.00 | Soriana Mercado | \$126.65 | Liverpool | \$40.65 | 47% |
| Primeros bloques del bebé / Fisher-Price | \$75.25 | Bodega Aurrera | \$119.00 | Juguetibici | \$43.75 | 58% |
| El original turista mundial / Fotorama | \$85.00 | Bodega Aurrera | \$98.00 | Mega Soriana | \$13.00 | 15% |



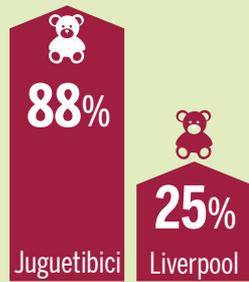
Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa Quién es Quién en los Precios, del 3 al 7 de diciembre de 2018. Ciudad de México y zona metropolitana.



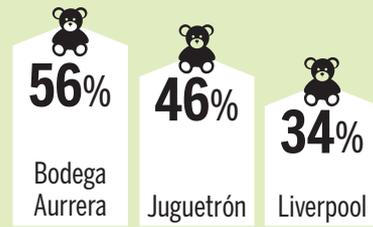
Tres principales cadenas en donde se encontraron la mayor parte de los productos



El mayor número de **precios altos** se encontraron en:



Los establecimientos que ofrecen **precios bajos** son:



De los juguetes monitoreados por el **QQP**, más de la mitad de ellos registraron diferencias de precios que van desde **\$0.30** centavos hasta **\$90.00**, mientras que una tercera parte del desembolso adicional va de **\$90.1** a **\$200** y sólo **2%** es mayor a mil pesos.



QQP

Por medio de nuestra herramienta puedes **consultar precios** de más de 3,800 productos, entre los que se encuentran más de 580 tipos de juguetes. Visita el sitio de internet www.gob.mx/profeco o en la **APP móvil** de descarga gratuita, y compara los precios recopilados en 2,000 establecimientos comerciales y 46 ciudades de la República Mexicana, como supermercados, mercados públicos, tiendas departamentales y especializadas en electrodomésticos y jugueterías, entre otros.

Fuentes:

• Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO). Programa Quién es Quién en los Precios (QQP) 2018.

¿ALGUNA INCONFORMIDAD CON TU PROVEEDOR?

Acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722**, desde la **Ciudad de México** y **01800 468 8722**, para el resto del país, sin costo. Es importante guardar comprobantes de pago, volantes o cualquier documento emitido por el establecimiento, toda vez que esto ayudará en caso de presentar una queja o denuncia.



Ante publicidad engañosa denúnciala llamando al **Teléfono del Consumidor** o envía un **correo a denuncia-publicitaria@profeco.gob.mx**

HISTORIAL CREDITICIO SANO

MANTENERLO LIMPIO ES DE VITAL IMPORTANCIA DEBIDO A QUE ES LA LLAVE DE ACCESO A PRÉSTAMOS FUTUROS. TE DAMOS ALGUNOS TIPS PARA QUE CUIDES TU RÉCORD BANCARIO.

Que la cuesta de enero no te sorprenda y sobre todo, no deje estragos en tus antecedentes financieros. Modérate en tu consumo, disfruta las últimas fiestas del maratón Guadalupe-Reyes, y considera nuestras recomendaciones.

El historial crediticio es el resultado de tu comportamiento con un préstamo. Para las instituciones bancarias el que tengas un buen manejo de tus finanzas es el más fiel antecedente para decidir si eres o no sujeto de crédito. Es el reporte de tus préstamos, pagos y refleja a cuánto ascienden tus deudas. Te ofrecemos algunas recomendaciones, toma nota:

1

No rebases tu capacidad de pago:

No te endeudes más allá de tus posibilidades, estima cuánto puedes destinar de tus ingresos para pagar deudas y no te excedas de límite.

2

Básate en un presupuesto:

Identifica cuáles son tus pagos y fechas para llevarlos a cabo, acostúmbrate a llevar un control con la intención de que sepas qué gastas, en qué rubro, y siempre considera aquello en lo que te puedes moderar o dejar para después.

3

Pagos puntuales:

Mantente pendiente de la fecha de pago de tus cuentas en las tarjetas de crédito y procura no excederte de tiempo pues generan intereses que a la larga, hacen más difícil proteger tu historial crediticio.

4

Ahorra:

Haz el propósito de ahorrar, destina para empezar el 5% de tus ingresos a este rubro y en la medida de tus posibilidades incrementa el porcentaje, a la larga, tendrás un “colchón” que te ayudará en caso de alguna contingencia.

5

Uso de tarjeta de crédito:

Evita compras compulsivas y más aún, pagando con tu plástico, modérate, si no son compras programadas puede ser el inicio de un mal manejo de tu cuenta, recuerda que al mes siguiente debes pagarlo.

6

Que no te “coma” la deuda:

Si se te presenta algún problema que te genere retrasos en tus pagos, acércate a tu proveedor de crédito para informarle sobre tu situación y armen un plan que te haga más accesible los pagos.

7

No esperes descuentos:

Dejar de pagar el crédito para esperar un descuento es lo peor que podrías hacer, ya que de esta manera afectas seriamente tu historial crediticio y cerrarás las puertas a nuevos financiamientos.

8

Mantente en contacto con el banco:

Evita que los servicios de cobranza te busquen, acércate primero tú a ellos para que vean que, pese a tu situación, te sientes comprometido a pagar de acuerdo a tus posibilidades.

9

Base de datos:

Tu historial crediticio permanecerá en la base de datos durante 72 meses contados a partir de la fecha en que liquides tus adeudos, siempre y cuando el que te otorgó el crédito, haya reportado la fecha de cierre o la última vez que reportó a Buró de Crédito, y éste a su vez, eliminará los registros de acuerdo con lo establecido en la Ley para regular a Sociedades de Información Crediticia y las reglas generales de Banco de México.

10

Historial limpio:

La confianza de los otorgantes de créditos sólo la puedes ganar a través de tu historial en el Buró de Crédito, por ello, es importante que uses de la mejor manera tus tarjetas de crédito y financiamientos.

Fuentes:

CONDUSEF. (2015). condusef.gob.mx. Buen historial crediticio: <https://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/servicios-financieros/756-buen-historial-crediticio>

Crédito, B. d. (s/e). Buró de Crédito. Preguntas frecuentes: <https://www.burodecredito.com.mx/faq-pf.html>

Entrepreneur.com. (s/e). Por qué construir un historial crediticio: <https://www.entrepreneur.com/article/260360>

Lanzagorta, J. (17 de agosto de 2016). El Economista. La importancia de tener un buen historial crediticio: <https://www.economista.com.mx/finanzaspersonales/La-importancia-de-tener-un-buen-historial-crediticio-20160817-0018.html>

Negocio, D. (s/e). destinonegocio.com. Acciones para crear un buen historial crediticio: <https://destinonegocio.com/pe/economia-pe/acciones-para-crear-un-buen-historial-crediticio/>

DIFERENCIA ENTRE CASAS DE

REPOSO, DE DÍA Y ASILOS

POR UNA CULTURA DEL BUEN ENVEJECIMIENTO

EXISTEN DISTINTOS CENTROS PARA BRINDAR ATENCIÓN A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD; TE EXPLICAMOS CUÁLES SON Y EN QUÉ SE DIFERENCIAN.

Los adultos mayores son un grupo de atención prioritaria por ser personas en situación de vulnerabilidad social, por ello la relevancia de que existan espacios adecuados para su desarrollo integral en los que les brinden alternativas de atención, cuidado, convivencia y esparcimiento.

MÉXICO CUENTA CON TRES TIPOS DE OPCIONES:

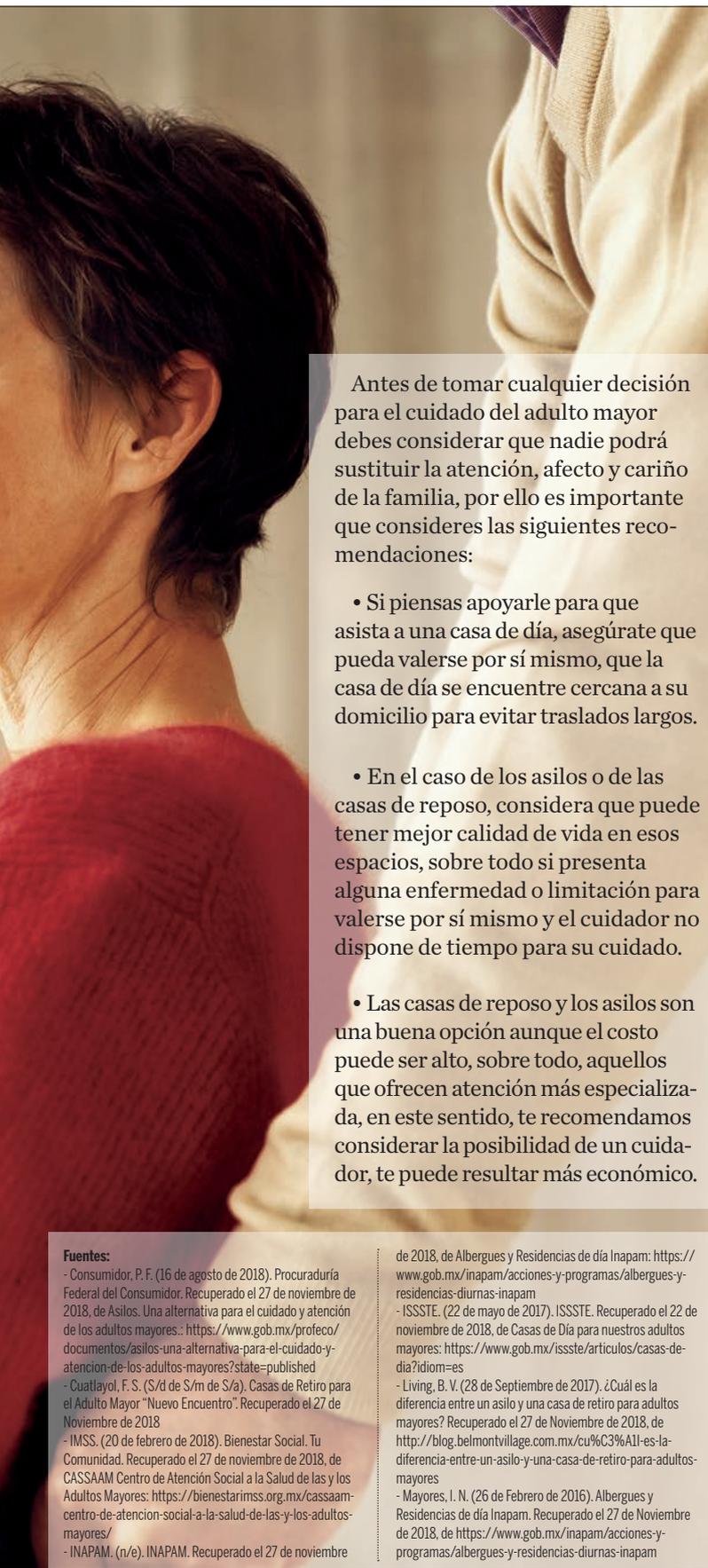
Casas de día. Son espacios públicos temporales para personas mayores de 60 y más que se pueden valer por sí mismas, que no cuentan con suficientes recursos económicos y que desean socializar con sus iguales. Reciben atención integral durante el día y participan en actividades culturales, deportivas, recreativas y de autocuidado de la salud.

Casas de reposo. Son espacios dedicados a la atención del adulto mayor con personal especializado para preservar la seguridad de los residentes, apoyándolos en tareas cotidianas, actividades de integración y de esparcimiento con la finalidad de lograr la independencia de las personas, así como su dignificación. A diferencia de las casas de día y de los asilos, en las casas de reposo los familiares pueden visitar a los residentes los siete días de la semana en cualquier horario e incluso pueden compartir con ellos las diferentes actividades a realizar.

Asilos. Los asilos o villas, como también les suelen llamar, son de carácter social y proporcionan atención integral a las personas de la tercera edad que no cuentan con recursos económicos ni con apoyo de familiares. El servicio incluye alojamiento, alimentación, servicio médico, psicológico y la posibilidad de realizar actividades recreativas, culturales, sociales, para el autocuidado y de la salud.

La diferencia entre éstos y las casas de reposo o retiro radica en que las visitas se llevan a cabo únicamente en horario y día establecido por el lugar.





Antes de tomar cualquier decisión para el cuidado del adulto mayor debes considerar que nadie podrá sustituir la atención, afecto y cariño de la familia, por ello es importante que consideres las siguientes recomendaciones:

- Si piensas apoyarle para que asista a una casa de día, asegúrate que pueda valerse por sí mismo, que la casa de día se encuentre cercana a su domicilio para evitar traslados largos.

- En el caso de los asilos o de las casas de reposo, considera que puede tener mejor calidad de vida en esos espacios, sobre todo si presenta alguna enfermedad o limitación para valerse por sí mismo y el cuidador no dispone de tiempo para su cuidado.

- Las casas de reposo y los asilos son una buena opción aunque el costo puede ser alto, sobre todo, aquellos que ofrecen atención más especializada, en este sentido, te recomendamos considerar la posibilidad de un cuidador, te puede resultar más económico.

Fuentes:

- Consumidor, P. F. (16 de agosto de 2018). Procuraduría Federal del Consumidor. Recuperado el 27 de noviembre de 2018, de Asilos. Una alternativa para el cuidado y atención de los adultos mayores: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/asilos-una-alternativa-para-el-cuidado-y-atencion-de-los-adultos-mayores?state=published>
- Cuatlayol, F. S. (S/d de S/m de S/a). Casas de Retiro para el Adulto Mayor "Nuevo Encuentro". Recuperado el 27 de Noviembre de 2018
- IMSS. (20 de febrero de 2018). Bienestar Social. Tu Comunidad. Recuperado el 27 de noviembre de 2018, de CASSAAM Centro de Atención Social a la Salud de las y los Adultos Mayores: <https://bienestariimss.org.mx/cassaam-centro-de-atencion-social-a-la-salud-de-las-y-los-adultos-mayores/>
- INAPAM. (n/e). INAPAM. Recuperado el 27 de noviembre

de 2018, de Albergues y Residencias de día Inapam: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam>
- ISSSTE. (22 de mayo de 2017). ISSSTE. Recuperado el 22 de noviembre de 2018, de Casas de Día para nuestros adultos mayores: <https://www.gob.mx/issste/articulos/casas-de-dia?idiom=es>
- Living, B. V. (28 de Septiembre de 2017). ¿Cuál es la diferencia entre un asilo y una casa de retiro para adultos mayores? Recuperado el 27 de Noviembre de 2018, de <http://blog.belmontvillage.com.mx/cu%C3%A1l-es-la-diferencia-entre-un-asilo-y-una-casa-de-retiro-para-adultos-mayores>
- Mayores, I. N. (26 de Febrero de 2016). Albergues y Residencias de día Inapam. Recuperado el 27 de Noviembre de 2018, de <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam>



Casas de día o guarderías:

INAPAM

CDMX

- **Mitla, No. 73, Col. Narvarte**, Alcaldía Benito Juárez, CP 3020, Ciudad de México. Tel. 5519 3306.
- **Cerro San Andrés, No. 440, Col. Campestre Churubusco**, Alcaldía Coyoacán, CP 04200, Ciudad de México. Tel. 5549 1608.
- **Sacramento, No. 25, Col. Corpus Christi**, Alcaldía Álvaro Obregón, CP 01530, Ciudad de México. Tel. 5643 9487.
- **Calle 7 y Corona del Rosal, Col. Guadalupe Proletaria**, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México, Tel. 5392 7211 y 5367 1314.

