Revista del Consumidor

SABER CONSUMIR

DE LA VISTA NO NACE EL AHORRO

APRENDE A ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS

El día de Internet
Por Dr. Fernando Gutiérrez

LABORATORIO PROFECO INFORMA

- SERVILLETAS Y TOALLAS DESECHABLES

- BEBIDAS VEGETALES

752435 782296 00507
MAYO DE 2019
NÚM. 507
$28 / ISSN 0185-8874

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

- CONSULTA
- COMPARA
- CUIDA TU ECONOMÍA

Brújula de compra

Orientamos tus decisiones de compra.

GOBIERNO DE MÉXICO

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaño Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Maira Lilia Hernández León
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Carlos Enrique García Soto
Ricardo Rendón Soto
Luis Eduardo Flores Espinosa
Antonio Murad
Fernando Gutiérrez
Enrique Arechavala
María Rosa Ochoa
Brenda García
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

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

Karina Anguiano Chávez
Noel Díaz Ortega
Foto de portada

Consejo Editorial

Talía 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
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Zohe Berenice Alba González
Efrén García García

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 Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión mayo 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: 15,000 ejemplares.

CARTA EDITORIAL

De la vista no nace el ahorro…

Porque un consumo responsable comienza con el respeto al entorno, al medio ambiente y al comercio justo, en esta edición de la Revista del Consumidor traemos para ti un calendario de frutas y verduras de temporada, así como un manual de cómo escoger los productos frescos en los mercados, para que aprendas a comparar, elegir sabiamente, ahorrar y sobre todo, aprovechar lo que la naturaleza nos brinda.

La información que vemos en los medios y la publicidad a la que estamos expuestos nos ha vendido la idea de que los productos frescos deben de ser físicamente perfectos, con aspecto impecable, colores vivos y textura brillante; sin embargo, la realidad es otra, no siempre un producto "perfecto" es aquel con el mejor sabor.

De ahí la importancia de respetar las temporadas, los climas y, sobre todo, las especies que cada región nos da. En México somos afortunados pues tenemos durante todo el año diversas especies de frutas y verduras que nos permiten tener variedad en nuestras dietas.

No esperemos encontrar mandarinas en primavera o mangos en invierno; si aprendemos a comprar conforme a las temporadas, no sólo podemos ahorrar, sino que apoyamos a la industria agrícola y al comercio local de productos frescos.

Un consumidor informado es un consumidor responsable y por eso, la **Profeco** busca empoderarte con información y orientación.

Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista, son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

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

Revista del Consumidor

¡SUSCRÍBETE YA!

SUMARIO

Sabías que...
4. EL DÍA DE INTERNET

Entorno digital
6. LA TECNOLOGÍA, ALIADA DE LAS MAMÁS

Cuida tu economía
10. EL REGALO PARA MAMÁ

Conexión
8. ¡OJO CON LAS PROMOCIONES EN TELECOMUNICACIONES PARA MAMÁ!

Qué hacer si...
12. QUE NO TE SORPRENDAN ESTE 10 DE MAYO

Tendencias
14. CRÉDITOS PARA LA MUJER

Para enterarse
18. CONOCE TUS DERECHOS AL COMPRAR UN INMUEBLE

Gente grande
20. LOS ABUELOS EN EL CUIDADO DE LOS NIETOS

Saber consumir
22. DE LA VISTA NO NACE EL AHORRO

Cómo leer etiquetas
24. LOS CÓDIGOS DE LAS ETIQUETAS EN LAS FRUTAS Y VEGETALES

Reporte especial
26 .
YOLCAN: DE VUELTA AL ORIGEN

De temporada
30 .
FRUTAS Y VERDURAS TODO EL AÑO

Guía de compra
34 .
CÓMO ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS

Brújula de compra
38 .
ENGAÑO PUBLICITARIO EN ALIMENTOS

Consultorio
40 .
MIGRAÑA

TDP
62 .
MERMELADA DE MANGO

En Números
64 .
MAMÁS EN NÚMEROS

PSP
Encarte
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA Y ALAMBRE DE PESCADO

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

Indispensables, prácticas e infalibles para el uso en la cocina. Averigua cuáles son las más resistentes y absorbentes.

42 .
SERVILLETAS Y TOALLAS DESECHABLES

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

52 .
BEBIDAS VEGETALES

Erróneamente se confunden con "leches" por su aspecto y uso similar con la leche de vaca; no obstante, **ninguna contiene lactosa** y algunas inducen a publicidad engañosa. Entérate lo que analizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en estos productos.

El día de Internet

Por **Dr. Fernando Gutiérrez**

El 17 de mayo se celebra en casi todo el mundo el día de Internet. El antecedente más directo y reciente de esta interesante celebración se encuentra en dos importantes eventos: la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información (CMSI) y la iniciativa promovida por la Asociación de Usuarios de Internet.

En **octubre de 2005**, la Asociación de Usuarios de Internet en España organizó una serie de eventos para celebrar al Internet y reconocer la importancia que tenía para la construcción de la Sociedad de la Información.

Ese mismo año, la Asociación de Usuarios de Internet invitó a varios países a sumarse a esta iniciativa y los convocó a desarrollar lo propio en cada región. Además de España, se incorporaron a esta decisión, México, Colombia, Argentina, Chile, Ecuador y Venezuela. El objetivo era dar a conocer las nuevas tecnologías asociadas a Internet para mejorar el nivel de vida de los pueblos y de sus ciudadanos.

En 1969, la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) dedicó el 17 de mayo a conmemorar el aniversario de la firma del primer Convenio Telegráfico Internacional y el establecimiento de la propia organización (UIT). Por tal razón, era conocido como el Día Mundial de las Telecomunicaciones.

En noviembre de 2005, durante la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información, se propuso designar el 17 de mayo como el Día Mundial de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información, y fue en **marzo de 2006** que la Asamblea General de las Naciones Unidas lo aprobó.

Un año después, **en noviembre de 2006**, la Conferencia de Plenipotenciarios de la UIT, reunida en Antalya, Turquía, decidió reconocerlo y celebrarlo. Desde entonces, la UIT exhorta a los Estados Miembros a celebrar cada año dicho día, y a organizar los programas nacionales apropiados con objeto de estimular la reflexión y el intercambio de ideas sobre el tema elegido por el Consejo.

Hoy el Internet es columna vertebral de la denominada "Sociedad de la Información", más de 22 países optaron por llamar a éste "El Día de Internet" y celebrarlo de distintas formas.

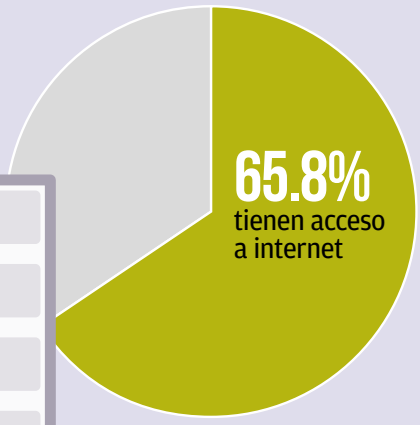
Este año, para la XV edición del Día Mundial de Internet, el tema central será Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), cuyo principal propósito es promover la reflexión en la consecución de los objetivos marcados por la ONU para 2030.