ISSSTE

Zona Poniente:

- **Calle Bradley No. 72 Col. Nueva Anzures**, Alcaldía Miguel Hidalgo. Teléfono: 01 (55) 514 09617, redes 97440 y 97441.
Horario de atención de 8:00 a 16:00 hrs.

Zona Oriente:

- **Avenida del Taller No. 707 Col. Jardín Balbuena**, Alcaldía Venustiano Carranza. Teléfono: 01 (55) 5552 0356.
Horario de atención de 9:00 a 13:00 horas

Particular

Club El Centinela

- **Retorno 803 No. 19 Col. El Centinela**, Alcaldía Coyoacán Ciudad de México | (55) 6718.7750 | contacto@clubcentinela.mx

Horario: 10:00 a 19:00 hrs.

Tres días de prueba: \$1,200 que se descuentan de la inscripción para que el adulto mayor decida si le gusta el modelo de atención y cuenta con tres planes a la semana a consultar directamente

Casas de reposo

INAPAM

CDMX

- **Alabama, No. 17, Col. Nápoles**, CP 3810, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. Tel. 5669 4814.
- **Nebraska, No. 180, Col. Nápoles**, CP 03810, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. Tel. 5682 2207.
- **Moras, No. 818, Col. Acacias del Valle**, CP 03230, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. Tel. 5524 9864.
- **Gemelos, No. 10 y 14, Col. Prado Churubusco**, CP 04230, Alcaldía Coyoacán, Ciudad de México. Tel. 5582 5743.

Particular

CDMX

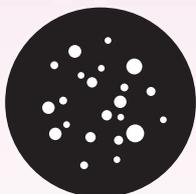
- **Fundación Mi querido Abuelo**. Mens. Aprox. \$5,000. Insc. \$1,500
- **Guanajuato**
- **Mi Nuevo Hogar A. C.** Mens. \$8,500. Insc. \$3,000
- **Chihuahua**
- **El Buen Samaritano Mens.** Aprox. \$2,500
- **Yucatán**
- **San Nicolás de Bari A. C.** Mens. Aprox. \$5,000

CASPA

Es una descamación de la piel del cuero cabelludo que causa enrojecimiento e irritación con prevalencia del 5 al 10% de la población.

CASPA

Su nombre médico es *dermatitis seborreica* de piel cabelluda y puede ser una manifestación cutánea no sólo de un padecimiento cosmético, sino de otros problemas de salud como diabetes o inmunodeficiencias. Cursa periodos de irritación o agravamiento al mismo tiempo de atenuaciones momentáneas por lo que es importante acudir con un médico especialista sin dejarlo pasar.



¿QUÉ ES?

Es la presencia de escama blanquecina en la piel cabelluda. Se produce por un incremento en la producción de grasa y el aumento de colonias de un hongo que todos tenemos pero que ante ciertos factores emocionales y hormonales provocan irritación de la piel cabelluda que se manifiesta con comezón.





QUÉ PROVOCA SU APARICIÓN

El uso de gorras aumenta la sudoración y el exceso de grasa en el cuero cabelludo, el abuso de gel y, en el caso de las mujeres, recoger el cabello húmedo favorece la aparición y permanencia del hongo productor de la caspa. En ancianos este padecimiento ocurre por malos hábitos de limpieza del cabello. En los bebés, aunque poco frecuente, llegan a presentarla y se le conoce como “costra de leche”.



VISITA MÉDICA

La **Fundación Mexicana para la Dermatología** recomienda acudir al doctor en aquellos casos en que haya comezón o irritación moderada, o bien, cuando se interfiere en el bienestar del paciente por ser un problema persistente ya que puede evolucionar a formas más graves.



CASPA SECA

Es la más frecuente, se presenta con escamas finas y secas que se desprenden fácilmente y ocupan toda la piel cabelluda que ocasiona comezón moderada.



MITO MÁS COMÚN

Se le asume como una infección contagiosa que se puede transmitir por contacto directo de una persona a otra o por medio de peines u otros artículos personales, lo cual no sucede.



CASPA GRASA

Presenta escamas más grasosas, espesas y amarillas. Se localizan preferentemente en la parte frontal de la cabeza y pueden llegar a formar placas que ocasionan comezón intensa.



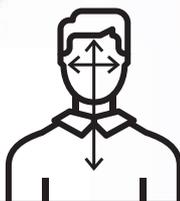
APARICIÓN

En los adultos es crónica, reincide con facilidad e implica periodos de exacerbación y remisión. Se ha encontrado una relación con esta patología y la herencia, estación del año y *stress* emocional. El tratamiento se realiza con corticoesteroides tópicos, sustancias llamadas queratolíticas como ácido salicílico y también con antimicóticos tópicos y en ocasiones vía oral.



ZONAS DEL CUERPO

Con mayor frecuencia afecta en la cabeza; sin embargo, las partes del cuerpo en las que prevalece la aparición de caspa son las cejas, zona “T” de la cara, espalda, pecho y tórax anterior, debido a que allí se encuentra la mayor cantidad de glándulas sebáceas.



Dra. Lorena Salcedo García * (colaborador invitado)
Académica de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana

Fuentes:

- Guía Práctica GPC, Diagnóstico y tratamiento de la dermatitis seborreica del adulto. Evidencias y recomendaciones.
<https://fmd.org.mx/2017/11/02/caspa/>

NFC EN EL MÓVIL

Tecnología inalámbrica de corto alcance, te hablamos de ella y te explicamos sus diferencias con la de tipo *bluetooth*.



Hay herramientas que nacen para quedarse. Ejemplo de ello es la tecnología **NFC**, (*Near Field Communication*), por sus siglas en inglés, aprobada en 2003 y usada en conjunto con la *bluetooth* en 2008, y que hoy algunos dispositivos móviles usan.

El ícono **NFC** se localiza en el menú de configuración y se trata de una tecnología de comunicación inalámbrica, de corto alcance, con un radio de acción que va de los 10 a 15 cms desde el dispositivo emisor al receptor.



Cada vez se utiliza más porque nos permite transferir datos de un teléfono a otro, ver información de productos y más.

Existen dos tipos de dispositivos **NFC**: pasivos y activos. Los primeros, envían información sin que implique procesar ningún tipo de datos, mientras que los segundos, se caracterizan por tener capacidad para enviarla y recibirla, por lo que pueden comunicarse entre ellos y con otros dispositivos pasivos, por ejemplo, los teléfonos celulares.

Existen tres tipos de modos de operación del **NFC**:

a) Dispositivo a dispositivo: Se intercambia información entre estos de forma activa como pasiva.



b) Como lector y



c) Como tarjeta para realizar pagos: Dependiendo del sistema operativo del celular será el uso que se le pueda dar, por ejemplo, sólo para realizar pagos.

Estas son algunas diferencias con la transferencia de información:



NFC

- Consume menos energía.
- Tiene mayor conectividad.
- Permite la sincronización con otros dispositivos inalámbricos.
- No se requiere de un proceso de configuración o emparejamiento de los dispositivos.



Bluetooth

- Mayor alcance en cuanto a distancia con otros dispositivos.
- Mayor velocidad de transmisión.
- Todos los smartphones tienen esta herramienta.

RECOMENDACIONES

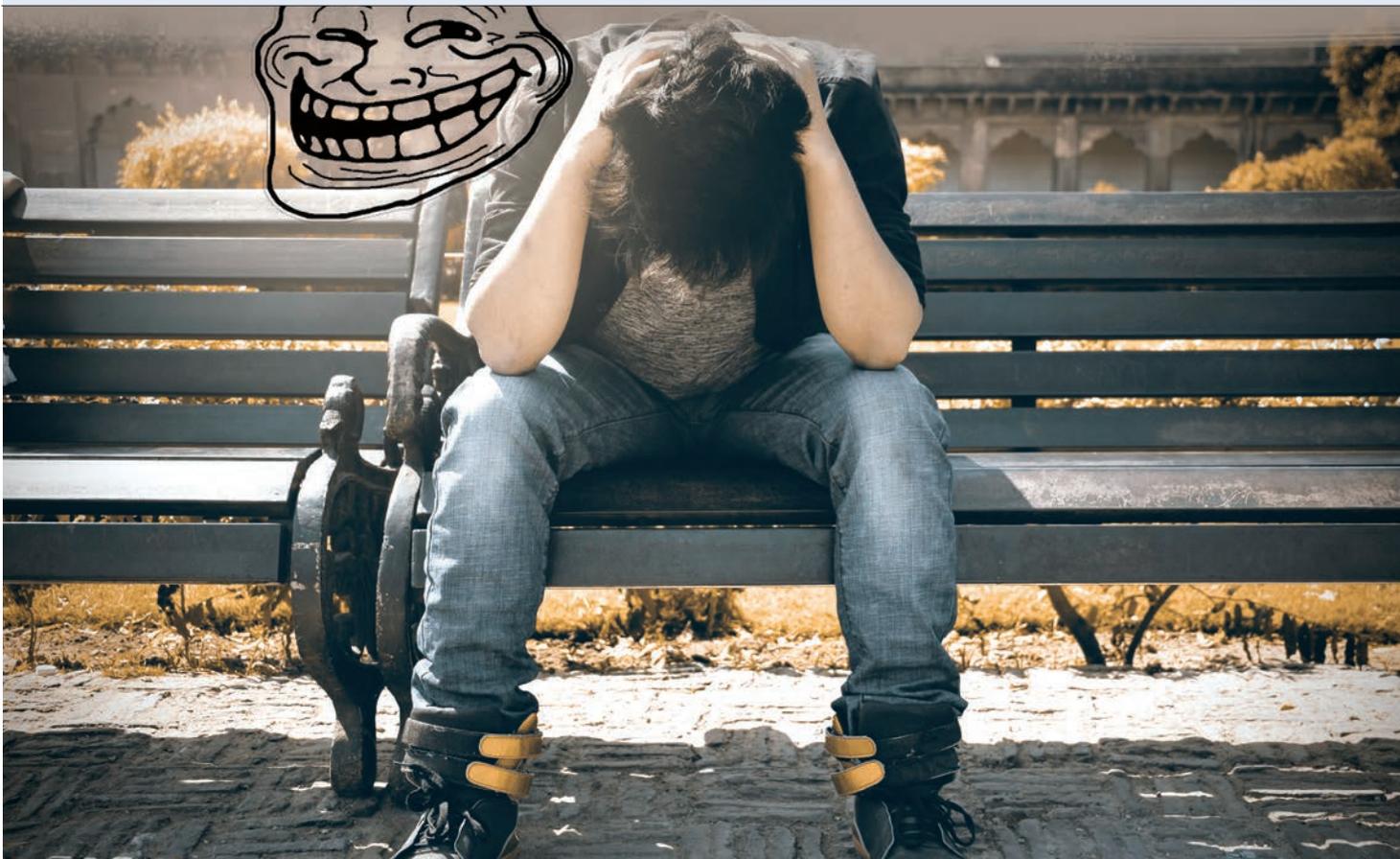
- IDENTIFICA EN TU EQUIPO CELULAR SI EL NFC FORMA PARTE DE SUS FUNCIONES, EN ALGUNOS CASOS, LOS MODELOS ANTERIORES NO TIENEN ESTA HERRAMIENTA.
- DEPENDIENDO DE LO QUE REQUIERAS TRANSFERIR DE INFORMACIÓN, DECIDE SI TE CONVIENE USAR LA FUNCIÓN DE NFC O *BLUETOOTH*.
- REvisa si además o en lugar del código QR alguna etiqueta o información fija puede ser leída a través del estándar NFC.

Fuentes:

- <https://www.samsung.com/ar/support/mobile-devices/galaxy-s5-what-is-the-nfc/> <https://www.dineroenimagen.com/2016-06-04/7387https://computerhoy.com/noticias/life/que-es-nfc-movil-como-funciona-que-puedes-hacer-24207>
- <https://omicron.espanol.com/2018/05/nuevas-funciones-de-nfc-en-ios/>
- <https://www.nobbol.com/pantallas/nfc-android-que-es-para-que-sirve-y-como-se-usa/>
- <https://www.androidauthority.com/what-is-nfc-270730/>

CUIDADO CON EL CIBERACOSO

CUANDO LA TECNOLOGÍA PERMITE LLEVAR LAS AGRESIONES A CADA UNO DE LOS ÁMBITOS DE LA VIDA DE LAS VÍCTIMAS CASI DE MANERA ANÓNIMA, HABLAMOS DE UN PROBLEMA MAYOR.



Los avances tecnológicos nos benefician en diversos ámbitos de nuestra vida, podemos trabajar y estudiar en línea y tener permanente comunicación con los nuestros. El ciberespacio es una útil plataforma para expresarnos y entretenernos pero también nos expone a ser víctimas de intimidación, ofensas y amenazas de personas.

El *ciberbullying* o ciberacoso se lleva a cabo cuando alguien, por medio de un teléfono celular, correo electrónico, redes sociales, mensajería instantánea, entre otros, hostiga, amenaza, avergüenza, intimida o critica de forma individual o en grupo a otra persona.

ALGUNOS EJEMPLOS DE CIBERACOSO SON:



• CREACIÓN DE PERFILES FALSOS PARA GUARDAR ANONIMATO.



• DIFAMACIÓN, DIVULGACIÓN DE MENTIRAS.



• PUBLICACIÓN DE FOTOGRAFÍAS (REALES O EDITADAS) EN SITUACIONES COMPROMETEDORAS, O AMBIENTADAS EN ACCIONES HILARANTES O HUMILLANTES EN REDES SOCIALES.



• HOSTIGAMIENTO A TRAVÉS DE APPS DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA.

Decálogo para una víctima de ciberbullying:



1 PIDE AYUDA

2 Nunca respondas a las provocaciones.

3 No hagas presunciones.

4 Trata de evitar aquellos lugares en los que eres asediado en la medida de lo posible hasta que la situación se vaya clarificando.

5 Cuanto más se sepa de ti, más vulnerable eres y más variado e intenso es el daño que pueden causarte.

6 Guarda las pruebas del acoso durante todo el tiempo, sea cual fuere la forma en que éste se manifieste, porque pueden serte de gran ayuda.

7 Comunica a quienes te acosan que lo que están haciendo te molesta y pídeles, sin agresividad ni amenazas, que dejen de hacerlo.

8 Trata de hacerles saber que lo que están haciendo es perseguible por la Ley en el caso de que el acoso persista.

9 Deja constancia de que estás en disposición de presentar una denuncia, si a pesar del paso anterior continúa el acoso.

10 Toma medidas legales si la situación de acoso, llegado este punto, no ha cesado.

Fuente: <https://www.pantallasamigas.net/decalogo-para-una-victima-de-ciberbullying-2/>

Tal es la relevancia que tiene en México que en 2015 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), realizó por primera vez el levantamiento del Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA), con el objetivo de generar información estadística que permita tener una primera aproximación a este fenómeno y su impacto en la población afectada, y estos son los resultados:

El **24.5%**

de los usuarios de internet o teléfono celular son niños de 12 años, de los cuales, **52.1%** son hombres y **47.9%**, mujeres.

Jóvenes

entre 12 y 19 años son el grupo más afectado por acoso cibernético con,

26.7%

seguido de personas de entre 20 y 29 años con **32.3%**.



Por su parte, **mujeres**

entre **12 y 19 años**

son el grupo que más padece ciberacoso y hoy representan el

28%

Fuente: Módulo sobre el ciberacoso Mociba 2015, realizado por Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), disponible en: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/promo/mociba2015_principales_resultados.pdf

Diversos organismos han emprendido campañas para ayudar a los padres y a los menores a detectar el ciberacoso y saber cómo reaccionar ante esta situación. Estas son algunas opciones:

La policía de ciberdelincuencia preventiva ofrece un apartado de “*CiberTips*” con recomendaciones a considerar a fin de evitar ser víctima de algún delito cibernético, incluida una sección de ciberbullying. Disponible en: <http://data.ssp.cdmx.gob.mx/ciberdelincuencia.html>

Por su parte, la empresa de telecomunicaciones **AT&T** en alianza con la **Fundación NEMI**, desarrollaron la iniciativa *Dislike al Ciberbullying* cuyo objetivo es favorecer la cultura de prevención del ciberacoso escolar.

Ofrecen talleres de sensibilización para alumnos y profesores. Para más información visita <https://www.dislikealciberbullying.mx/>

Es importante estar en contacto con los niños y prevenir e identificar a tiempo si sufren de acoso cibernético. Es preciso brindarles orientación para el buen uso de las tecnologías de la información y la comunicación, y las redes sociales, y enseñarles que hay acciones que pueden afectar la integridad de los demás, no sólo en el ámbito físico, sino digital.

PROVEEDORES DE ALOJAMIENTO BAJO LA LUPA

COMO CONSUMIDOR Y USUARIO DE SERVICIOS DE ALOJAMIENTO TIENES DERECHOS, HAZLOS VALER; TOMA NOTA DE NUESTRAS RECOMENDACIONES Y EVITA SER VÍCTIMA DE PUBLICIDAD ENGAÑOSA.





Photo by rawpixel.com from Pexels



AIRBNB
TRANSGREDIÓ
UN APARTADO
AL NO SEÑALAR
SU DOMICILIO
FÍSICO Y
TELÉFONOS
DENTRO DE
TERRITORIO
NACIONAL



BOOKING
ESTABLECIÓ
CLÁUSULAS
ABUSIVAS,
POR MEDIO DE
LAS CUALES
SE DESLINDA
DE CUALQUIER
RESPONSABILIDAD
LEGAL

Por diversas violaciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) inició procedimientos administrativos por infracciones a la ley en contra de los proveedores Airbnb (Airbnb México, S. de R.L. de C.V.), y Booking (Servicios Booking.com México, S.A. de C.V.).

La empresa **Airbnb** cometió una infracción al Artículo 32 de la LFPC por contradecirse en sus lineamientos de “Términos de Servicio” en su página de internet, ya que en su publicidad asegura que presta servicios de reserva de alojamientos y experiencias especiales, de calidad y confort verificados; sin embargo, en sus “Términos de Servicio”, se deslinda de cualquier responsabilidad legal, ya que establece que no crea, vende, suministra, revende, controla, gestiona, ofrece, entrega, ni presta, ningún anuncio, ni servicio de anfitrión y los responsables de la prestación del servicio son sus socios comerciales denominados anfitriones.

Asimismo, en su publicidad refiere que cobra las comisiones más bajas del mercado, (3-5%) pero en sus términos y condiciones establece porcentajes que van del (3-20%) por el servicio de intermediación que presta.

En cuanto al Artículo 76 Bis, fracción III, Airbnb transgredió este apartado al no señalar su domicilio físico y teléfonos dentro de territorio nacional, a efecto de que los consumidores tengan fácil acceso para presentar alguna reclamación o solicitar aclaraciones.

Por su parte, el buscador de viajes para reservas **Booking**, estableció cláusulas abusivas, por medio de las cuales se deslinda de cualquier responsabilidad legal que se derive de la prestación de los servicios que comercializa.

Booking establece prestaciones desproporcionadas e inequitativas, como la renuncia a la jurisdicción de los tribunales mexicanos, sometiendo a los consumidores a la legislación holandesa y a la de los tribunales competentes en Ámsterdam, en los Países Bajos, lo que representa una infracción al Artículo 85 de la LFPC. Al igual que Airbnb, no señala su domicilio físico dentro del territorio nacional. Adicional a dicho artículo, la fracción VI del Artículo 90, refiere que no serán válidas y se tendrán por no puestas las cláusulas que obliguen al consumidor a renunciar a la protección de esta ley o lo sometan a la competencia de tribunales extranjeros.

ESTAS SON LAS OBLIGACIONES DE LOS PROVEEDORES DE PLATAFORMAS ELECTRÓNICAS DE ACUERDO A LO ESTABLECIDO EN EL ARTÍCULO 36 BIS DE LA LFPC:

- ▶ Informar claramente su identidad, denominación legal y datos de ubicación física en México para que el consumidor pueda tener contacto en caso de queja o aclaración por el servicio.
- ▶ Brindar descripción clara y veraz de las características de los productos o servicios ofertados.
- ▶ Al prestar servicio dentro de territorio nacional, deben informar el precio total en moneda nacional e incluir impuestos, comisiones, intereses, seguros y cualquier otro costo, cargo o erogación adicional, y en caso de existir cargos adicionales por cancelación, deberá estipular las condiciones y términos aplicables.
- ▶ El portal debe contener sus políticas de privacidad en las que se indique el tratamiento confidencial que dará a la información proporcionada por el consumidor (personal y financiera) de manera previa a la celebración de la transacción.
- ▶ Estipular con claridad las políticas de cancelación, así como las garantías, las condiciones y términos aplicables a la adquisición de los servicios, restricciones por ubicación geográfica, de tiempo, por tipo de producto o servicio a adquirir.
- ▶ Evitar la difusión de información y publicidad engañosa de los bienes, productos y servicios que ofrezca. Esto es, deberá de ser clara, veraz y comprobable;
- ▶ Respetar la decisión del consumidor en cuanto a la cantidad y calidad de los servicios que desee adquirir;
- ▶ No enviar avisos comerciales o publicidad a los consumidores, sin su consentimiento expreso otorgado de manera previa, y
- ▶ No condicionar o negar al consumidor la adquisición de los servicios, por razones de género, nacionalidad, étnicas, preferencia sexual, religiosas o cualquier otra particularidad.



Como consumidor tienes los siguientes derechos:

- Recibir información clara y adecuada sobre los servicios que se ofertan, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad y precio, así como sobre los riesgos que representen.
- Elegir el servicio que más convenga a sus intereses, sin ser presionados o condicionados.
- Contratar un servicio sin que te discriminen por razón de sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por tener alguna discapacidad o cualquier motivo similar.
- A la compensación cuando se preste un servicio de forma deficiente o no se proporcione, y
- A ser protegido contra algún proveedor que no respete tus derechos.

Ante incumplimiento de algún proveedor a los términos y condiciones en que se acordó la adquisición del servicio de intermediación para alojamiento, puedes presentar queja o reclamación ante la delegación, subdelegación o unidad de servicios más cercana a tu domicilio o a tu trabajo. Consulta: <https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/delegaciones-y-subdelegaciones>.



Ante cualquier queja llama al **📞 Teléfono del Consumidor**, 5568 8722, en la Ciudad de México y área metropolitana y 01 800 468 8722, sin costo para el resto del país. Escríbenos en nuestras redes sociales oficiales en Twitter: **🐦 @AtencionProfeco** y en Facebook: **📘 ProfecoOficial**, el correo electrónico: **✉ conciliaexpres@profeco.gob.mx** y los números **55 8078-0488, 55 8078-0485 y 55 8078 - 0344** para mensajes de texto.

SE PONE A DIETA EL MEXICANO

8 DE CADA **10** MEXICANOS

SIGUE ALGÚN TIPO DE **DIETA RESTRICTIVA**, A DECIR DEL ESTUDIO GLOBAL SOBRE SALUD Y PERCEPCIONES DE INGREDIENTES DE NIELSEN.

EL AZÚCAR, EL SODIO Y LOS CARBOHIDRATOS SON LOS PRINCIPALES ALIMENTOS QUE **RETIRAN** DE SU **INGESTA**.

GRANOS (**63%**), PESCADO Y MARISCOS (**63%**), POLLO Y AVES (**61%**), HUEVOS Y PRODUCTOS ORGÁNICOS (**58%**), SON LOS **ALIMENTOS** QUE MÁS **INCLUYEN** EN SU **DIETA**



CONVICCIÓN PERSONAL ES LA CAUSA PRINCIPAL DEL MEXICANO POR SEGUIR UNA **DIETA FLEXITARIANA, VEGETARIANA O VEGANA.**

47% DE LOS MEXICANOS ENCUESTADOS CONSIDERA DE GRAN **IMPORTANCIA SABER** LO QUE **INCLUYE** SU **COMIDA.**

24% DE LOS ENCUESTADOS LLEVA A CABO UNA **DIETA LIBRE DE LÁCTEOS Y 20% LIBRE DE GLUTEN Y TRIGO.**

Fuente: <https://www.nielsen.com/mx/es/insights/news/2016/8-de-cada-10-mexicanos-afirma-seguir-algun-tipo-de-dieta-restrictiva.html>

HACEN **ESFUERZO** POR **EXCLUIR** COMESTIBLES CON **ANTIBIÓTICOS Y HORMONAS (63%), CONSERVADORES ARTIFICIALES (59%), COLORANTES (58%), SABORIZANTES (57%)** Y PRODUCTOS **GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (55%).**



PLANIFICA TUS GASTOS

SEGUIR LA PISTA DE TU DINERO PUEDE SER SENCILLO CUANDO QUIERES DAR CON LAS FUGAS DE EFECTIVO, SÓLO ES CUESTIÓN DE DECIDIRTE A HACERLO Y TENER DISCIPLINA; ADMINÍSTRATE Y HAZLO RENDIR, TE DAMOS UNA IDEA.

Un buen manejo monetario no siempre es fácil, sobre todo cuando existen hábitos que te hacen gastar de más. Lo ideal es analizar tu situación financiera personal y familiar en cada etapa de tu vida con el fin de poder enfrentar los diferentes gastos que deberás realizar, sin que pongas en riesgo tus finanzas.

Nuestro deseo es que tu propósito de año sea tomar el control de tu dinero mediante un planificador para no perder la pista de tus gastos.



UN BUEN MOMENTO PARA HACER CUENTAS

Un planificador de gastos, o también denominado presupuesto, es un plan escrito que te ayudará a decidir cómo gastar durante el año con base en el dinero disponible. Además, es un buen diagnóstico sobre tu situación actual, que dará paso a las metas a futuro.

Para trazar una línea de tiempo y planear adecuadamente el destino del dinero, debes exponer los planes a corto, mediano y largo plazo como: el mantenimiento del hogar, pagar colegiaturas, liquidar deudas, vacacionar, adquirir una casa o ahorrar para el retiro, por mencionar algunos ejemplos.

Si eres soltero, puedes diseñar un plan con base en tus propias necesidades, a diferencia de lo que sucede con una familia, en donde se deben considerar los deseos y necesidades de todos los miembros del hogar.

Por ejemplo, si en tu planificador aparece el concepto de gasto en ropa de \$500 en determinado mes, tal vez por las circunstancias de ese momento, decidas gastar \$250 y usar el resto del dinero para pagar facturas o ahorrar para otra cosa.

TE MOSTRAMOS LOS COMPONENTES NECESARIOS EN UN PLANIFICADOR DE GASTOS



| | | |
|--|--|---|
| Ingresos fijos Se reciben de manera constante y periódica | | <ul style="list-style-type: none"> - Sueldo, pensión, mesada o dinero proporcionado por los padres. - Remesas. |
| Ingresos variables Se pueden o no recibir | | <ul style="list-style-type: none"> - Reparto de utilidades - Bonos - Aguinaldo - Prestaciones - Comisiones - Ventas |
| Gastos fijos Permanecen constantes | | <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Transporte - Servicios - Educación - Ahorro - Deudas adquiridas previamente |
| Gastos variables Cambian de acuerdo con los gustos y actividades de cada persona | | <ul style="list-style-type: none"> - Ropa y calzado - Gastos médicos - Diversión - Ocasionales - Imprevistos |

Comienza por anotar los gastos fijos y considera una parte de tus ingresos para el ahorro y para gastos inesperados, principales causantes de desajustes en el presupuesto personal y familiar.

No olvides los desembolsos en celebraciones. Cada uno de ellos tiene su propia particularidad y de acuerdo con la importancia que les des, será el gasto que realices.

Te mostramos un ejemplo de planificador de gastos para que te administres, apóyate de excel o de las aplicaciones destinadas al ahorro.



PLANIFICADOR DE GASTOS

| | | enero | febrero | marzo | abril | mayo | junio | julio | agosto | septiembre | octubre | noviembre | diciembre | Total anual |
|-------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| INGRESOS | Ingreso mensual | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 9,400.00 | 112,800.00 |
| | Otros ingresos (utilidades, aguinaldo, etc.) | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Ingreso mensual total | 9,400.00 | 112,800.00 |
| GASTOS MENSUALES | Alimentación | 3,300.00 | | | | | | | | | | | | 3,300.00 |
| | Pago de servicios (luz, agua, predial, gas) | 890.00 | | | | | | | | | | | | 890.00 |
| | Renta (si es el caso) | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Artículos para cuidado personal | 1,200.00 | | | | | | | | | | | | 1,200.00 |
| | Artículos y servicios para cuidado del hogar | 1,200.00 | | | | | | | | | | | | 1,200.00 |
| | Transporte público | 400.00 | | | | | | | | | | | | 400.00 |
| | Mantenimiento del auto y combustibles | 900.00 | | | | | | | | | | | | 900.00 |
| | Comunicación y entretenimiento (Telefonía móvil, internet, Tv paga) | 400.00 | | | | | | | | | | | | 400.00 |
| | Servicios y artículos para la educación | 900.00 | | | | | | | | | | | | 900.00 |
| | Esparcimiento (cine, paseos, etc.) | 200.00 | | | | | | | | | | | | 200.00 |
| | Fiestas familiares o cívicas | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Tarjeta de crédito | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Pago de préstamos personales | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Crédito hipotecario (si es el caso) | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Crédito automotriz (si es el caso) | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | Otros gastos: | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | 0.00 |
| Gasto total: | 9,390.00 | 0.00 | 9,390.00 |
| BALANCE | Ingreso mensual total | 9,400.00 | 112,800.00 |
| | Gasto mensual total | 9,390.00 | 0.00 | 9,390.00 |
| | Diferencia (ingresos - gastos) | 10.00 | 9,400.00 | 103,410.00 |

Nota: La información contenida es estrictamente con fines informativos y comparativos.



Descarga la aplicación para tu dispositivo móvil “**Quién es Quién en los Precios**”, disponible para iOS y Android.



Además de tu planificador de gastos, puedes aprovechar algunas de las herramientas que la **Procuraduría Federal del Consumidor** pone a disposición del público en general en su sitio web, con el fin de generar una cultura de consumo responsable.

• **Boletín electrónico Brújula de compra.** Publicación digital quincenal, que te ofrece diversos artículos para orientar tus decisiones de compra. Encontrarás comparativos de precios de diferentes productos y servicios, recomendaciones de compra para cuidar las finanzas personales y familiares, fechas de alto consumo, resultados de encuestas y más. Suscríbete en https://www.profeco.gob.mx/formas/susboLdgesc_nvoforformato.asp

• **Quién es Quién en los Precios (QQP).** Esta herramienta te permite consultar y comparar los precios de varios productos en diversos establecimientos comerciales, así como los precios en temporadas específicas como:

Precios de pescados y mariscos en cuaresma.