*Dr. Fernando Gutiérrez
Doctor en Diseño y Visualización de la Información por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Actualmente se desempeña como director de la División de Humanidades y Educación del Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).
fgutierr@tec.mx

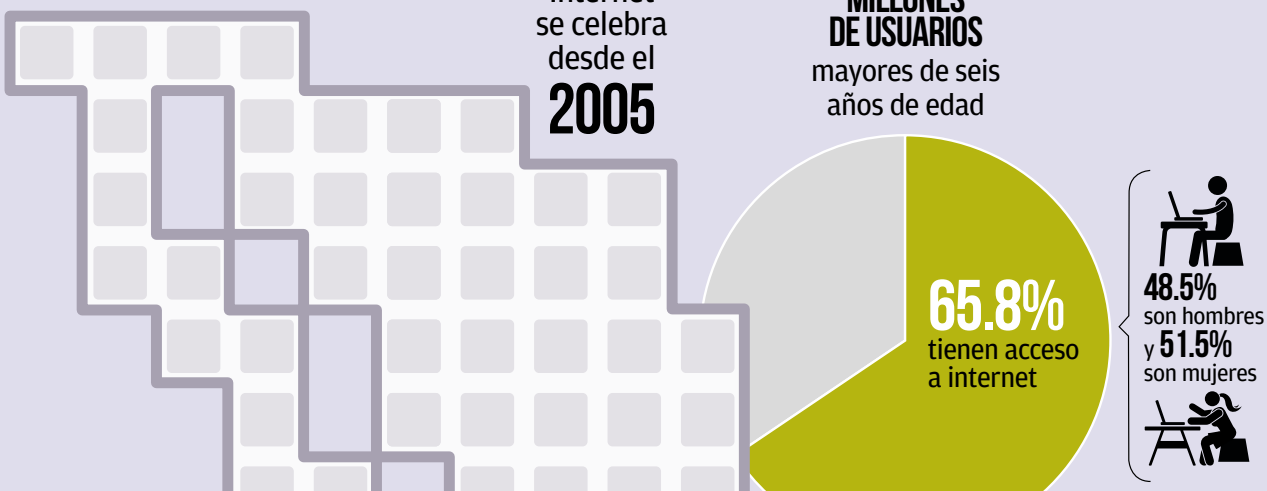
Internet en México

El día de Internet se celebra desde el **2005**

Hay **74.3 MILLONES DE USUARIOS** mayores de seis años de edad



48.5% son hombres y **51.5%** son mujeres



BAJA CALIFORNIA SUR
575, 533

COLIMA
511,611

CAMPECHE
568,203

Entidades con más usuarios:

JALISCO
5, 432, 400
internautas

CIUDAD DE MÉXICO
6, 326 947
internautas

VERACRUZ
4, 047, 578
internautas

Estados con menos usuarios de internet

Aún es grande e importante el reto para alcanzar a casi el 35% de la población que todavía no cuenta con acceso a internet en México. Esperemos que en los próximos años se pueda lograr para beneficio de todos los habitantes del país.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de TIC en Hogares, ENDUTIH 2018.

LA TECNOLOGÍA, ALIADA DE LAS MAMÁS

Se conectan con el mundo, hacen su vida más práctica y tienen opciones extraordinarias para estudiar y seguirse preparando profesionalmente.

LAS MAMÁS DE HOY SON DIGITALES. Sí, gracias al avance tecnológico hoy tienen al alcance de la mano múltiples herramientas digitales que les permiten agilizar trámites, estudiar, pagar servicios, ir de compras y más.

Las categorías de comercio electrónico, banca en línea, educación, comunicación, entre otros, usándolas de forma responsable, son excelentes aliadas en tu vida diaria, sólo necesitas de un smartphone y descargar las *apps*.

Por ejemplo, comprar la despensa en línea es posible. Desde la comodidad de tu casa, desde el celular o la computadora podrás cumplir con la lista de necesidades. Algunas modalidades llevan el pedido a domicilio, en otras, se hace y se recoge en tienda.

Algunas opciones son:
www.chedraui.com.mx
https://super.walmart.com.mx
https://www.lacomer.com.mx/lacomer/
www.cornershopapp.com

BANCA ELECTRÓNICA

Además de ahorrarte tiempo y filas, permiten revisar el saldo y estado de cuenta, hacer diversas operaciones y pagos de servicios como luz, agua y gas, todo de manera segura, a cualquier hora y en cualquier lugar.

MAMÁS COMUNICADAS

Las redes sociales, además de entretener, son un medio de comunicación efectivo ya que de acuerdo al estudio *Connected Life*, realizado por *Kantar TNS*, el 70% de las mamás en internet usan sus redes sociales por 2 horas y media al día en promedio y pasan aproximadamente 4 horas con el celular.

Fuentes:
https://es.slideshare.net/TNS_Mexico/qu-tan-conectadas-estn-las-mams-en-mxico
Estudio de Consumo de Medios y Dispositivos Edición 2017, Segmento de Mujeres. IAB México.
¿Cómo usan las mamás mexicanas las redes sociales? Encuesta de Groupon Latam.

ESTUDIAR EN INTERNET

Continuar con tu preparación profesional es importante y existe un sinfín de opciones gratuitas, sólo es cuestión de que investigues y elijas la que más te convenza.
Algunas plataformas disponibles son:

- Universidad Nacional Autónoma de México a través de **www.coursera.org**
- La Secretaría de Educación Pública a través de la Universidad Abierta y a Distancia de México **www.unadmexico.mx** y de **www.mexicox.gob.mx**
- La Secretaría del Trabajo y Previsión Social a través de **www.procadist.gob.mx**
- *Khan Academy* por medio de **es.khanacademy.org**
- Fundación Carlos Slim a través de **https://capacitateparaelempleo.org/**

MAMÁS DIGITALES

- Una encuesta realizada por *Groupon LATAM*, indica que las redes sociales que más usan las mamás son 79% *Whatsapp*, 73% *Facebook*, 13% *Instagram* y 14.5% *Twitter*.

- El 83% tiene redes sociales y más del 53% piensa que son indispensables para comunicarse. Dentro de los principales dispositivos tecnológicos que dominan están el celular (78%), la computadora (45%) y la tableta (46%).

- Antes de comprar, investigan en internet, principalmente sobre productos de cuidado personal, artículos para el hogar y servicios de telecomunicaciones, seguros médicos y educación.

- Usa las redes sociales en un 75% para hablar con la familia, 51% para hablar con amigos y 24% para enterarse qué andan haciendo sus hijos.

- Principalmente se conectan a internet para buscar información, entretenimiento, estar en contacto con familiares y amigos y estar comunicadas.

- Suelen aprovechar los trayectos de transporte casa-trabajo para conectarse.

- Sus horas de mayor actividad en línea son entre las 9 am y las 3 pm.

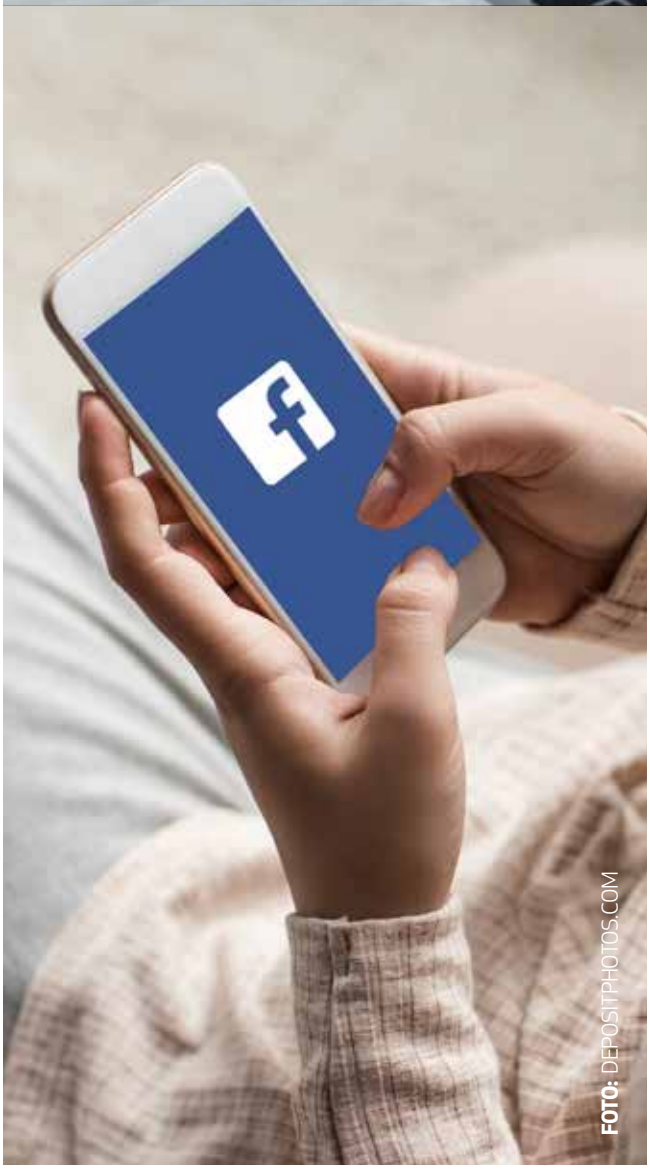
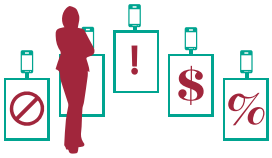


FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

EN TELECOMUNICACIONES, ¡OJO CON LAS PROMOCIONES PARA MAMÁ!