Regreso a clases. Precios de útiles y uniformes escolares.

Precios de artículos navideños y juguetes.

RECOMENDACIONES

Para que este 2019 lo inicies de manera más organizada, toma en cuenta lo siguiente:

- Antes de poner en marcha tu planificador es importante **establecer una estrategia** para llevarlo a cabo y observar los resultados.
- No te rindas, si te es difícil mantener tu presupuesto durante los primeros meses cambia la estrategia. **Establecer un plan que funcione toma tiempo.**
- **Evita las compras por impulso**, las cuales son producto de una decisión momentánea. (Gastos hormiga).
- No te frustres. **Establece objetivos medibles y realistas.**
- **Fomenta el hábito del ahorro** en tu familia para sacar mejor provecho de tus ingresos. No es una tarea fácil de realizar, pero una pequeña cantidad ahorrada se va haciendo grande con el tiempo.
- **Si tienes tarjeta de crédito, págala en lugar de incrementar deudas.** Recuerda que no es una extensión de tu ingreso, sino una deuda a liquidar.
- **Compara precios** entre varios establecimientos antes de realizar tus compras.
- **Aprovecha los descuentos** de fin de temporada que ofrecen algunos establecimientos.
- **Identifica cuáles son las cosas urgentes, básicas y superfluas**, con el fin de hacer uso adecuado de tu ingreso.
- Contempla cuál será tu **ahorro mensual** para posibles emergencias.
- **Reserva una parte de tus ingresos** extra para saldar deudas y ahorrar.

Fuentes:

- Isabel Corpas de Posada en su libro “Planeación Estratégica para Parejas”. Ed. Norma, 2001.
- Brújula de Compra núm. 205 “Profeco Quiéres finanzas sanas. Usa el calendario de gastos 2012 y elabora un presupuesto familiar”. (25 de noviembre de 2011) Consultado el 31 de octubre de 2018 en: https://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2011/bol205_finanzas_sanas.asp
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).



ACTÍVATE, VIVE MEJOR

TE OFRECEMOS ALGUNAS ALTERNATIVAS PARA EJERCITARTE EN CASA O AL AIRE LIBRE SIN GASTAR. MEJORA Y CUIDA TU SALUD.

El inicio de año es la oportunidad perfecta para ponernos en forma. Los beneficios de hacer ejercicio son incontables, pero sobre todo, es un detonador para sentirte bien, incrementar tu nivel de energía, mejorar tu estado de ánimo y lo más importante: **cuidar tu salud.**

Para empezar el camino del bienestar físico no necesitas invertir mucho dinero, los gimnasios son una excelente opción para realizar ejercicio con un profesional pero existen numerosas opciones que puedes probar.



Practicar alguna actividad deportiva te hará sentir bien y te proveerá de buena salud. **Datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2017**, publicado por el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, muestran que en México:

Sólo **42%** de la población de **18 años** y más hace ejercicio, de los cuales:

36% son mujeres*

*En ambos sexos el porcentaje de quienes no hacen ejercicio es mayor.

49% De las personas activas físicamente, tiene un nivel suficiente; es decir, realizaron **una actividad** al menos



3 días por semana con un tiempo mínimo de

75

minutos con intensidad vigorosa o **2** horas y media con intensidad moderada.

50% son hombres*

En tanto que

47% tuvo un nivel de actividad **insuficiente**. A decir del **MOPRADEF**, el tiempo promedio semanal dedicado a la actividad física es de:



3 horas y **22** minutos.



De las personas que hacen ejercicio,

63%

lo realiza principalmente en instalaciones o lugares públicos y por la mañana.

60%

asegura que la salud es el principal motivo para realizar actividades deportivas.

INACTIVIDAD FÍSICA



De acuerdo con la **OMS**, no practicar deporte es el **cuarto factor** de riesgo en lo que respecta a la **mortalidad** mundial (**6%** de las muertes registradas en todo el mundo).

27% de los casos de **diabetes** y aproximadamente **30%** de la **carga de cardiopatía isquémica** (alteración cardíaca).



Es la causa principal de aproximadamente un **21%-25%** de los **cánceres de mama** y de **colon**.

ALTERNATIVAS PARA EJERCITARTE

Realizar alguna actividad física resulta tan caro o barato como lo desees. Puedes usar desde equipos, ropas y zapatos especiales, junto con el pago de una inscripción o mensualidad o únicamente un par de tenis, pants y toda la actividad de iniciar tu etapa deportiva.

Parques públicos: En algunos se imparten clases de yoga, aerobics, zumba, baile, step y pilates, estas pueden ser gratuitas, o bien, hacer pagos simbólicos de \$15 a \$25 por una hora de ejercicio.

Internet: Si eres de los que desees iniciar la práctica de una actividad para ejercitarte por cuenta propia, puedes hacerlo en cualquier sitio, ya sea correr o caminar, incluso puedes buscar alguna rutina de ejercicio en internet y practicarlo en casa, como zumba, aerobics o yoga.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS DEJA BENEFICIOS COMO:



- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon y depresión.



- Mejora la salud ósea y funcional.



- Es un determinante clave del gasto energético y por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

| Edad | Actividad | Tiempo en min. a la semana/diarios |
|----------------|--|------------------------------------|
| 5-17 años | Aeróbica de moderada a vigorosa, tres veces por semana para reforzar músculos y huesos. | 60 (diarios) |
| 18 a 64 años | Aeróbica de intensidad moderada a vigorosa para el fortalecimiento muscular, por lo menos dos días de la semana. | 75 a 300 |
| Más de 65 años | Realizar actividad física dos o tres días a la semana para mejorar el equilibrio y reforzar la masa muscular. | 75 a 300 |

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).



Gimnasios urbanos gratuitos: Aprovéchalos, están distribuidos en las principales ciudades o parques locales, en éstos encuentras aparatos para:

- **Fortalecer** la elasticidad muscular de las extremidades, muslo, pierna y pantorrilla, brazos y hombros, así como la coordinación de movimientos.
- **Desarrollar** y fortalecer los músculos de las cuatro extremidades, el pecho, la cintura y la espalda.
- **Fortificar** los músculos del tren inferior, especialmente muslo y pierna.



Para entrar en calor lo ideal es trotar, correr, andar en bici o usar la elíptica. Lo ideal es calentar las partes del cuerpo que se van a usar en el entrenamiento sin usar nada de peso. Toma en cuenta lo siguiente antes de iniciar tu rutina:

- **Los músculos** que se trabajan son los llamados grandes; glúteos, cuádriceps, pecho y espalda.
- **A la hora de ejercitarte**, como mínimo, lo ideal es hacer cuatro series (si es alguien que empieza a entrenar) con seis repeticiones de cada ejercicio.
- **Antes de comenzar** a entrenar debes mantenerte hidratado, además de seguir una dieta saludable.
- **Elige ropa liviana y cómoda**, preferentemente de algodón. De colores claros, si hay mucho sol y calzado deportivo.



Considera que estos espacios públicos no tienen límite de horario y son gratuitos.

Algunas zonas urbanas establecen días de la semana exclusivamente para el ejercicio y la recreación, aprovecha los paseos ciclistas y las zonas peatonales ideales para caminar, correr o jugar.

• Si vas a comprar ropa deportiva, considera el tipo de ejercicio que realizarás, el lugar, la superficie donde vas a entrenar y que sea la adecuada para el tipo de actividad física.

• Procura hidratarte antes, durante y después de la actividad física.



• Si vas a empezar a ejercitarte, hazte una revisión médica para conocer tu estado de salud general y descartar que haya imposibilidad para hacer cierto tipo de ejercicio.



• Elige el material de la ropa que te permita estar lo más seco posible y con ventilación para evitar un sobrecalentamiento.



• No olvides calentar antes de iniciar tu rutina formal y al finalizar tu entrenamiento, tampoco dejes de hacer los estiramientos.

• Elige un deporte que en verdad te guste, así no lo abandonarás fácilmente.



• Aliméntate sanamente con una dieta balanceada. Procura que sea aproximadamente dos horas antes de comenzar con la actividad física.

Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). 2017. Consultado el 9 de octubre de 2018 en: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/modulos/mopradef/default.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Consultado el 9 de octubre de 2018 en: http://www.portal.pmnch.org/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Mitos sobre la actividad física. Consultado el 22 de octubre de 2018, en: http://www.portal.pmnch.org/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/

- Boletín electrónico Brújula de compra núm. 369. "El buen deportista por su ajuar empieza. Costo de ropa deportiva". Consultado el 9 de octubre de 2018 en: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-buen-deportista-por-su-ajuar-empieza-costo-de-ropa-deportiva?state=published>
- Gimnasios urbanos, consultado el 25 de octubre de 2018, en: <https://www.cdmx.gob.mx/vive-cdmx/post/gimnasios-urbanos-cdmx>

CEREALES

Son parte de la **primera comida del día**, aportan energía, vitaminas, minerales y otros elementos indispensables para el organismo. **El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** los examinó, te informamos qué encontró en ellos.



El desayuno es la comida más importante del día, los expertos recomiendan que en ésta se ingiera entre el 20 y el 25% de la energía total que necesitamos, por lo que deberá contener nutrientes necesarios, tales como hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. Los cereales las proveen en ciertas cantidades.

Ten en cuenta que LA MAYORÍA DE LAS MARCAS DE CEREALES CONTIENEN AZÚCAR, CONSIDERA SU CONSUMO SI TU DIETA LA PROHÍBE.

Son semillas de las plantas gramíneas: trigo, avena, arroz, maíz, entre otros, y en su estructura interior son ricos en almidón cuya absorción es lenta y gradual, razón por la que los cereales aportan energía al organismo por un largo periodo de tiempo.

Contienen proteínas (el gluten es una de ellas y está presente en la mayoría de los cereales), proporcionan grasa compuesta por ácidos grasos poli y monoinsaturados, benéficas para mantener en buen estado el sistema cardiovascular, además de minerales y vitaminas del complejo B; no

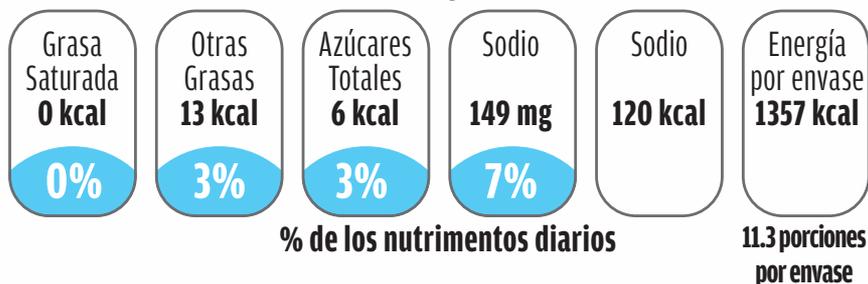
obstante, éstas últimas, se pierden cuando los cereales son sometidos a ciertos procesos.

El mercado actual ofrece gran variedad de marcas de cereales envasados y listos para su consumo. El aporte calórico depende de los ingredientes y la marca pues se enriquecen con vitaminas, minerales y les adicionan azúcar y otros ingredientes como chocolate, almendras, entre otros.

La adición de azúcares libres en los alimentos ha sido cuestionada dada la preocupación en el aumento de la ingesta calórica general. Así, debido a la importancia de que se consuman dietas saludables, se debe prestar más atención a la composición de los alimentos y cuidar que se ajusten a las necesidades. El etiquetado de los alimentos debe tener información sencilla, rigurosa y objetiva sobre el aporte nutricional de cada producto. Su función es informar acerca de la energía y determinados nutrientes (entre ellos los azúcares) que aporta una ración de un alimento de acuerdo con lo que una persona necesita en un día. Esta información debe aparecer en forma de pilas en la parte frontal de la etiqueta, como se muestra en la figura 1.

Figura 1

Una porción de 30 g de cereal aporta:



FICHA TÉCNICA

REALIZACIÓN DEL ESTUDIO
17 DE SEPTIEMBRE AL 10 DE
NOVIEMBRE DE 2018

PERIODO DEL MUESTREO
17 DE SEPTIEMBRE AL 08 DE
OCTUBRE DE 2018

MARCAS ANALIZADAS

43

PRUEBAS REALIZADAS

3011

EL ESTUDIO

El **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** se dio a la tarea de investigar la veracidad de la información que ostentan **43 marcas de cereales**. En todos los productos se determinó el contenido total de nutrientes, como proteínas grasas, carbohidratos,

azúcares, además de constatar la presencia de minerales, vitaminas y fibra que declaran en su etiqueta.

Para fines comparativos, todos los resultados se muestran en **porción de 30 gramos**, que es la más común entre las marcas.



EN CUANTO A LOS CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES, LAS MARCAS ANALIZADAS CUMPLIERON CON LO DECLARADO EN SU ETIQUETA.

NORMATIVIDAD

Las disposiciones normativas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados** - Contenido neto - Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios.** Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** 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.

RESULTADOS

En los cereales envasados los contenidos de nutrientes por porción de treinta gramos, varía dependiendo de la marca:

Todos los cereales analizados tienen las mismas **calorías**, por

30 g,

la cantidad oscila entre

104 y 125 Kcal,

eso sí, el **azúcar** que contienen cambia significativamente (ver tablas).



La **grasa** varía entre

0.2 y 3.5 g,

la marca que más contiene es:



Reese's Puffs

Cereal de maíz sabor cacao y crema de cacahuete/ Estados Unidos de América.

3.47 g de grasa

Los azúcares varían entre **1.2 y 15.7**, los que más contienen son:



43%

De **13.07** g de azúcares

Kellogg's Corn Pops

Maíz inflado y endulzado/ México.



52%

De **15.7** g de azúcares

Post Golden Crisp

Cereal de trigo endulzado/ Estados Unidos de América.



Chachitos

Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México, adiciona edulcorante no calórico: **0.02% de sucralosa**. De acuerdo a lo que establece la **Norma Oficial Mexicana** "Alimentos y Bebidas no Alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutricionales"



Es notable la diferencia en precio entre las marcas, una porción de **30 gramos** puede costar desde **\$1.20** hasta **\$13.40** (se trata de precios promedio al momento de la compra. Ver tablas).

NOM 086-SSA1-1994, está permitido adicionar no más de **0.1%** en cereales para desayuno.



La **proteína** varía entre **0.9 y 3.7** gramos. Las marcas que más la contienen son:

Chachitos

Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México.

3.08 g de proteínas



Nestlé Cheerios

Cereal de avena integral fortificado/ Estados Unidos de América.

3.74 g de proteínas



Quaker Oatmeal Squares

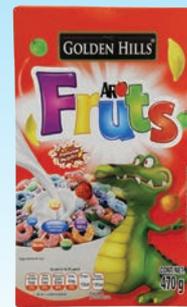
Cereal crujiente de avena con canela adicionado con vitaminas y minerales / México.