Ofertas impactantes invaden este mes con el objetivo de consentirla con las diferentes opciones que el servicio de telecomunicaciones tiene. Considera algunos aspectos antes de elegir uno.

En la actualidad las mamás desempeñan diversas funciones y el uso de las telecomunicaciones es parte de su vida diaria. Si tienes planeado regalarle un dispositivo o un servicio de este tipo el 10 de mayo, te sugerimos tengas en cuenta lo siguiente:

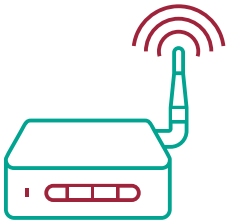


1 En ofertas en planes y paquetes, elige lo que mejor se adapte a sus necesidades.

2 Antes de contratar algún servicio, revisa la cobertura del proveedor directamente en su página oficial, o en la del Instituto Federal de Telecomunicaciones (www.ift.org.mx).

3 Las promociones tienen condiciones específicas, así como excepciones, es importante que revises las bases de participación.

4 Si le vas a contratar el servicio de televisión de paga considera que en varios casos la conexión y el equipo tienen algún costo extra.



5 Si tienes contratado el servicio de televisión de paga, y sabes que le gusta alguna película, puedes rentarla con cargo a tu estado de cuenta, por lo general tendrá un plazo de 24 horas para que la disfrute cuantas veces lo desee.

6 Existen *apps* con acceso sin costo, puedes instalárselas en su celular para que tenga alcance a la programación de televisión que más le guste desde cualquier lugar.

Éstas son sólo algunas recomendaciones en caso de que quieras aprovechar las promociones de esta temporada, pero recuerda, **regala amor, no lo compres**, para mamá siempre será más importante compartir momentos gratos contigo.

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

7 Si planeas regalarle un celular y acostumbra prestárselo a niños pequeños, es recomendable que sea resistente al agua.

8 Si tu opción es obsequiarle un paquete de datos, de preferencia que sea de gran capacidad, ten en cuenta el uso por cuestiones de trabajo y vida familiar.

9 Si va a viajar al extranjero, revisa si el operador comercializa planes o paquetes con tarifas preferenciales para el destino que visita.

10 Si viaja frecuentemente, regálale un celular con batería de larga duración, o bien, cómprale una batería portátil para que no se quede sin pila.

Revisa nuestro estudio "Pilas portátiles para celular", publicado en febrero de 2019.

11 Si decides comprarle un celular, de preferencia que incluya una versión de sistema operativo reciente, Android o iOS, esto para que le sirva por varios años y pueda descargar actualizaciones de dicho sistema.

12 Si su principal interés es ver videos o fotografías, prefiere teléfonos con pantallas de alta definición (HD) de 5 pulgadas o mayores y resolución fotográfica de al menos 10 megapixeles.

CUIDA TU ECONOMÍA

EL REGALO PARA MAMÁ

Arráncale una sonrisa, adueñate de sus brazos y ofrécele los tuyos, hazla sentir única y muy amada, no es necesario que gastes demasiado. Te damos algunas ideas para que hagas de este 10 de mayo, un día especial.

HAZLE DE COMER

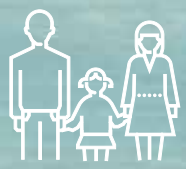
Ya sea para el desayuno o la comida, seguramente conoces sus gustos, consiénte-la, prepárale esos platillos que prefiere y reúne a las personas que más aprecia y que casi no ve, verás que le dará mucho gusto este detalle.

REGALA INGENIO

Haz para ella un producto de tu creatividad. Es muy probable que valore más algo hecho por ti, que un regalo comprado. Personalí-zalo e imprégnale originalidad, que sea un detalle con el que se identifique y le sea útil.

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

Recuerda, lo que importa es el tiempo que compartas con ella, que sumes momentos agradables a sus días, mamá sólo hay una y quien te ame como ella, nadie; demuéstrale tu gratitud todos los días y pasa con ella un memorable Día de la Madre.



CELEBRA EN FAMILIA

Organiza un paseo en bicicleta en el parque o deportivo. Luego del recorrido, un picnic sería ideal y al volver a casa, prepara palomitas y una bebida refrescante y vean una película juntos, verás que lo disfrutará bastante.

MASAJE

¿Qué tal un momento de relajación? ¡Llévala a un spa! Hay paquetes en temazcales o saunas que incluyen masaje tradicional o con piedras calientes, aromaterapia, tratamientos exfoliantes y muchos más.

SALÓN DE BELLEZA

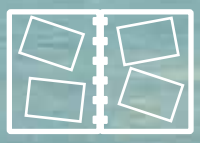
Te aseguro que no se negará a una limpieza facial, maquillaje o corte de cabello. Pregúntale qué opción prefiere, no olvides que se trata de que se sienta apapachada por ti.

ESCRÍBELE UNA CARTA

¿Hace cuánto no le expresas lo que significa para ti? A todos nos gusta recibir cartas porque son mensajes llenos de amor, son pensamientos inspirados en un ser especial y quién mejor que tu mamá para sacar lo mejor de ti y lo plasmes en papel. Puede ser un regalo inolvidable.

ÁLBUM FOTOGRÁFICO

A su lado has compartido momentos únicos, imagínate juntar aquellas fotografías memorables y regresar el tiempo para que reviva días que los marcaron juntos, sería padrísimo, ¿no crees? Recordar es vivir y este es un regalo de emociones con el que le puedes hacer saber que es ella quien te ha hecho ser quien eres hoy.



Fuente:
Hacer Familia, s/f. Ideas y planes para celebrar el Día de la Madre. Obtenido de Hacer Familia/ocio: https://bit.ly/2XiTgzn

QUE NO TE SORPRENDAN ESTE 10 DE MAYO

Seguramente ya sabes qué le vas a obsequiar a tu mamá, sea lo que sea que hayas decidido regalarle, agrega un abrazo y palabras sinceras que demuestren tu amor por ella.
Bien, pues como es de esperarse, debido a la recurrencia de este día tan especial en que restaurantes, florerías, tiendas departamentales y demás negocios aumentan su afluencia, te informamos cuáles son las obligaciones que tienen los proveedores de bienes, productos o servicios:

- Evitar publicidad engañosa.
- No condicionar el acceso al establecimiento ni exigir consumo mínimo.
- Brindar el servicio sin importar género, nacionalidad, etnia, preferencia sexual, religiosa o cualquier otra particularidad.
- Los precios deben ser exhibidos y respetarse.
- Exhibir de forma notoria y visible el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios que ofrezca.
- Entregar comprobante de compra y/o consumo.
- Proporcionar información de manera clara y precisa sobre los servicios ofrecidos.
- Indicar con claridad las formas de pago y recibir billetes de cualquier denominación.
- Cumplir el horario establecido.
- Respetar las promociones de acuerdo con las condiciones ofertadas y en favor de todos los consumidores que reúnan las características de la promoción.

En tiendas departamentales:

- En las operaciones a crédito y antes de la contratación correspondiente, el proveedor deberá informar al consumidor el Costo Anual Total (CAT) aplicable a la operación, expresado en términos porcentuales anuales[1].
- Las garantías que ofrezcan serán entregadas por escrito, especificando alcance, vigencia y mecanismos para hacerlas efectivas. Estas no deberán ser menores a 90 días.

Los restaurantes tienen la obligación de:

- Respetar la fecha y hora de reservación que realizaste.
- Proporcionar información del menú.
- No podrán exigirte la propina, es voluntaria y no pueden incluirla en la cuenta sin tu consentimiento.

Conoce tus derechos:

- Que no te cobren cargos no autorizados, esto se considera práctica comercial abusiva[2].
- Si pagaste por adelantado, el proveedor no puede negarte la venta del bien o producto y/o negarte la prestación del servicio[3].
- Si la prestación del servicio que recibiste es deficiente, no se presta o proporciona por causas imputables al proveedor, tienes derecho al pago de una bonificación o compensación[4] y no podrá ser menor al 20% del precio pagado. Lo anterior sin perjuicio de la indemnización que corresponda por concepto de daños y perjuicios[5].

[1] Art. 6, párrafo segundo del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que el Costo Anual Total es el costo de financiamiento que para fines informativos y de comparación, incorpora la totalidad de los costos y gastos del crédito. El referido Costo Anual Total se calculará utilizando la metodología establecida por el Banco de México para el tipo de crédito de que se trate, vigente en la fecha del cálculo respectivo.
[2] Art. 19, fracción III del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[3] Art. 19, fracción VII del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4] Art. 92 BIS de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[5] Art. 92 TER de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Recomendaciones:

- Adquiere y consume en establecimientos que te brinden mejores condiciones en cuanto a precio y calidad.
- Asegúrate que la información sea clara.
- Exige que te respeten los precios, promociones, ofertas, cantidades, términos y condiciones anunciadas en su publicidad.
- Verifica que la factura o comprobante de tu compra contenga los datos del bien, producto o servicio adquirido.

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor al 01 (55) 5568 8722**, para la Ciudad de México y área metropolitana, y al **01 800 468 8722**, sin costo para el resto del país en sus diversos medios de atención, de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

CRÉDITOS PARA LA MUJER

Si estás interesada en obtener un crédito para iniciar tu propio negocio esta información te será útil. Te ofrecemos algunas opciones, elige la que más se adecue a tu interés.

Están ganando terreno en varios ámbitos. Se empoderan, emprenden el camino y fundan sus propios negocios. De ahí que cada vez es mayor la participación de la mujer en la economía familiar y del país.

En 2012 el 37% del Producto Interno Bruto (PIB) lo aportaron mujeres empresarias y, durante 2013, de acuerdo a la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), de cada cinco pequeñas y medianas empresas, tres fueron lideradas por mujeres, y de cada 100 que solicitaron un préstamo para invertir en una empresa, 99% saldó su deuda de manera íntegra.

UN MIRADA A LAS ESTADÍSTICAS

De acuerdo con el estudio de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la esperanza de vida de las mujeres es mayor, tienen menos hijos, aumentan sus niveles de estudios, participan en el mercado del trabajo e incursionan con más éxito en actividades predominantemente realizadas por varones.

En México, datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) al cuarto trimestre de 2018, muestran que del total de la población del país, 51.8% eran mujeres.

La Población Económicamente Activa (PEA) al 2018 estaba conformada por 38.6% de mujeres, de las cuales, 96.6% estaban integradas a un trabajo, principalmente en el sector comercio.

¿QUÉ ES UN CRÉDITO?

Es una cantidad de dinero que se presta con la obligación de pagarlo. El acreedor confía dinero a otra persona llamada deudor por un periodo determinado. Una vez transcurrido el plazo, el deudor devuelve al acreedor el dinero prestado.

¿Quiénes son los principales acreedores? Las instituciones financieras son las encargadas de proporcionar créditos a personas o empresas en función de los bienes, montos a financiar y población al que está dirigido, toda vez que varían las condiciones y requisitos solicitados.

Los créditos no son gratuitos, al momento de devolver el dinero se agrega un pago adicional denominado interés o tasa de interés.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL CRÉDITO

Ventajas

- *Es una alternativa para adquirir productos y servicios si no tienes liquidez para pagarlo de contado.*
- *Empiezas a crear un historial crediticio, el cual puede beneficiarte al solicitar otras opciones de financiamiento como la compra de un inmueble.*
- *Puedes liquidar tu deuda poco a poco mediante pagos semanales, quincenales y mensuales, principalmente.*

Desventajas

- *Adquieres una deuda y ésta podría ser de más de un año.*
- *Puedes pagar intereses, comisiones, costos administrativos, etcétera.*
- *Un crédito a veces es menos accesible por las condiciones solicitadas.*
- *Debes procurar no atrasarte con los pagos, de lo contrario, vendrán recargos y multas por incumplimiento.*

Fuente: Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y el sitio web www.finanzaspracticas.com.

Te presentamos algunos de los créditos dirigidos al segmento de mujeres que ofrecen no sólo los bancos, sino algunas Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (Sofomes), Sociedades de Ahorro, Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo y Crédito Popular (Socaps) y Sociedades Financieras Populares (Sofipos), para que compares y elijas la que más te convenga y se adapte a tus necesidades.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

OPCIONES DE CRÉDITO PARA LA MUJER

Nombre comercial	Institución	Características				Requisito
		Plazo	Monto mínimo del crédito ($)	Tasa de interés máxima anual (%)	Tipo de tasa de interés	Ingreso mínimo mensual ($)
IMPULSO MUJER	Imdeneg	De 3 hasta 6 meses	**$1,000**	**69.6%**	Fija	$4,000
CREDI NOMINA INMUJER CON AVAL	Caja Popular La Merced	De 1 hasta 36 meses	**$50,000**	**19.2%**	Fija	$10,000
CREDI NÓMINA INMUJER SIN AVAL	Caja Popular La Merced	De 1 hasta 36 meses	**$5,000**	**19.2%**	Fija	$5,000

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva. Esta selección de productos y servicios se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Para mayor información sobre los tipos de créditos, tasas, promociones y disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio. **N/E**: No especifica. **Fuente**: CONDUSEF. Catálogo Nacional de Servicios y Productos Financieros. Fecha de actualización: Cuarto trimestre de 2018. La información presentada en el cuadro se recabó el 26 de marzo de 2019, por lo que a la fecha de pubicación de este artículo pudo haber cambiado.

Conoce más opciones en la siguiente liga: https://bit.ly/2IQoZE7

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

Si tienes alguna inconformidad con tu crédito, llama a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) al teléfono: (55) 5340 0999 o (01 800) 999 8080, o bien envía un correo a asesoria@condusef.gob.mx.
La administración pública en sus distintos niveles también ofrece programas de créditos a los que pueden acceder hombres y mujeres, siempre y cuando cumplan con la característica particular que se ha definido para los beneficiarios. Solicita o busca más información.

PREGUNTAS OBLIGADAS ANTES DE ENDEUDARTE

¿LO NECESITAS?

Primero pregúntate, ¿para qué lo quiero?, puede que lo necesites para una emergencia, cubrir deudas, adquirir bienes, poner o hacer crecer un negocio. No importa cuál sea el motivo, debes saber que hay deudas con manejos buenos y malos, y de esto dependerá que le saques provecho a un crédito.

¿PUEDES PAGARLO?

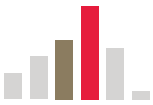
Un gran error es que pidas un préstamo y no tengas la certeza de que podrás pagarlo, para eso es necesario que sepas cuánto dinero puedes destinar a deudas y con base en ello solicites un crédito que se ajuste a tu capacidad financiera.

Fuente: Condusef

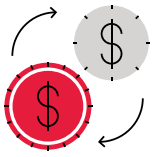
RECOMENDACIONES

- Identifica tus necesidades para que puedas elegir el producto que más te convenga.