3.37 g de proteínas



CEREALES

TODOS LOS PRODUCTOS CUENTAN CON LA INFORMACIÓN COMPLETA: NATURES'S PATH ORGANIC KOALA CRISP, REESE'S PUFFS, SELECTO BRAND / AROS FRUTALES.



| | CHACHITOS Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México/ 500 g | GOLDEN FOODS FRUITI ROLLS Aritos de maíz, trigo y avena sabor a frutas/ México/ 520 g | GOLDEN HILLS ARO FRUTS Aros de trigo, avena y maíz sabor a fruta / México/ 470 g | GOLDEN HILLS AZUCARADAS FLAKES Hojuelas de maíz escarchadas de azúcar/ México/ 480 g |
|---------------------------|---|---|--|--|
| Proteína g | 3.08 | 2.06 | 1.10 | 1.46 |
| Grasa g | 0.69 | 0.53 | 0.60 | 0.41 |
| Azúcares g | 6.24 | 9.63 | 10.48 | 8.74 |
| Fibra g | 2.00 | 0.60 | 0.50 | 0.50 |
| Carbohidratos complejos g | 15.81 | 15.46 | 16.04 | 17.43 |
| Aporte energético kcal | 107 | 113 | 116 | 114 |
| Costo por porción | \$1.57 | \$2.07 | \$2.27 | \$1.97 |



| | GREAT VALUE FRUITI AROS Cereal de maíz, trigo y avena con sabor a frutas/ México/ 470 g | KE PRECIO AZUCARADAS Hojuelas de maíz azucaradas/ México/ 950 g | KE PRECIO CORN FLAKES Hojuelas de maíz tostado/ México/ 475 g | KELLOGG'S CHOCO KRISPIS Granos de arroz inflados con sabor a chocolate/ México/ 450 g |
|---------------------------|---|---|---|---|
| Proteína g | 1.92 | 1.54 | 2.06 | 1.75 |
| Grasa g | 0.65 | 0.99 | 1.28 | 0.60 |
| Azúcares g | 8.15 | 9.56 | 3.25 | 8.50 |
| Fibra g | 1.00 | 0.30 | 1.00 | 0.50 |
| Carbohidratos complejos g | 17.07 | 16.44 | 20.75 | 17.11 |
| Aporte energético kcal | 114 | 119 | 116 | 115 |
| Costo por porción | \$1.91 | \$1.17 | \$1.37 | \$2.79 |

Lee LA ETIQUETA, REvisa LA CANTIDAD DE CALORÍAS que APORTAN LOS CEREALES ENVASADOS POR PORCIÓN.



GOLDEN HILLS CHOCO RICE

Cereal de arroz inflado sabor a chocolate/ México/ 700 g

GOLDEN HILLS STARS

Cereal de avena con malvavisco /México/ 470 g

GREAT VALUE APPLE BLASTS

Cereal multigrano en forma de aritos sabor manzana y canela/ México/ 482 g

GREAT VALUE AZUCARADAS

Cereal de hojuelas de maíz tostado escar-chadas con azúcar/ México/ 800 g

GREAT VALUE CHOCO BOWL

Bolitas de maíz y arroz sabor chocolate/ México/ 680 g

1.46

1.79

1.89

8

1.40

1.16

1.68

0.71

0.15

0.95

8.40

10.62

7.82

9.62

8.57

0.70

0.98

1.00

0.40

0.50

16.93

13.05

16.71

17.03

16.83

118

117

112

114

116

\$1.92

\$2.87

\$2.18

\$1.35

\$1.66



KELLOGG'S CORN POPS

Maíz inflado y endulzado/ México/ 530 g

KELLOGG'S FROOT LOOPS

Cereal de maíz, trigo y avena con sabores naturales a frutas/ México/450 g

KELLOGG'S ZUCARITAS NUTRI CRISP

Hojuelas de trigo, arroz y maíz azuca-radas/ México/ 470 g

MAIZORO ARITOS

Cereal de maíz, trigo y avena fortificado sabor frutas/ México/ 430 g

MAIZORO AZUCARADAS

Hojuelas de maíz azucaradas fortificadas con vitaminas y minerales/ México/ 720 g

0.89

1.55

1.83

1.31

1.40

0.35

1.09

0.49

0.85

0.36

13.07

11.21

7.19

10.93

9.88

0.50

3.10

2.00

0.50

0.50

14.07

11.81

16.92

14.90

16.52

115

108

108

116

114

\$3.00

\$3.53

\$2.99

\$2.85

\$1.80

CEREALES (CONTINUACIÓN)



MALT O MEAL BERRY COLOSSAL CRUNCH

Cereal de maíz y grano entero de avena endulzado sabor a frutos rojos/ Estados Unidos de América/ 396 g

MALT O MEAL FROSTED MINI SPOONERS

Cereal de grano entero de trigo endulzado/ Estados Unidos de América/ 425 g

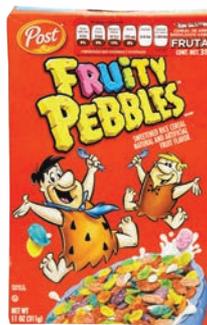
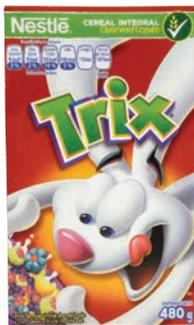
MALT O MEAL MARSHMALLOW MATEYS

Cereal de grano entero de avena endulzado con malvaviscos/ Estados Unidos de América/ 320 g

NATURE'S PATH ORGANIC KOALA CRISP*

Cereal de arroz inflado orgánica con sabor a chocolate, libre de gluten/ Estados Unidos de América/ 325 g

| | | | | |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Proteína g | 1.09 | 2.78 | 2.06 | 1.72 |
| Grasa g | 1.30 | 1.08 | 1.15 | 0.79 |
| Azúcares g | 12.05 | 3.81 | 11.83 | 8.92 |
| Fibra g | 0.50 | 3.10 | 1.50 | 2.00 |
| Carbohidratos complejos g | 13.62 | 16.99 | 11.63 | 14.78 |
| Aporte energético kcal | 119 | 104 | 112 | 109 |
| Costo por porción | \$4.08 | \$3.03 | \$4.04 | \$9.18 |



NESTLÉ TRIX

Cereal de maíz integral endulzado y con sabor a fruta, fortificado/ México/ 480 g

POST FRUITY PEBBLES

Cereal de arroz endulzado sabor a frutas/ Estados Unidos de América/ 311 g

POST GOLDEN CRISP

Cereal de trigo endulzado/ Estados Unidos de América/ 418 g

POST HONEY BUNCHES OF OATS

Hojuelas de cereal multigrano con miel tostada/ Estados Unidos de América/ 411 g

| | | | | |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Proteína g | 0.93 | 1.29 | 1.87 | 2.21 |
| Grasa g | 1.76 | 1.27 | 0.54 | 1.46 |
| Azúcares g | 8.87 | 10.53 | 15.67 | 5.87 |
| Fibra g | 1.60 | 0.20 | 0.75 | 1.50 |
| Carbohidratos complejos g | 15.36 | 15.54 | 10.13 | 17.53 |
| Aporte energético kcal | 117 | 121 | 116 | 115 |
| Costo por porción | \$2.69 | \$3.86 | \$6.60 | \$6.35 |

* Los íconos de etiquetado frontal (en español) están contenidos en un costado del envase, no en el área frontal de exhibición.

**Presenta dos declaratorias de contenido neto.

***No presenta denominación conforme a la norma de etiquetado NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



NESTLÉ COOKIE CRISP

Cereal integral de trigo y de maíz en forma de galletas, con chispas sabor a chocolate, fortificado/ México/México/480g

NESTLÉ CHEERIOS

Cereal de avena integral fortificado/ Estados Unidos de América/ 340 g

NESTLÉ CINI MINIS

Cereal de trigo integral y arroz con espirales de canela, fortificado/ Estados Unidos de América/ 345 g

NESTLÉ LUCKY CHARMS

Cereal azucarado de avena integral con malvaviscos, fortificado/ Estados Unidos de América/ 326 g

NESTLÉ NESQUIK

Cereal de maíz y trigo integral sabor a chocolate/ México/ 720 g

1.81

3.74

1.54

2.32

1.52

1.40

1.96

3.30

1.46

1.76

8.28

1.23

8.82

10.97

8.30

1.90

2.80

1.70

1.68

2.05

14.82

18.13

13.00

11.89

14.80

112

110

123

114

114

\$2.69

\$3.08

\$4.34

\$2.90

\$2.23



POST OREO O'S

Cereal de maíz y grano entero de avena endulzado sabor a chocolate/ Estados Unidos de América/ 311 g

QUAKER OATMEAL SQUARES

Cereal crujiente de avena con canela adicional con vitaminas y minerales/ México/411 g

QUAKER STILA

Cereal de arroz, avena y trigo/ México/ 325 g

REESE'S PUFFS**

Cereal de maíz sabor cacao y crema de cacahuete/ Estados Unidos de América/ 326 g

SELECTO BRAND***

Aros Frutales/ México/ 470 g

1.31

3.37

2.13

2.23

1.59

1.38

1.58

1.24

3.47

0.54

12.50

5.05

5.84

9.00

10.17

1.41

2.60

3.10

1.03

0.70

11.91

15.93

16.36

12.31

15.16

115

112

108

125

113

\$5.79

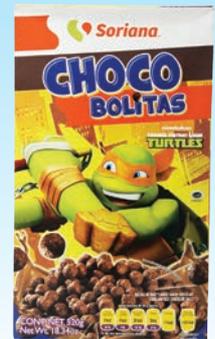
\$4.22

\$2.90

\$13.43

\$1.97

CEREALES (CONTINUACIÓN)



| | SELECTO BRAND Arroz Inflado sabor chocolate/ México/ 730 g | SELECTO BRAND Hojuelas de maíz azucaradas/ México/ 840 g | SORIANA AZUCARADAS Hojuelas de maíz con azúcar/ México/ 520 g | SORIANA CHOCO BOLITAS Bolitas de maíz y arroz sabor chocolate/ México/ 520 g |
|---------------------------|--|--|---|--|
| Proteína g | 1.75 | 1.54 | 1.46 | 1.42 |
| Grasa g | 0.76 | 0.15 | 0.38 | 0.71 |
| Azúcares g | 10.09 | 8.18 | 8.48 | 8.50 |
| Fibra g | 0.70 | 1.00 | 0.60 | 0.60 |
| Carbohidratos complejos g | 15.42 | 17.71 | 17.27 | 17.01 |
| Aporte energético kcal | 116 | 111 | 112 | 114 |
| Costo por porción | \$1.79 | \$1.45 | \$2.16 | \$2.16 |



| | SORIANA CHOCO RICE Cereal de harina de arroz y maíz sabor a chocolate/ México/ 520 g | SORIANA FRUITI AROS Aritos de maíz, trigo y avena sabor a frutas/ México/ 310 g | SORIANA PUFFED WHEAT CEREAL Cereal de trigo inflado y endulzado/ México/ 250 g |
|---------------------------|--|---|--|
| Proteína g | 1.50 | 1.82 | 2.78 |
| Grasa g | 0.89 | 0.52 | 0.57 |
| Azúcares g | 9.35 | 8.27 | 6.65 |
| Fibra g | 0.60 | 0.60 | 1.80 |
| Carbohidratos complejos g | 16.53 | 17.08 | 16.32 |
| Aporte energético kcal | 118 | 113 | 108 |
| Costo por porción | \$2.16 | \$2.52 | \$1.32 |

Recuerda que consumir cereales integrales (cereal entero y natural) proporciona la ventaja de no adicionar más carbohidratos a tu dieta (azúcares), además de ser ricos en fibra, su precio es más barato. ■



TABLA COMPARATIVA

En general, el etiquetado de la mayoría de los cereales muestra el aporte nutrimental en una porción de 30 gramos. Para dar una idea sobre lo que representa dicha porción contra lo que suele consumirse, se determinó la cantidad de cereal que

cabe en un tazón (3/4 partes), a partir del cual se estimó el aporte energético que otorgaría cada marca de cereal. Cabe mencionar que faltaría considerar el aporte de calorías de la leche con la que se consuma.

|  Producto |  Cantidad de cereal contenida en un tazón (gramos) |  Aporte energético / kcal |
|---|--|---|
| Kellogg's Corn Pops | 53.66 | 206 |
| Nestlé Trix | 57.18 | 222 |
| Great Value Fruti Aros | 56.39 | 215 |
| Kellogg's Froot Loops | 39.62 | 143 |
| Kellogg's Choco Krispis | 56.56 | 217 |
| Nestlé Cheerios | 39.09 | 143 |
| Kellogg's Zucaritas Nutri Crisp | 75.04 | 271 |
| Quaker Stila | 85.50 | 309 |
| Malt O Meal Frosted Mini Spooners | 93.85 | 325 |
| Malt O Meal Marshmallow Mateys | 45.64 | 171 |
| Chachitos | 20.38 | 73 |
| Natures's Path Organic Koala Crisp | 62.29 | 226 |
| Quaker Oatmeal Squares | 95.99 | 357 |
| Ke Precio Corn Flakes | 60.08 | 232 |
| Golden Hills Stars | 59.80 | 233 |
| Nestlé Nesquik | 49.96 | 190 |
| Post Oreo O's | 47.10 | 181 |
| Nestlé Cookie Crisp | 46.14 | 173 |
| Post Fruity Pebbles | 57.74 | 233 |
| Great Value Azucaradas | 62.54 | 237 |
| Great Value Apple Blasts | 50.92 | 190 |
| Great Value Choco Bowl | 57.71 | 223 |
| Golden Hills Aro Fruts | 37.92 | 146 |

|  Producto |  Cantidad de cereal contenida en un tazón (gramos) |  Aporte energético / kcal |
|--|--|---|
| Golden Hills Aro Fruts | 37.92 | 146 |
| Malt O Meal Berry Colossal Crunch | 54.44 | 215 |
| Ke Precio Azucaradas | 95.32 | 378 |
| Golden Hills Choco Rice | 55.30 | 217 |
| Golden Hills Azucaradas Flakes | 78.74 | 300 |
| Maizoro Azucaradas | 71.66 | 273 |
| Golden Foods Fruti Rolls | 59.68 | 226 |
| Post Golden Crisp | 54.33 | 209 |
| Nestlé Lucky Charms | 53.83 | 204 |
| Maizoro Aritos | 43.63 | 169 |
| Post Honey Bunches of Oats | 90.06 | 347 |
| Nestlé Cini Minis | 67.58 | 277 |
| Selecto Brand / Arroz Inflado sabor chocolate | 56.05 | 216 |
| Selecto Brand / Aros Frutales | 47.93 | 180 |
| Selecto Brand / Hojuelas de maíz azucaradas | 69.55 | 257 |
| Soriana Choco Bolitas | 64.02 | 243 |
| Soriana Frutti aros | 57.97 | 219 |
| Reese's Puffs | 57.99 | 242 |
| Soriana Azucaradas | 76.18 | 285 |
| Soriana Choco rice | 67.14 | 263 |
| Soriana Puffed Wheat Cereal | 24.42 | 88 |

LAVADORAS AUTOMÁTICAS





Indispensables en el hogar porque hacen el trabajo rudo. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor las puso a prueba, entérate qué evaluación les dio.

La lavadora es una herramienta de trabajo esencial en el hogar por su rendimiento, practicidad, fácil uso y efectividad. La apuesta de las empresas fabricantes líderes en el mercado, es ofrecer al consumidor aparatos con mayor capacidad de lavado, quizás porque la actividad cotidiana de muchas familias limita bastante el tiempo libre para esta actividad.

La cantidad de marcas y modelos de lavadoras de 19 hasta 22 kg, en sus diferentes tecnologías de lavado, es muy amplia. Por lo anterior, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de realizar un Estudio de Calidad en lavadoras automáticas de uso doméstico.

EL ESTUDIO

Se analizaron 13 modelos de las 7 principales marcas de lavadoras automáticas con capacidad de **19 kg a 22 kg**, en sus diferentes sistemas de lavado, como son: impulsor, tambor, agitador o infusor, de carga frontal o superior, que se comercializan en el mercado nacional.