- Compara diversos créditos, sobre todo el pago total, el costo anual total (CAT), la tasa de interés, las comisiones y el costo de los seguros asociados.
- Elige un crédito a tasa fija, tendrás certeza del importe de los pagos durante toda la vida del crédito.



- Haz tus pagos de manera puntual, evita pagar intereses moratorios.



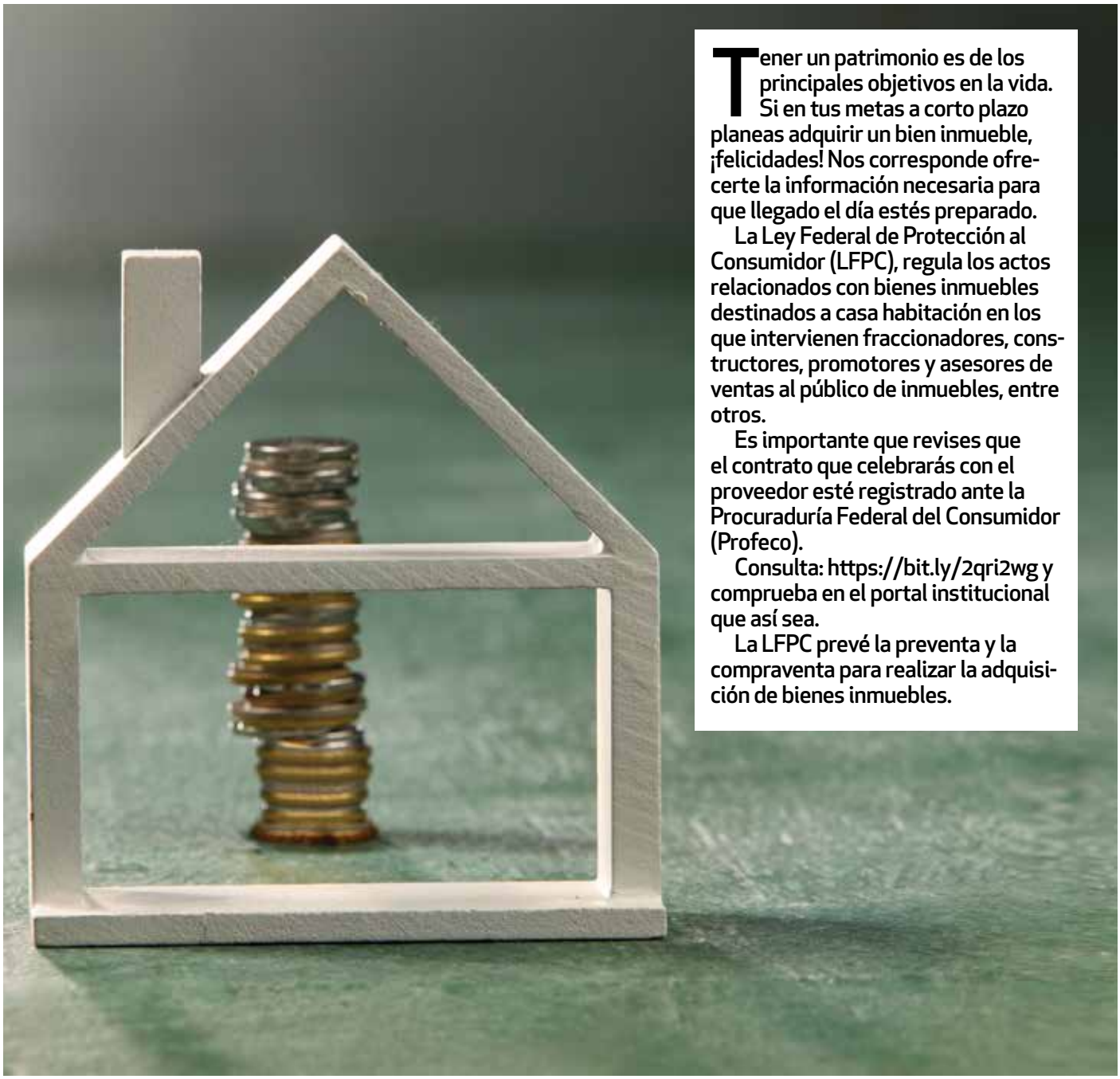
Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Indicadores estratégicos. Cuarto trimestre de 2018. Consultado el 26 de marzo de 2018, en: https://bit.ly/2B80Flo
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Acceso al crédito de las mujeres de América Latina. Consultado el 25 de marzo de 2018, en: https://bit.ly/2K6DKEV
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "En el día de la mujer, conoce los créditos especiales para ti". Consultado el 26 de marzo de 2019 en: https://bit.ly/2YPCz04
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). Catálogo Nacional de Servicios y Productos Financieros. Consultado el 26 de marzo de 2019 en: https://bit.ly/2UhT4n3
- Estadísticas sobre mujeres y empresarias en México. Centro de Investigaciones de la Mujer en la Alta Dirección en: https://bit.ly/2uwtU4Q

PARA ENTERARSE

Conoce tus derechos al comprar un inmueble

Adquirir una casa o departamento es una decisión importante, tu trabajo y esfuerzo estarán invertidos ahí. Asesórate, pregunta e investiga. Te decimos cuáles son tus derechos en este aspecto.



Tener un patrimonio es de los principales objetivos en la vida. Si en tus metas a corto plazo planeas adquirir un bien inmueble, ¡felicidades! Nos corresponde ofrecerte la información necesaria para que llegado el día estés preparado.

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), regula los actos relacionados con bienes inmuebles destinados a casa habitación en los que intervienen fraccionadores, constructores, promotores y asesores de ventas al público de inmuebles, entre otros.

Es importante que revises que el contrato que celebrarás con el proveedor esté registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Consulta: https://bit.ly/2qri2wg y comprueba en el portal institucional que así sea.

La LFPC prevé la preventa y la compraventa para realizar la adquisición de bienes inmuebles.

COMPRAVENTA

Los contratos deberán contener entre sus cláusulas lo siguiente:

- Descripción del bien objeto de la transacción.
- Características técnicas y de materiales de la estructura, las instalaciones y acabados del inmueble.
- Precio total de la operación, forma de pago y los gastos adicionales que deberán cubrir las partes.
- Advertir las penas convencionales aplicables en caso de incumplimiento, así como las garantías para el cumplimiento y los gastos reembolsables.

PREVENTA

El proveedor deberá dar a conocer el proyecto ejecutivo de construcción completo y además:

- La maqueta respectiva y, en su caso, el inmueble muestra.
- Informar sobre la existencia de gravámenes que afecten a la propiedad, mismos que deberán ser cancelados al momento de la firma de la escritura correspondiente.

AMBOS CONTRATOS

Para ambos casos, el proveedor deberá dar a conocer:

- El estado en que se encuentra el pago de las constribuciones y servicios públicos.
- Las autorizaciones, licencias o permisos expedidos por las autoridades correspondientes para la construcción.
- La información relativa a las especificaciones técnicas de seguridad, uso de suelo, tipo de materiales utilizados en la construcción y los servicios básicos con los que cuenta el inmueble.

POR LO QUE SE REFIERE A LAS CARACTERÍSTICAS DEL INMUEBLE, DEBERÁS RECIBIR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

Extensión del terreno, superficie construida, tipo de estructura, instalaciones, acabados, accesorios, lugar o lugares de estacionamiento, áreas de uso común con otros inmuebles, porcentaje de indiviso en su caso, servicios con que cuenta y estado físico general del inmueble.

Cuando la adquisición sea a crédito, debes tener conocimiento de:

- El tipo de crédito que contratarás, **hacer una proyección del monto a pagar**, que incluya la tasa de interés, las comisiones y cargos.
- Erogaciones que se pueden generar con independencia del precio de la venta, tales como **gastos de escrituración, impuestos, avalúo, administración, apertura de crédito y gastos de investigación**, entre otros.

El contrato debe incluir las siguientes garantías, sin costo alguno para el consumidor:

- Los plazos serán contados a partir de la entrega real del bien.
- En cuestiones estructurales: 5 años.
- En impermeabilización: 3 años.
- En aquellos elementos que no sean cuestiones estructurales o de impermeabilización que sean considerados en el contrato: 1 año.

En caso de que hagas valer la garantía y persistan los defectos o fallas, el proveedor tiene las siguientes obligaciones:

En defectos o fallas graves:

- Entregar bonificación del 20% de la cantidad señalada en el contrato como precio del bien; y
- Realizar de inmediato todas las reparaciones necesarias.

Nota: Fallas graves son aquellas que afecten la estructura o instalación del inmueble y comprometan el uso pleno o la seguridad del mismo; o bien, impidan que el consumidor lo use, goce y disfrute.

En defectos o fallas leves:

- Realizar de inmediato todas las reparaciones necesarias;y
- Entregar bonificación del 5% sobre el valor de la reparación.

Cuando aún después del ejercicio de la garantía y bonificación el proveedor no corrige los defectos o fallas graves, puedes:

- Solicitar la sustitución del bien inmueble y el proveedor asumirá todos los gastos relacionados.
- Solicitar la rescisión del contrato, en este caso el proveedor tendrá la obligación de reintegrarte el monto pagado, así como los intereses que correspondan.

Sin duda alguna tener conocimiento de todos estos datos, previo a la firma del contrato, te otorga mayor seguridad jurídica y simultáneamente, mayor protección de tus derechos.

Los abuelos en el cuidado de los nietos

Los abuelos están listos para simplificar sus vidas y tener más tiempo para ellos. Algunos optan por proveer protección, apoyo emocional y amor a los nietos; sin embargo, hay aspectos importantes que debes considerar antes de cederles la responsabilidad del cuidado de tus hijos.

Hoy es común que ambos padres trabajen para poder cubrir los gastos diarios mientras los hijos se quedan al cuidado de alguna institución educativa o algún familiar. En muchas ocasiones, son los abuelos quienes ayudan en esta labor. Ellos son un pilar importante tanto para los padres como para los niños porque representan un gran apoyo en la crianza y cuidado de los pequeños.

Es así que debe apreciarse su esfuerzo y mostrarles agradecimiento.

Ofrece a tus hijos una imagen positiva de sus abuelos, diles lo importante que es respetarlos, escucharlos y valorar su opinión. La contribución que hacen a la formación de tus hijos como transmisores de las tradiciones y cultura familiar, es incomparable.

Los abuelos tienen derecho a:

- Decidir la cantidad de tiempo y los esfuerzos que están dispuestos a hacer en el cuidado de tus hijos.
- Recibir buen trato de tu parte y de sus nietos; no ridiculizarlos, menospreciarlos o desvalorizarlos.
- Disfrutar de su tiempo libre y sus intereses.
- Decidir cuáles son sus prioridades en la vida.

Recomendaciones

- Considera sus necesidades específicas como personas de la tercera edad. Respeta su descanso, así como los momentos para desarrollar sus aficiones y goce de sus relaciones de amistad o afectivas.
- No olvides lo que significa para los abuelos esta experiencia. Es la oportunidad para establecer vínculos afectivos de confianza y cariño con sus nietos en un clima relajado.
- Delimita responsabilidades entre los abuelos y tú, esto ayudará a establecer una buena relación, fundamental para el trato de los pequeños.
- Comprende que los abuelos tienden a dar a sus nietos lo que no pudieron ofrecerte, por ello es importante que hablen sobre el tema y acuerden criterios de cuidado para prevenir conflictos.
- Pregúntales si están convencidos de poder y querer hacer este trabajo. Recuerda que ellos tienen ocupaciones.
- Valora la contribución que hacen en la formación de tus hijos, exprésaselos.
- Evalúa si lo más conveniente para tus hijos es que queden al cuidado de sus abuelos o en una guardería. Ya que cuidar de los pequeños muchas horas al día los puede agotar.

Fuentes:
Funciones de los abuelos y abuelas en el cuidado de los nietos y/o nietas (II), en file:///Users/arramirezv/Downloads/rol_abuelos_abuelas.pdf
El papel de los abuelos, en https://bit.ly/2uyeGfS
Los abuelos que cuidan de los nietos, en https://bit.ly/2IrNHLA

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

De la vista no nace el ahorro

Creer que los productos alimenticios frescos deben tener un determinado aspecto, tamaño, color y hasta brillo, es un error.

Con la colaboración de **CONACCA**

Para volver a ser consumidores responsables, informados y educados en el bien comprar, es necesario reeducarnos en el consumo de frutas, verduras y semillas porque una serie de prácticas, producto de los "nuevos" hábitos de consumo, están provocando serios desórdenes en los mercados.

El consumidor, expuesto a información poco creíble o falsa, cree que los productos alimenticios frescos deben tener el aspecto, tamaño, color y hasta el brillo que tenían cuando los vio en televisión, espectaculares, revistas, folletos, diarios, etcétera.

El cine también hace lo suyo. En la pantalla grande los productos son perfectos en forma, tamaño y color con la intención de que el consumidor tenga la imagen de cómo deben ser. Las técnicas publicitarias enaltecen lo apetitoso de los alimentos que utilizan para que nunca veas una fruta o verdura mallugada o descolorida y concibas que como te la presentan, es la ideal.

Por su parte, por la necesidad de ofrecer productos "perfectos," el comerciante opta por maquillarlos para hacerlos atractivos a la vista del consumidor. Se pintan y enceran las frutas y verduras, pero en la selección de estos, también deben participar el olfato, el tacto y, algunas veces, el gusto.

De esta manera, cualquier detalle que le "reste puntos" al aspecto, forma o tamaño de los productos, es suficiente para que el consumidor, en un falso concepto y desconocimiento de las cualidades, decida no adquirirlo. Ésta es otra causa por la cual una gran cantidad de frutas y verduras se quedan en los mercados en calidad de excedentes y posteriores desperdicios.

Por fortuna, los comerciantes de frutas y verduras de las Centrales de Abasto los donan a los Bancos de Alimentos.

Definitivamente, la constante caída en el consumo, derivado de la excesiva demanda de frutas y verduras con "aspecto perfecto", crea distorsiones en los mercados de alimentos frescos, principalmente en los llamadas mer-

cados públicos, mercados municipales, mercados sobre ruedas y tianguis, es decir, en los formatos del comercio tradicional de alimentos.

QUE NO TE DIGAN, QUE NO TE CUENTEN

• La papa no pierde su calidad según su tamaño o por tener color oscuro.
• Respecto al tomatillo, las tiendas lo exigen "pelado" pero pierde resistencia. Con cáscara, el tomatillo no tiene necesidad de refrigeración, tiene más vida de anaquel, es más barato y al consumidor no le cuesta ningún esfuerzo pelarlo.

CALIDAD Y PRESENTACIÓN

La presentación de las frutas y verduras no va ligada con la calidad de éstas, ni con sus propiedades alimenticias. Hay diferentes calidades de exportación, primeras, segundas, terceras y hasta cuartas. Siempre será proporcional al precio; un kilo de plátano tabasco de primera calidad de exportación es más costoso que un kilo del mismo fruto en tercera o cuarta, y sin embargo, tan nutritiva es una como la otra.