Cada lavadora se sometió a 11 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que presentara de manera clara y legible, como mínimo, los siguientes datos en idioma español: marca comercial, modelo o referencia del tipo, nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador, país de origen y las características eléctricas nominales de alimentación del producto, como: tensión de alimentación en *volts* (V), símbolo de la naturaleza de la alimentación o frecuencia asignada, potencia asignada en *watts* (W) o la corriente asignada en amperes (A), además de incluir la etiqueta de eficiencia energética, conforme a lo requerido en la norma NOM-005-ENER-2016.

INSTRUCTIVO Y GARANTÍA

Se corroboró que incluyeran en idioma español y en términos comprensibles y legibles, los instructivos y advertencias necesarias con las indicaciones claras y precisas para su uso normal, conservación, mejor aprovechamiento, manejo seguro e indicaciones de conexión para su adecuado funcionamiento y características eléctricas nominales de alimentación.

Se verificó que las garantías que ofrecen estuvieran redactadas en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor e incluidas en el instructivo o anexadas en los productos y que incluyan: nombre, denominación o razón social y domicilio de fabricante nacional, importador o comercializador responsable, identificación del modelo y marca del producto, nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde se pueda hacer efectiva la garantía.



ACABADOS

Por inspección visual y prueba manual, se comprobó que las lavadoras no presenten aristas pronunciadas, bordes filosos o punzo cortantes y/o rebabas, faltantes o sobrantes de material, malos ensambles de las partes que conforman el producto que pudieran generar inadecuado funcionamiento, defectos en la pintura o recubrimientos del cuerpo, compartimientos, puertas, tapas, controles, tina y/o mangueras, malos terminados en partes plásticas o metálicas, así como entre las conexiones de las piezas que las conforman.

CAPACIDAD VOLUMÉTRICA (CAPACIDAD DE CARGA)



Se midió el volumen de agua máximo en litros que puede almacenar la tina, antes de desbordarse, cuantificando directamente en litros el volumen de agua máximo que puede contener antes de desbordarse, para, de acuerdo a la proporción indicada en la norma de referencia (NMX-J-528-ANCE-2011), calcular la masa de la carga de prueba en kg, recomendada para un lavado eficiente.





EFICIENCIA DE LAVADO

Se cuantificó la capacidad de la lavadora para remover las manchas comunes y de difícil extracción sobre una carga de prendas de algodón que incluye sábanas, fundas de almohadas y toallas para manos, previamente acondicionadas a humedad y temperatura controladas, para lo cual, se agregaron a dicha carga, tiras de manchas diferentes, para evaluar las características principales del lavado, como son:

SEBO

- Verificar el efecto del tallado, principalmente debido a la fuerza mecánica, la primera pieza de prueba que se utiliza se ensucia con sebo y la segunda con una mezcla de carbón mineral y aceite mineral.

CARBÓN MINERAL Y ACEITE MINERAL

- Comprobar la remoción de pigmentos de proteínas, la tercera pieza de prueba que se utilizó se manchó con sangre.

SANGRE

- Probar la remoción de pigmentos orgánicos, la cuarta pieza de prueba que se utilizó se manchó con leche con chocolate.

CHOCOLATE

- Por último, para demostrar el efecto blanqueador, la pieza que se utilizó se manchó con vino tinto.

Las tiras de manchas que se agregaron a la carga de prueba de prendas de algodón, consistieron en piezas cuadradas de algodón con las manchas antes citadas, de 120 mm X 120 mm, unidas entre sí, formando una sola tira que incluye en uno de sus extremos, una pieza de las mismas características sin mancha alguna para fines de referencia.

VINO TINTO

SIN MANCHA

Se lavó en un ciclo de lavado completo para ropa de algodón en condiciones de operación y alimentación eléctrica normal, con detergente de marca comercial (Ariel líquido concentrado), con una dosificación de 36 ml + 10.7 ml, por cada kg de carga con agua fría a temperatura de 20°C +2°C, y agua caliente a 60°C +2°C. Una vez finalizado el ciclo de lavado y 24 horas después del proceso de secado, se cuantificó con un medidor de color la remoción de las manchas con relación a sí misma antes del proceso de lavado, y al cuadro de tela sin manchar que sirve de referencia y que también está unida a cada tira.

Se empleó una tira de cuadros de tela de algodón con distintos tipos de manchas para evaluar las características del lavado

NOTA DE INTERÉS:

Los factores que intervienen en la prueba de eficiencia de lavado son: el tipo de detergente, la temperatura del agua, el ciclo de lavado seleccionado y las características de la tela y manchas empleadas. Algunas encimas y blanqueadores, propios del detergente, sólo se activan a 30 °C o más.

EFICIENCIA DEL ENJUAGUE.

Se evaluó la capacidad para retirar el detergente utilizado de la carga de ropa, cuantificando la alcalinidad residual de la solución agua proveniente del centrifugado con que finaliza el enjuague de la carga de ropa, y comparando este valor con el de la alcalinidad del agua limpia, diferencia que se considera como una medida de la eficiencia del enjuague.



CONSUMO DE AGUA (POR CICLO)

Se consideró la cantidad de agua (litros) que requieren las lavadoras para completar un ciclo de lavado completo.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

Se verificó que la seguridad de las lavadoras no se viera afectada al operarlas bajo condiciones de alimentación eléctrica y de uso normales.



DURACIÓN DEL CICLO (PROGRAMA)

Durante la prueba de eficiencia de lavado se consideró el tiempo requerido (en minutos) para llevar a cabo el ciclo completo y se cuantificó el tiempo que tarda en realizar cada una de las etapas: lavado, enjuague y centrifugado (extracción de agua).



CARACTERÍSTICAS Y ATRIBUTOS

El objetivo de esta inspección, consistió en reportar las características y atributos que por marca y modelo incluyen las lavadoras analizadas, las cuales pueden representar un factor de decisión importante a la hora de seleccionar un producto para su adquisición.



CONSUMO DE ENERGÍA EN OPERACIÓN (POR CICLO)

Se midió la cantidad de energía eléctrica en watts-hora (Wh) que requiere la lavadora para operar satisfactoriamente durante su uso normal, en un ciclo completo de lavado de acuerdo a su capacidad volumétrica. El resultado es promedio de los watts-hora (Wh) consumidos durante el ciclo.

Lavadoras de ropa automáticas de uso doméstico



| Marca | | MAYTAG | SAMSUNG | Electrolux |
|---|--------------|---|---|--|
| Modelo | | 7MMVWC416FW | WF22K6500AV | LI22Y |
| País de Origen | | EEUU | China | Brasil |
| Tipo de carga / Sistema de lavado | | Superior / Agitador | Frontal / Tambor | Superior / Infusor |
| Capacidad de Carga -declarada- | | 20 kg | 22 kg | 22 kg |
| Dimensiones: Alto x Ancho x Fondo (cm) | | 71.0 x 69.0 x 107.0 | 68.6 x 86.4 x 98.4 | 73.0 x 66.0 x 102.0 |
| Capacidad de carga recomendada**** | (kg) | 6.36 | 7.84 | 6.86 |
| Información al Consumidor | | Completa | Completa | Completa |
| Garantía (Años) | | Completa de 1 año*, 2° al 10° año refacciones de motor y paredes laterales de tambor, no incluye mano de obra | 1 año | 1 año** |
| Acabados | | Sin defectos | Sin defectos | Sin defectos |
| Seguridad Eléctrica | | Cumple | Cumple | Cumple |
| Eficiencia de Lavado | | E | MB | MB |
| Consumo de energía por ciclo completo (Wh) | | Medio | Muy Bajo | Medio |
| Eficiencia del Enjuague | | Muy Bueno | Suficiente | Excelente |
| Eficiencia de Centrifugado | | Muy Bueno | Excelente | Muy Bueno |
| Consumo de agua por ciclo completo (litros) | | Medio | Muy Bajo | Alto |
| Duración del Ciclo (minutos) | Lavado | 29 | 32 | 66 |
| | Enjuague | 35 | 20 | 51 |
| | Centrifugado | 14 | 7 | 28 |
| Características y atributos | | NC(7), NA(2), e, NT(5), NS(3), m(1) o 2 Enjuagues con o sin suavizante), o, r, t, 13m, 15o, 19s, 20t, 30d | NC(13), e, NT(5), g, NS(5), j, m, n4, o, p, q, s, 3c, 5e, 7g, 11k, 13m, 14n, 15o, 21u, 23w, 30d | NC(10), TC(9), e, NT(3), g, j, o, r, t, 1a, 12l, 15o, 21u, 22v, 27a, 30d |

NOTAS

* No indica establecimientos donde se puede hacer válida la garantía ni el lugar donde se pueden obtener partes o componentes, únicamente indica número telefónico y página de internet.

** No indica establecimientos donde se puede hacer válida la garantía ni el lugar donde se pueden obtener partes o componentes, únicamente indica número telefónico.

*** El Instructivo no presenta domicilio ni teléfono.

**** Recomendada de acuerdo a la capacidad volumétrica que presenta la lavadora.



| LG | Mabe | Mabe | LG |
|---|---|---|--|
| WM20WV6 | LMH72201WBABO | LMH79104SBABO | WT21VSS6 |
| Vietnam | México | México | Vietnam |
| Frontal / Tambor | Superior / Infusor | Superior / Infusor | Superior / Impulsor |
| 20 kg | 22 kg | 19 kg | 21 kg |
| 68.6 x 75.6 x 98.3 | 68.0 x 66.0 x 110.0 | 68.0 x 66.0 x 110.0 | 69.0 x 73.0 x 102.3 |
| 7.84 | 7.34 | 7.34 | 8.32 |
| Incompleta*** | Completa | Completa | Incompleta*** |
| 1 año y 10 años en motor DD | 1 año y 10 años en motor* | 1 año* | 1 año y 10 años en motor DD |
| Sin defectos | Sin defectos | Sin defectos | Sin defectos |
| Cumple | Cumple | Cumple | Cumple |
| B | E | MB | B |
| Bajo | Medio | Alto | Medio |
| Bueno | Suficiente | Excelente | Excelente |
| Excelente | Muy Bueno | Excelente | Excelente |
| Muy Bajo | Medio | Alto | Medio |
| 30 | 72 | 63 | 42 |
| 42 | 20 | 53 | 36 |
| 15 | 15 | 23 | 31 |
| NC(7), e, NT(5), g, NS(3), j, n4, o, s, w, x, 6f, 7g, 13m, 15o, 21u, 22v, 30d | NC(12), NA(3), e, NT(5), g, NS(3), k, n, o, q, r, t, z(Aqua Saber), 3c, 7g, 9i, 12l, 15o, 18r, 19s, 20t, 22v, 24x, 26z, 30d | NC(12), NA(5), e, NT(5), g, n, o, r, t, z(Aqua Saber), 9i, 12l, 15o, 18r, 19s, 20t, 24x, 26z, 30d | NC(10), e, NT(5), g, NS(3), j, m, n(4), o, t, u, v, w, x, 3c, 4d, 6f, 7g, 8h, 10j, 13m, 14n, 15o, 18r, 19s, 20t, 22v, 24x, 30d |

Características y atributos

- NC Número de ciclos
- TC Tamaño de carga
- NA Niveles de agua
- e Sensor automático de nivel de agua
- NT Número de temperaturas
- g Sensor automático de temperatura
- h Intensidad de lavado
- NS Nivel de suciedad
- j Sensor automático de intensidad de lavado
- k Enjuague hipoalergénico
- l Enjuague ecológico
- m Enjuague adicional
- n Niveles de centrifugado
- o Sensor automático de centrifugado
- p Centrifugado extra
- q Presecado (nivel de secado alto) o air dry
- r Selección de etapas del ciclo por separado
- s Prelavado
- t Remojo
- u Sólo centrifugar
- v Turbo wash
- w Enjuague + Centrifugado
- x Descarga ciclo por aplicación
- y Ahorro de energía
- z Ahorro de agua
- 1a Reutilizar agua
- 2b Función agregar suavizante
- 3c Función mi ciclo o favorito
- 4d Función wifi
- 5e Aplicación samsung smart home
- 6f Smart diagnosis
- 7g Bloqueo de controles
- 8h Inicio remoto
- 9i Inicio retardado o diferido
- 10j Lavado demorado
- 11k Término retardado
- 12l Autolimpieza
- 13m Limpieza de la lavadora
- 14n Limpieza con vapor
- 15o Tina de acero inoxidable
- 16p Tina de plástico
- 17q Tina de acero porcelanizado
- 18r Despachador de detergente
- 19s Despachador de blanqueador
- 20t Despachador de suavizante
- 21u Multidespachador o cajón de distribución
- 22v Tapa con ventana de vidrio templado
- 23w Tapa con ventana de plástico
- 24x Tapa con cierre lento
- 25y Bandeja integrada para lavar a mano y toma de agua
- 26z Certificación grado ecológico
- 27a Filtro atrapelusa
- 28b Luz en el tambor
- 29c Secadora
- 30d Seguro en tapa

Simbología/Evaluación global de calidad: Excelente Muy bueno Bueno Suficiente

Lavadoras de ropa automáticas de uso doméstico (continuación)



| Marca | | LG | Whirlpool | Koblenz |
|---|--------------|---|---|--|
| Modelo | | WD22VVS6 | 8MWTW1922EN1 | LWM27IIB |
| País de Origen | | Corea | México | China |
| Tipo de carga / Sistema de lavado | | Frontal / Tambor | Superior / Agitador | Superior / Impulsor |
| Capacidad de Carga -declarada- | | 22 kg | 19 kg | 22 kg |
| Dimensiones: Alto x Ancho x Fondo (cm) | | 70.0 x 77.0 x 99.0 | 67.0 x 67.0 x 111.0 | 68.6 x 73.6 x 112.0 |
| Capacidad de carga recomendada**** | (kg) | 7.34 | 5.88 | 7.34 |
| Información al Consumidor | | Incompleta*** | Completa | Completa |
| Garantía (Años) | | 1 año y 10 años en motor DD | 1 año* | 1 año* |
| Acabados | | Sin defectos | Sin defectos | Sin defectos |
| Seguridad Eléctrica | | Cumple | Cumple | Cumple |
| Eficiencia de Lavado | | B | MB | B |
| Consumo de energía por ciclo completo (Wh) | | Muy Bajo | Medio | Medio |
| Eficiencia del Enjuague | | Suficiente | Excelente | Bueno |
| Eficiencia de Centrifugado | | Muy Bueno | Suficiente | Muy Bueno |
| Consumo de agua por ciclo completo (litros) | | Muy Bajo | Alto | Bajo |
| Duración del Ciclo (minutos) | Lavado | 26 | 43 | 42 |
| | Enjuague | 40 | 38 | 19 |
| | Centrifugado | 10 | 10 | 14 |
| Características y atributos | | NC(12), e, NT(5), g, NS(3), j, m, n4, o, s, v, w, x, 3c, 4d, 6f, 7g, 8h, 13m, 14n, 15o, 21u, 23w, 28b, 29c, 30d | NC(8), e, NT(4), NS(4), m, o, r, t, 15o, 18r, 19s, 20t, 22v, 24x, 30d | NC(8), e, NT(5), g, NS(5), j, m, o, r, t, u, w, y, z, 2b, 3c, 7g, 9i, 12l, 15o, 18r, 19s, 20t, 22v, 24x, 30d |