EL PRECIO

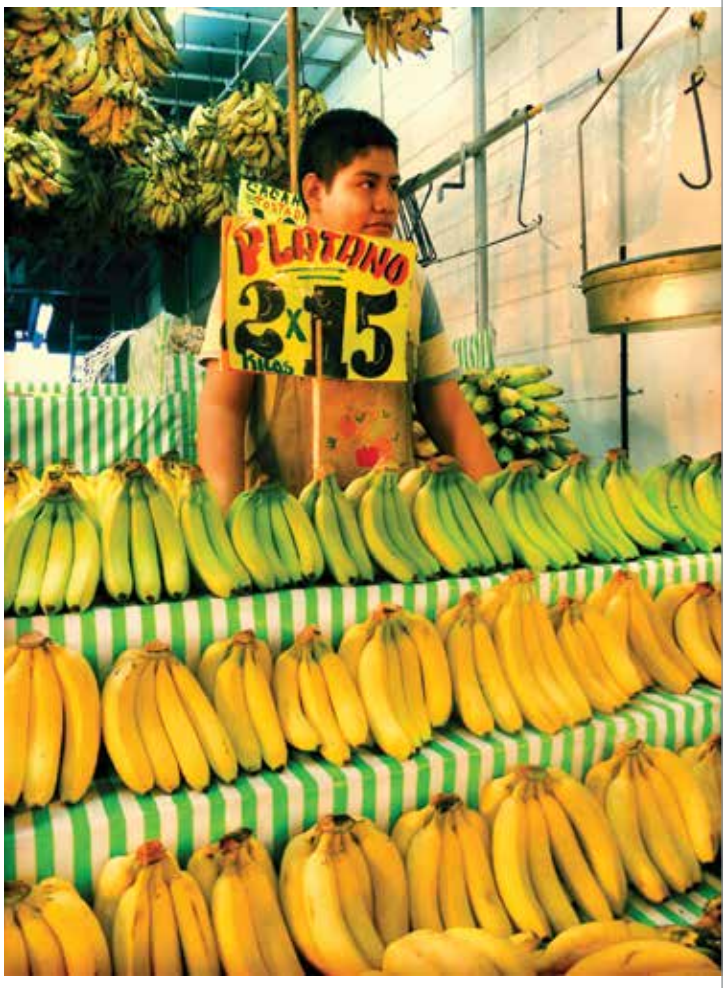
De entrada, el consumidor final debe saber que acudir a realizar sus compras en cualquiera de las 65 centrales de abasto en todo el país, le reportará un ahorro del 30 al 40% a su bolsillo, respecto a otras formatos cuyo espíritu no es la venta de alimentos frescos.

Acudir a los mercados públicos, municipales, sobre ruedas, tianguis, lonjas mercantiles, fruterías, verdulerías, recauderías y hasta en las tienditas de barrio o misceláneas, repercutirá en descuentos de 10 hasta un 15% en sus compras de frutas y verduras.

APRENDE A ESCOGER

• No busques la "perfección" en la forma o el tamaño de las frutas y verduras.
• No compres productos engañosos, pintados y encerados.
• Si los vas a consumir de inmediato, opta por productos maduros, que todavía tendrán varios días de conservación en el refrigerador.
• Cuida que las frutas y verduras no tengan golpes visibles o zonas de excesiva maduración, pudrición o lama. Para ello, será muy importante utilizar el propio tacto y olfato.
• Si tienes dudas sobre el estado o calidad de lo que vas a comprar, no dudes en preguntar al dependiente de la bodega, puesto o local.
• Pregunta por frutas y verduras de segunda y tercera calidad y date cuenta que aunque no son del tamaño y aspecto perfectos, tienen las mismas propiedades nutritivas y muchas veces de mejor sabor.

Los programas de televisión, la publicidad e incluso los cuentos de hadas nos han hecho caer en la falsa idea de que las frutas y verduras deben ser perfectas para que sean buenas, y no es así. Por naturaleza los productos frescos tienen tamaños, colores y texturas diferentes que las hacen únicos, saber escoger nuestras frutas basados sólo en la apariencia es un error. Respetar las temporadas, los climas y el entorno es lo que nos hace consumidores responsables y conscientes.



FOTOS: JAVIER CABALLERO

CÓMO LEER ETIQUETAS

Significado de los códigos de las etiquetas en las frutas y vegetales

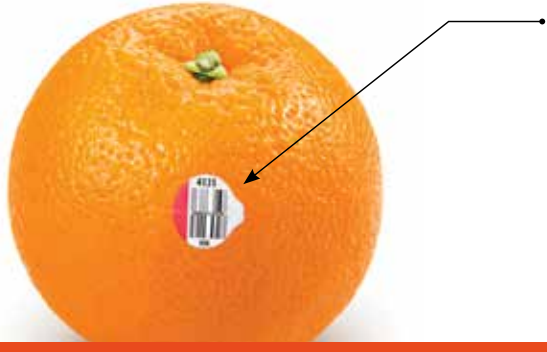
Seguramente has visto que las frutas y verduras que compras en el supermercado tienen una estampita, pues bien, se trata de una etiqueta con información del producto y es importante que sepas de qué se trata.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Esa etiqueta contiene el código PLU (Price Lookup, por sus siglas en inglés) y los supermercados lo han utilizado desde 1990 para facilitar el control del inventario de las frutas y verduras.

La encargada de asignar estos códigos es la Federación Internacional para los Estándares de Productos (IFPS). Estos códigos pueden tener cuatro o cinco dígitos que identifican a los productos frescos o a granel, basándose en aspectos como el tipo de mercancía, variedad, tamaño y tipo de cultivo.

¿SABES QUÉ SIGNIFICAN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES?



¿Y este código?

5 Dígitos: 9-XXXX
Empezando **con 9 ORGÁNICO.**

5 Dígitos: 8-XXXX
Empezando con **8 OGM (Organismo Genéticamente Modificado).**

4 Dígitos: XXXX
Cultivados convencionalmente, **CONTIENE PESTICIDAS.**

❶ El 0 al inicio es para todos los productos, frutas o verduras, cultivados de forma convencional y utilizan pesticidas, lo malo es que generalmente el 0 no aparece en la etiqueta. Por ejemplo, todos los plátanos tienen el código #4011.

❷ Si la fruta o verdura tiene un código de cinco dígitos que empieza por el número 8, significa que está genéticamente modificada. Por ejemplo, tendría una etiqueta #84011.

❸ Si la etiqueta tiene un código de cinco dígitos y empieza por el número 9, entonces indica que se ha cultivado sin pesticidas ni fertilizantes, es decir, se trata de un producto orgánico.

Además del color, variedad, peso y tamaño del producto, este código también identifica si se cultivó en alguna región específica, algo parecido a la denominación de origen.

Ahora que ya tienes una idea del porqué del código PLU, puedes hacer compras informadas y conscientes.

Fuentes:
PLU Code News, en https://bit.ly/2DjhNg0
Aprende a descifrar los códigos de las etiquetas de frutas y verduras, en https://bit.ly/2v6dOz7

De vuelta al origen

Yolcan, transformación social, ecológica y económica.

Los chefs más reconocidos de México tenían bien guardado el secreto de sus sabores hasta ahora que conocimos Yolcan. Se trata de una iniciativa que comenzó hace ocho años con el objetivo de preservar las chinampas como unidades productivas en Xochimilco con un proyecto de agricultura familiar regenerativa que se ha expandido al estado de México e Hidalgo.

Yolcan usa la agricultura como herramienta para tener un impacto social y medioambiental regenerando nuestra relación con el ecosistema y con el entorno, además de construir el tejido social a través de sus actividades.