NOTAS

- * No indica establecimientos donde se puede hacer válida la garantía ni el lugar donde se pueden obtener partes o componentes, únicamente indica número telefónico y página de internet.
- ** No indica establecimientos donde se puede hacer válida la garantía ni el lugar donde se pueden obtener partes o componentes, únicamente indica número telefónico.
- *** El Instructivo no presenta domicilio ni teléfono.
- **** Recomendada de acuerdo a la capacidad volumétrica que presenta la lavadora.



| Mabe | SAMSUNG | Koblenz |
|--|--|--|
| LMA70213VBABO | WA19J6750LV | LWS27II |
| México | México | China |
| Superior / Agitador | Superior / Impulsor | Superior / Impulsor |
| 20 kg | 19 kg | 21 kg |
| 68.0 x 66.0 x 110.0 | 63.0 x 69.0 x 110.0 | 68.0 x 70.0 x 105.0 |
| 6.86 | 6.36 | 6.86 |
| Completa | Completa | Completa |
| 1 año y 10 años en motor* | 1 año | 1 año* |
| Sin defectos | Sin defectos | Sin defectos |
| Cumple | Cumple | Cumple |
| B | B | S |
| Medio | Muy Bajo | Bajo |
| Muy Bueno | Excelente | Excelente |
| Muy Bueno | Suficiente | Suficiente |
| Alto | Muy Alto | Alto |
| 46 | 50 | 35 |
| 47 | 50 | 40 |
| 22 | 62 | 10 |
| NC(10), NA(5), e, NT(5), g, r, t, 12l, 15o, 19s, 20t, 22v, 30d | NC(6), NA(10), e, NT(2), g, j, o, p, r, t, z, 1a, 3c, 7g, 11k, 13m, 15o, 18r, 20t, 22v, 24x, 25y, 27a, 30d | NC(8), NA(4), e, g, j, o, q, r, t, 7g, 9i, 12l, 15o, 18r, 19s, 22v, 24x, 27a |

Características y atributos

- NC Número de ciclos
- TC Tamaño de carga
- NA Niveles de agua
- e Sensor automático de nivel de agua
- NT Número de temperaturas
- g Sensor automático de temperatura
- h Intensidad de lavado
- NS Nivel de suciedad
- j Sensor automático de intensidad de lavado
- k Enjuague hipoalérgico
- l Enjuague ecológico
- m Enjuague adicional
- n Niveles de centrifugado
- o Sensor automático de centrifugado
- p Centrifugado extra
- q Presecado (nivel de secado alto) o air dry
- r Selección de etapas del ciclo por separado
- s Prelavado
- t Remojo
- u Sólo centrifugar
- v Turbo wash
- w Enjuague + Centrifugado
- x Descarga ciclo por aplicación
- y Ahorro de energía
- z Ahorro de agua
- 1a Reutilizar agua
- 2b Función agregar suavizante
- 3c Función mi ciclo o favorito
- 4d Función wifi
- 5e Aplicación Samsung smart home
- 6f Smart diagnosis
- 7g Bloqueo de controles
- 8h Inicio remoto
- 9i Inicio retardado o diferido
- 10j Lavado demorado
- 11k Término retardado
- 12l Autolimpieza
- 13m Limpieza de la lavadora
- 14n Limpieza con vapor
- 15o Tina de acero inoxidable
- 16p Tina de plástico
- 17q Tina de acero porcelanizado
- 18r Despachador de detergente
- 19s Despachador de blanqueador
- 20t Despachador de suavizante
- 21u Multidespachador o cajón de distribución
- 22v Tapa con ventana de vidrio templado
- 23w Tapa con ventana de plástico
- 24x Tapa con cierre lento
- 25y Bandeja integrada para lavar a mano y toma de agua
- 26z Certificación grado ecológico
- 27a Filtro atrapelusa
- 28b Luz en el tambor
- 29c Secadora
- 30d Seguro en tapa

Simbología/Evaluación global de calidad:



Excelente



Muy bueno



Bueno



Suficiente

CONCLUSIONES

| | | |
|---|---|--|
| <p>Los modelos de LG no indican en el instructivo domicilio y teléfono, las demás sí presentan completa la información al consumidor requerida.</p> | <p>Con respecto a acabados, todas las muestras presentan un excelente ensamble y están libres de defectos detectables a simple vista.</p>  |  <p>En cuanto a la garantía, un poco más de la mitad de la muestra ofrece un año y algunas de éstas no indican los establecimientos donde se puede hacer efectiva, ni el lugar donde se pueden obtener partes o componentes, únicamente, indican el número telefónico y/o la página de internet para obtener dicha información. Los modelos de LG y los de capacidad mayor a 19 kg de MABE, ofrecen 1 año de garantía general y 10 años en el motor; MAYTAG ofrece 10 años también en las paredes laterales del tambor, sin incluir la mano de obra.</p> |
| <p>Las lavadoras que presentaron la mayor capacidad real de carga, de acuerdo a la capacidad volumétrica de su tina, recomendado para un lavado eficiente, fueron Mabe LMH79104SBAB0 y LG WT21VSS6 y LG WM20WV6, con alrededor del 39% de la capacidad que declaran.</p> | <p>El consumo de energía eléctrica promedio de las lavadoras analizadas por ciclo de lavado completo para prendas de algodón, fluctúa entre 117 Wh y 290 Wh. Los consumos más bajos fueron de LG WD22VVS6, Samsung WA19J6750LV y WF22K6500AV, con no más de 123 Wh por ciclo, por lo que calificaron como “Muy Bajo”. La lavadora que presentó el mayor consumo, con no más de 290 Wh, fue Mabe LMH79104SBAB0, obteniendo una evaluación de consumo “Alto”.</p> | |
| <p>La mejor eficiencia de enjuague la presentaron: Whirlpool 8MWTW1922EN1, Samsung WA19J6750LV, LG WT21VSS6, Mabe LMH79104SBAB0, Koblenz LWS27II y Electrolux LI22Y, por lo que calificaron como “Excelente”.</p> | <p>La mejor eficiencia de extracción de agua, con un porcentaje de extracción de humedad igual o superior al 50% con respecto a la carga inicial (seca), la obtuvieron las lavadoras: Samsung WF22K6500AV, Mabe LMH79104SBAB0 y las LG WM20WV6 y WT21VSS6, con evaluación de “Excelente”. La más baja eficiencia de extracción de agua la presentaron: Whirlpool 8MWTW1922EN1, Koblenz LWS27II y Samsung WA19J6750LV, con no más del 25%, con respecto a la carga inicial (seca), por lo que la evaluación que obtuvieron fue de “Suficiente”.</p> | |
| <p>Es posible que cuando la cantidad de agua demandada por una lavadora para realizar el ciclo completo de lavado es muy baja, no sea suficiente para lograr un excelente enjuague, sobre todo cuando la cantidad de ropa con mugre es alta.</p> | | |



El mayor consumo de agua (Muy alto) lo presentó la lavadora **Samsung WA19J6750LV** con 332 litros por ciclo completo de lavado, 78% más agua que el promedio consumido por las lavadoras similares de carga superior, posiblemente porque realizó un enjuague extra. Los consumos más bajos lo obtuvieron las lavadoras de llenado frontal pues no superan los 65 litros, seguidos por **Koblenz LWM27IIB** (carga superior) que sólo requiere 81 litros por ciclo completo de lavado (consumo “Bajo”).



Los tiempos de operación de las lavadoras para completar el ciclo completo de lavado seleccionado pueden variar en virtud del caudal de agua que la toma de alimentación suministra, por lo que los tiempos que se indican en la tabla de resultados son sólo con fines informativos.



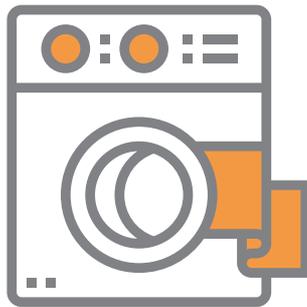
Las lavadoras que presentaron mejor desempeño de lavado fueron: **MAYTAG 7MMVWC416FW** y **Mabe LMH72201WBAB0**, la primera fabricada en Estados Unidos y la segunda en México; presentan consumo de energía y agua “medio”.



Sólo tres de las lavadoras analizadas son del tipo de carga frontal: **Samsung WF22K6500AV**, **LG WM20WV6** y **LG WD22VVS6**.
Cinco son de fabricación nacional, 3 son de China, 2 de Vietnam, una de EUA, otra de Corea y una más de Brasil.

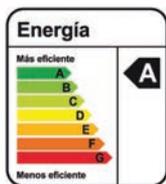
RECOMENDACIONES DE COMPRA

► Antes de adquirir una lavadora es necesario que contemples el espacio donde la instalarás, recuerda que necesitan, por lo menos, un suministro de agua fría, una salida para desalojar el agua utilizada y un espacio suficiente para abrir la puerta que da acceso a la tina (superior o frontal, según sea el caso).



► Considera el tamaño de la carga que generalmente lavas por ciclo, recuerda que comúnmente entre mayor capacidad de lavado ofrece, el precio del aparato aumenta.

► Posiblemente pienses en adquirir una lavadora que te permita el lavado de edredones o textiles grandes pero si no, no tiene caso invertir en una de gran capacidad, considera que el consumo eléctrico y de agua aumenta, aun y cuando la mayoría de los modelos tienen un selector de nivel de agua.

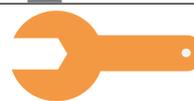


► Verifica en la etiqueta de eficiencia energética el consumo de energía anual en kilowatts por hora, por año (kWh/Año) y compáralo con el de otros modelos de capacidad de carga similares, para identificar aquellos modelos de menor consumo eléctrico.

► Confirma la cobertura y vigencia de la garantía que ofrece la lavadora.



► Coteja que exista (en caso de ser necesario) un centro de servicio cerca de tu lugar de residencia.



RECOMENDACIONES DE USO

► Antes de conectar y utilizarla por primera vez, lee con cuidado y por completo su manual de usuario y verifica las “advertencias de uso”, características de instalación y alimentación eléctricas.

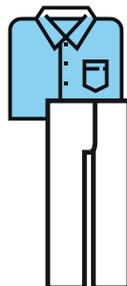


► Verifica que esté nivelada, con sus cuatro puntos de apoyo firmemente adheridos al suelo, ya que por los movimientos naturales que genera durante su operación, puede provocar desgaste prematuro o ruptura de los materiales de soporte.

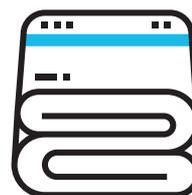
► Utiliza el detergente y cantidad recomendada por el fabricante de la lavadora de acuerdo a la cantidad de ropa que pretendes lavar. Utiliza detergentes de baja espuma.



► Introduce la ropa a lavar acomodándola a todo lo largo y ancho de la tina de la lavadora, para evitar que se enrolle.



► Nunca satures la lavadora con una carga excesiva de ropa, ya que las prendas necesitan espacio para moverse y friccionarse unas con otras dentro de la tina. ■



FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis

09 de agosto al 09 de noviembre del 2018.

Periodo de muestreo

23 de mayo al 17 de julio del 2018.

Marcas/modelos analizados 7/13

Pruebas realizadas 10,296

NORMATIVIDAD

Las normas que se utilizaron como referencia para el presente estudio son las siguientes:

NOM-005-ENER-2016

“Eficiencia energética de lavadoras de ropa electrodomésticas. Límites, métodos de prueba y etiquetado.”

NOM-024-SCFI-2013

“Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.”

NMX-J-521/1-ANCE-2012

“Aparatos Electrodomésticos y Similares - Seguridad - Parte 1: Requisitos Generales.”

NMX-J-521/2-7-ANCE-2016

“Aparatos Electrodomésticos y Similares - Seguridad - Parte 2-7: Requisitos Particulares para Máquinas Lavadoras de Ropa.”

NMX-J-528-ANCE-2011

“Máquinas Lavadoras de Ropa para Uso Doméstico - Métodos para Medir la Eficiencia de Lavado.”

NOM-008-SCFI-2002

“Sistema General de Unidades de Medida.”

Procedimientos internos de prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.



ROSCA DE REYES

Rendimiento: 2 piezas grandes • **Tiempo de preparación:** 5 horas

Caducidad: 3 semanas



De acuerdo a la tradición, aquel a quien le toque el muñequito es elegido como “padrino”, de modo que el 2 de febrero debe vestir al niño Dios, llevarlo al templo y ofrecer tamales.

Antes, los muñequitos de plástico se usaban de porcelana y mucho más tiempo atrás, se colocaban habas en la rosca, con la desventaja de que era muy fácil comerlas y se podía evitar cumplir con las obligaciones que se encomendaba a quien le tocara.

RECOMENDACIONES

► Es muy importante que la rosca quede delgada y muy abierta porque crece y el centro tiende a hacerse aún más pequeño.

► Ten cuidado de colocar la fruta de adorno justo al centro de la rosca para que al crecer no se caiga. Puedes decorar la rosca después de dejarla crecer, pero hazlo con mucho cuidado para no “poncharla”.



CONSERVACIÓN

Guarda las rosas frías en bolsas de plástico y almacénalas en la alacena.

INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- 300 g de azúcar
- 250 g de mantequilla
- 120 g de manteca vegetal
- 12 huevos
- 2 sobrecitos de levadura (22 g/ 1½ cucharada)
- 5 cucharadas de agua hervida o purificada
- 1 cucharada de té de azahar (infusión)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar glass

Para la decoración:

- 5 higos cristalizados en gajos
- 1 naranja cristalizada cortada en tiritas
- 10 cerezas en almíbar (rojas y verdes)

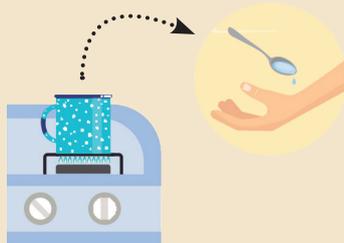
UTENSILIOS

- 2 charolas para hornear
- Bolsas grandes de plástico
- Brocha para alimentos
- Cuchara cafetera
- Cuchara sopera
- Cuchillo con filo
- Flanera (para batir el huevo)
- Muñequitos de plástico (6)
- Plástico para alimentos*
- Pocillo pequeño
- Tabla de picar
- Taza de medir
- Tazón de vidrio con capacidad 1 lt
- Tazón de vidrio con capacidad de 4 lt
- Vaso de vidrio

*Puedes usar un trozo de manta de cielo de 50x50 cm, húmedo



PROCEDIMIENTO



1 Calienta el agua en un pocillo a temperatura que soporte la muñeca (tal como se prueba la leche para un bebé).



2 En el vaso de vidrio mezcla dos cucharadas de harina, media de azúcar y la levadura. Agrega el agua caliente y agita con la cuchara. Aparta esta mezcla.



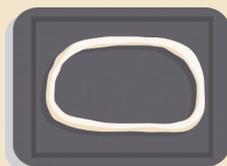
3 Sobre una mesa limpia o tabla de amasar forma una fuente con el resto de la harina cernida (reserva dos cucharadas). Coloca a los lados la sal, el azúcar (reserva dos cucharadas para espolvorear al final), la margarina cortada en trozos, 100 g de manteca vegetal (reserva dos cucharadas) y el té de azahar.



4 Agrega la mezcla de la levadura y continúa amasando y azotando la masa hasta que se despegue tanto de la mesa como de las manos. Debe estirarse aproximadamente 30 cm sin romperse.



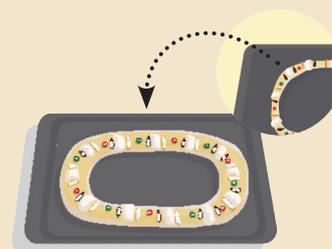
5 Coloca la masa en un tazón de vidrio, cúbrela con plástico para alimentos y déjala reposar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.



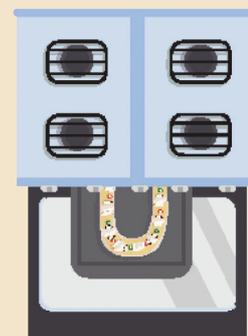
6 Amasa nuevamente y forma dos tiras largas y delgadas. Coloca cada una sobre charolas engrasadas y une los extremos para dar forma a las rosas (ver recomendaciones).



7 En el tazón de 1 lt mezcla la harina que reservaste en el paso 3 con la manteca vegetal restante y el azúcar glass para formar una pasta que va servir para la decoración de las rosas. Introduce los muñequitos, barniza con el huevo batido y decora con la fruta cubierta, las cerezas y la pasta (forma tiritas y aplánalas con las manos).



8 Deja reposar las rosas decoradas hasta que dupliquen su tamaño.



9 Introduce en el horno caliente a 200°C en la parte media y deja cocer por 30 minutos o hasta que se dore.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

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

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES

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

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

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

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

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

Bvld. 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

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

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

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ

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

Bvld. 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

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

Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991
colima@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO

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)

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)

Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Alcaldía 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)

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)

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

DELEGACIÓN DURANGO

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

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

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

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

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

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

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

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO

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

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

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

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

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

DELEGACIÓN MICHOACÁN

Bvld. 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

DELEGACIÓN MORELOS

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

DELEGACIÓN NAYARIT

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

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

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

DELEGACIÓN PUEBLA

19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz,
C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla.
Tel. (01 222) 232 2161, 246 5855
puebla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUERÉTARO

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

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

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

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

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

Oaxaca #150 Poniente, 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

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

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

DELEGACIÓN TAMAULIPAS

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

Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de
Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630,
Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460
reynosa@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TAMPICO

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

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

DELEGACIÓN VERACRUZ

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

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

DELEGACIÓN YUCATÁN

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

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

Directorio Profeco

Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor
frsheffield@profeco.gob.mx
Ext. 16722

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Subprocurador Jurídico
fjcgoernec@profeco.gob.mx
Ext. 16780

Surit Berenice Romero Domínguez
Subprocuradora de Servicios
sbromerod@profeco.gob.mx
Ext. 16725

Talia del Carmen Vázquez Alatorre
Subprocurador de Verificación
tcvazqueza@profeco.gob.mx
Ext. 16827

José Agustín Pineda Ventura
Subprocurador de Telecomunicaciones
japinedav@profeco.gob.mx
Ext. 12001

Zohe Berenice Alba González
Coordinadora General de Administración
zbalbag@profeco.gob.mx
Ext. 16730

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación
y Divulgación
daguilarr@profeco.gob.mx
Ext. 16915

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión
dfpiedraf@profeco.gob.mx
Ext. 16864

José de Jesús Montaña Barragán
Director General de Comunicación Social
jjmontanob@profeco.gob.mx
Ext. 16729

Av. José Vasconcelos 208,
Col. Condesa, Alcaldía 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, Alcaldía 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.

ALERTA

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

www.alertas.gob.mx

Alerta 74/2018: ¡Ojo dueños de motocicletas marca Suzuki, modelos DL650A, GSX-S750 y GSX-R1000!



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

Producto: 1,211 unidades con defecto.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de un inadecuado sello de la bomba de combustible debido a que el empaque pudo haberse movido de su posición original durante su ensamble. Este incidente no afecta la seguridad de la unidad.

Solución: Reemplazar el empaque de la bomba de combustible y el recipiente interno del tanque de combustible sin costo alguno, aun si la moto está fuera de cobertura de la garantía original (2 años). Contacta a tu Distribuidor Autorizado en la página: www.suzuki.com.mx. Para cualquier duda o aclaración, comunícate al departamento de Relaciones Clientes en el correo: servicio@suzuki.com.mx

Alerta 76/2018: ¡Precaución conductores de autos marca Seat Ibiza, modelos 2016 y 2017!



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

Producto: 28,979 autos afectados.

Riesgo y/o desperfecto: En caso de colisión, el perno de masa directo de batería podría desprenderse de la chapa, causando pérdida de la energía eléctrica necesaria para desbloquear las puertas una vez ocurrida la colisión.

Solución: Se deberá reforzar el punto de masa con una arandela metálica sin costo alguno para el consumidor, durante un periodo aproximado de 12 meses a partir del 23 de noviembre de 2018. Llama sin costo a la línea de atención a clientes al 01 800 835 7328, para cualquier duda o aclaración o escribe al correo electrónico: atencion@seat.mx.

Alerta 78/2018: ¡Cuidado usuarios de vehículos Jeep Wrangler modelos 2018-2019!



Empresa: FCA México, S. A. de C. V.

Producto: 76 unidades dañadas.

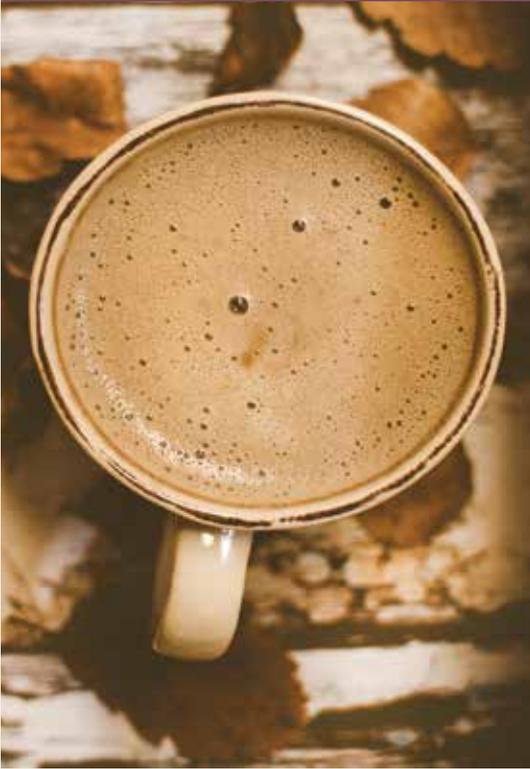
Riesgo y/o desperfecto: El soporte del bastidor de la barra de tracción de la suspensión delantera pudo haberse construido con una soldadura fuera de especificaciones, lo que podría ocasionar en algunos casos, la separación del soporte del bastidor, reduciendo la respuesta de la dirección.

Solución: Es necesario inspeccionar el vehículo para reparar la soldadura de la barra de tracción, sin costo alguno. FCA México pone a tu disposición la página: www.llamados.mopar.com.mx, para que verifiques si tu unidad está involucrada en este llamado a revisión. Comunícate al Centro de Atención a clientes de FCA México al: 01-800-5051-300.

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.

Recetario de bebidas

Chocolate de leche



Recetario de bebidas

Chocolate de leche

INGREDIENTES

1 lt de leche
1 raja de canela
100 g de chocolate en barra

PROCEDIMIENTO

- 1 Hierve la leche con la canela. Agrega el chocolate y deja en la lumbre hasta que se deshaga.
- 2 Retira del fuego y desecha la canela. Bate con el molinillo o con un batidor manual para que se forme espuma en la superficie. Sirve inmediatamente.

Recetario de bebidas

Coctel de cerveza con arándano y crema de cassis



Coctel de cerveza con arándano y crema de cassis

INGREDIENTES

600 ml de cerveza Lager (fría)
50 g de arándanos frescos
20 ml de crema de cassis
15 g de azúcar
Hielo

PROCEDIMIENTO

- 1 Pon los arándanos limpios en un cuenco junto con el azúcar y machácalos. Pásalos por un colador para retirar la mayor cantidad de piel. Vacía el jugo obtenido en los vasos que usarás para servir.
- 2 Agrega hielo, la crema de cassis y finalmente vierte la cerveza. La combinación de estos ingredientes y el hielo hará que se forme bastante espuma por lo que es recomendable vaciar la cerveza con cuidado. Sirve frío recién preparado.

Fuentes:

Chocolate de leche, en <https://bit.ly/2r9UY8i>
Coctel de cerveza con arándano y crema de cassis, en <https://bit.ly/2r79aP5>

PLATILLO SABIO

P R O F E C O

SE USAN COMO INGREDIENTE EN LA ELABORACIÓN DE POSTRES Y PLATILLOS PUES APORTAN UN EXCELENTE TOQUE DE SABOR.

PASAS

Es una uva desecada que se obtiene de la uva fresca; las pasas se someten a un proceso de deshidratación.



VARIEDADES

Corinto. Originarias justamente de este sitio en Grecia; son pequeñas, oscuras y no tienen semillas. Al remojarlas se utilizan también para producir vino, el *tokay* húngaro se hace con una porción de estas uvas deshidratadas.

Sultanas. De color amarillo sin semillas. Crecen en los alrededores de la ciudad de Esmirna en Turquía. Generalmente se secan en deshidratadores con temperatura controlada, lo que les permite conservar un color más claro y más humedad.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Presta atención a su aspecto y color, deben ser uniformes y no presentar demasiadas arrugas. Guárdalas en un frasco de cristal, bien cerrado y en un lugar fresco, seco y lejos de la luz. No las metas en bolsas de plástico porque pueden enmohecerse.

FUENTES:

PASA, PASITA O UVA PASA, EN [HTTPS://LAROUSSECOCINA.MX/PALABRA/PASA-PASITA-O-UVA-PASA/](https://laroussecocina.mx/palabra/pasa-pasita-o-uva-pasa/)

RAISIN, EN [HTTPS://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/RAISIN](https://en.wikipedia.org/wiki/Raisin)

QUÉ SON LAS UVAS PASAS, EN [HTTPS://WWW.DIRECTOALPALADAR.COM/INGREDIENTES-Y-ALIMENTOS/QUE-SON-LAS-UVAS-PASAS](https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/que-son-las-uvas-pasas)

ROMERITOS

MEZCLAMOS LO MEJOR DE LOS QUELITES PARA DELEITAR TU PALADAR CON UNA FRESCA ENSALADA.

Los romeritos, fuente de vitaminas B2 y C, potasio y hierro; son los consentidos de muchos por lo que revelaremos los tips del chef para su preparación en una ensalada con toque distinto.

Verdolagas crudas, cocidas o licuadas: para preparar agua fresca



Quelites cenizos crudos: pueden ir en los frijoles de la olla, en salsa verde o roja o con carnes



Pipicha, de sabor parecido al pápalo: va bien con tacos al pastor y carnes

Lengua de vaca, de sabor poco amargo: se consumen con frijoles de la olla, salteados o con algún queso fuerte o crudos



Berros, de sabor fuerte: se consumen crudos en ensaladas



Pápalo, de sabor fuerte: crudo puede acompañar carnes asadas, tacos, ensaladas y moles



Quintoniles: para los frijoles de la olla, cocidos al vapor



Chivitos, de sabor muy suave: crudos acompañan muy bien pescados, carnes asadas y embutidos fritos

LIMPIEZA: REMÓJALOS EN SUFICIENTE AGUA CON ALGÚN DESINFECTANTE (TRES GOTAS DE CLORO POR CADA LITRO DE AGUA), DÉJALOS QUE FLOTEEN POR 30 MINUTOS, LUEGO REMUÉVELOLOS UN POCO PARA QUE SUELTEN LA TIERRA; DÉJALOS REPOSAR OTROS 10 MINUTOS Y SÁCALOS DEL AGUA. LUEGO ENJUÁGALOS EN OTRO RECIPIENTE CON AGUA SIN DESINFECTANTE.

POLLO BORRACHO (6 raciones)



KCAL.
541



PROTEÍNAS
32 G



GRASA
21 G



COLESTEROL
48 MG



FIBRA
DIETÉTICA
6 G

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cortada en 6 partes (500 g)
- 1 trozo de chorizo vegetariano (100 g) picado
- 3 rebanadas de jamón de pavo cortado en cuadritos (90 g)
- 2 papas (400 g) cortadas en cuarterones medianos
- 1 taza de arroz (180 g)
- 2 cucharadas de almendras (20 g)
- 3 jitomates (600 g) asados, molidos (sin agua) y colados
- 3 zanahorias (300 g) en corte sesgado
- 1/2 taza de chícharos cocidos (120 g)
- 1 trozo de cebolla (60 g), finamente picada
- 2 cucharadas de pasitas (20 g)
- 2 ramas de perejil picado (10 g)
- 3 dientes de ajo finamente picados (6 g)
- 1 1/2 tazas de jerez (se puede sustituir por cerveza, vino o jugo de manzana)
- Especias: 1 clavo de olor, 1 raja de canela, 2 granos de pimienta,
- 1 pizca de nuez moscada,
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola calienta la mitad del aceite y acitrona dos de los ajos, agrega el chorizo, el jamón, el pollo y sofríelo.
2. Posteriormente agrega el jitomate molido y el perejil. Cuando el jitomate adquiera un tono más oscuro agrega el jerez.
3. Cuando suelte el hervor añade las zanahorias, papas, especias, pasitas y almendras.
4. Salpimienta, tapa y deja al fuego hasta que el pollo y los vegetales se cuezan y la salsa haya espesado.
5. Mientras el guiso se cuece, prepara el arroz de la forma convencional con el resto del aceite, la cebolla, el ajo y los chícharos.
6. Sirve bien caliente y acompaña con una porción de arroz.

ENVUELTOS DE PAPA CON PESCADO (6 raciones)



APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

KCAL
540

PROTEÍNAS
28 G

GRASA
29 G

COLESTEROL
90 MG

FIBRA
DIETÉTICA
4 G

INGREDIENTES

- 850 g de papas cortadas en rebanadas delgadas
- 6 filetes de pescado (700 g)
- 1/3 taza de jugo de naranja (80 ml)
- 1 cebolla (200 g), cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de jugo de limón (20 ml)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 1/2 taza de agua
- 1/2 pastilla de achiote (50 g)
- 6 cucharadas de vinagre (60 ml)
- Aceite 60 ml

PARA LA ENSALADA:

- 3 jitomates (330 g) en gajos
- 1 pepino (200 g) cortado al gusto
- 180 g de ejotes cortados y cocidos
- 6 hojas de lechuga troceadas (120 g)
- 1 pimiento morrón en tiras (110 g)
- 60 g de aceitunas
- 1 cucharada de cualquier licor (opcional)
- La ralladura de 1 limón
- Croutones de pan tostado (60 g)
- 1/2 taza de media crema (120 g)
- 6 cucharadas de mayonesa (60 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla el jugo de naranja con el vinagre y el agua y disuelve el achiote. Salpimienta si es necesario e introduce los filetes, déjalos macerar en el refrigerador durante 1 hora.
2. En un cuadro de papel aluminio coloca una sexta parte de las papas, salpimienta y baña con una cucharada de aceite.
3. Sobre las papas coloca un filete de pescado, un poco de cebolla rebanada y baña con la mezcla del achiote.
4. Agrega unas hojitas de epazote y envuelve perfectamente en el papel aluminio. Colócalos en una charola y hornéalos durante 35 minutos aproximadamente o hasta que las papas se cuezan. También puedes cocerlos en una vaporera.
5. Sírvelos bien calientes acompañados de la ensalada fresca aderezada con la salsa de limón.
Preparación de la salsa de limón:
6. Mezcla la mayonesa con la media crema y el licor. Agrega el jugo y la ralladura de limón.
7. Salpimienta y vierte sobre la ensalada.