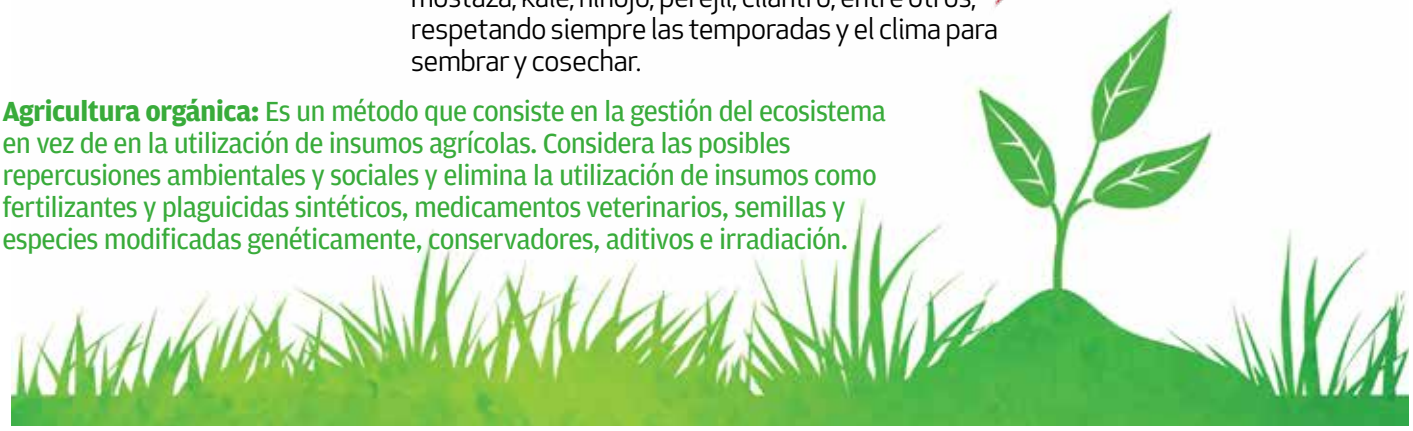
Además de ser parte de la cultura popular de la Ciudad de México, las chinampas fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad desde 1987, y al llegar a la chinampa de *Yolcan* luego de un espectacular recorrido en trajinera por el último gran lago del Valle de México pudimos ver porqué.

Hortalizas en chinampas

Para producirlas, se siembra en **almácigos (semilleros) preparados con tierra con alto contenido de minerales y tezontle**, en un perímetro rodeado de agua dulce y ahuejotes (árbol endémico de Xochimilco). Este sistema data de los siglos IX y X, y permite tener agua y tierra fértil todo el año.

A lo largo del año, *Yolcan* trabaja con más de 130 variedades de hortalizas como betabel, rábano, nabo, espinaca, col, varios tipos de lechugas, mostaza, kale, hinojo, perejil, cilantro, entre otros, respetando siempre las temporadas y el clima para sembrar y cosechar.

Agricultura orgánica: Es un método que consiste en la gestión del ecosistema en vez de en la utilización de insumos agrícolas. Considera las posibles repercusiones ambientales y sociales y elimina la utilización de insumos como fertilizantes y plaguicidas sintéticos, medicamentos veterinarios, semillas y especies modificadas genéticamente, conservadores, aditivos e irradiación.



"UN CONSUMO RESPONSABLE COMIENZA CON EL RESPETO A LA TIERRA".

Antonio Murad
Director y cofundador de *Yolcan*.

De la semilla, a la mesa

Actualmente *Yolcan* provee a más de 40 restaurantes entre los que destacan algunos considerados como los mejores del mundo: Pujol, Quintonil, Máximo Bistrot, Rosetta y Contramar. A través de su "Programa de Canastas", atienden a más de 300 familias.

Los creadores de *Yolcan* aseguran que lo orgánico va más allá de una denominación a los productos, pues la consideran una herramienta poderosa de transformación social, ecológica y económica que va desde el cuidado y respeto al medio ambiente, hasta el

Yolcan utiliza almácigos para sembrar sus hortalizas.

comercio justo, revalorizando el trabajo del agricultor, promoviendo el consumo responsable y la buena alimentación.

Hoy, los consumidores prestan atención y voltean a ver el origen de sus alimentos y quién está detrás de su producción, existe una reconexión con la tierra, con sus temporadas y sus tiempos.

La gente en México poco a poco comprende que comprar productos orgánicos en el comercio local no sólo es una moda, sino que volver al origen es un llamado a mejorar nuestra relación con los alimentos y a consumir responsablemente.

Un consumo responsable comienza con el respeto a la tierra. Considerar alimentarte con productos libres de químicos y sin aditivos, es como volver al origen, los hábitos de alimentación cambian y la conciencia por lo natural también.

Fuentes:
Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA).
https://bit.ly/1pLI0E6
https://bit.ly/2XSlhxl

Producción en México

Nuestro país
ES EL CUARTO PRODUCTOR DE ALIMENTOS ORGÁNICOS
en el mundo.

Oaxaca, Chiapas, Michoacán, Chihuahua y Nuevo León son líderes en superficie destinada a esta actividad. Los tres primeros concentran el 50% de estas tierras.

Se destinan aproximadamente
UN MILLÓN DE HECTÁREAS
exclusivamente para la siembra de productos agrícolas.

SE CULTIVAN MÁS DE 45 ALIMENTOS ORGÁNICOS.

Destaca en primer lugar el **café**, por el tamaño de superficie plantada, y en segundo, el **maíz**.

Frutas todo el año

Enero

- Chicozapote
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jamaica
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Tamarindo
- Tejocote
- Toronja
- Zapote negro

Febrero

- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Limón
- Mamey
- Mandarina
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja

Marzo

- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mandarina
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja

Julio

- Ciruela
- Durazno
- Granada roja
- Higo
- Limón
- Mango
- Manzana
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Uva

Agosto

- Capulín
- Ciruela
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Higo
- Limón
- Mango
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Uva

Septiembre

- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uva

Seguramente alguna vez has querido comprar alguna fruta o verdura y resulta que no la encuentras en el mercado porque no es de temporada. Te ofrecemos un calendario con la mejor época de consumo por mes para que elijas mejor.

Adquirir los productos de temporada es mucho más barato porque fueron producidos en su ciclo natural, el proveedor no gastó en conservación y almacenaje y, además, tienen mayor propiedad nutricional pues están en su momento justo de maduración y son más sabrosas.

Abril

- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja

Mayo

- Ciruela
- Chabacano
- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja

Junio

- Ciruela
- Chabacano
- Durazno
- Higo
- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Uva

Octubre

- Chicozapote
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Noviembre

- Fresa
- Granada
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Diciembre

- Caña
- Chicozapote
- Chirimoya
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Zapote negro

Legumbres y verduras todo el año

Enero

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Febrero

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Marzo

- Acelga
- Ajo
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Rábano
- Zanahoria

Julio

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Agosto

- Aguacate
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Septiembre

- Acelga
- Aguacate
- Betabel
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Abril

- Acelga
- Ajo
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Rábano
- Tomate
- Zanahoria

Mayo

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Junio

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Berro
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Verdolaga
- Zanahoria

Octubre

- Acelga
- Aguacate
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Calabaza
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Noviembre

- Acelga
- Aguacate
- Calabacita
- Calabaza
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

Diciembre

- Acelga
- Aguacate
- Betabel
- Calabaza
- Col
- Coliflor
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

CÓMO ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS

Nunca está por demás conocer algunos tips para seleccionar los productos del mandado. Toma nota.

Siempre procuras adquirir las "mejores" frutas y verduras; no obstante, puedes equivocarte si sólo te guías por su apariencia. Considera estas recomendaciones y la próxima vez que vayas de compras al mercado, no elijas gato por liebre.

AGUACATE

Comprueba que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas o puntos negros. **Si el rabillo es color amarillo, está en su punto**, si es color verde, está inmaduro y si es marrón, está pasado.

MANZANA

Desecha los frutos que tengan golpes, arrugas o puntos blandos. Comprueba su maduración oprimiéndolas por el centro, **si la carne es firme o la piel se arruga ligeramente, la manzana está en su punto. La pulpa siempre debe ser firme**, aromática y no debe resultar harinosa.

PAPAYA

Es frecuente que algunas manchitas marrones le afecten la piel, pero esto no daña en absoluto la calidad de su pulpa. **El fruto maduro cede fácilmente a la presión de los dedos**, desprendiendola parte del tallo un suave aroma dulzón.

LIMÓN

Elige aquellos con cáscara lisa, firme, brillante y color verde intenso . Las pequeñas manchas marrones que pueden presentar en la cáscara no afectan al sabor.
Descarta las piezas blandas o secas.

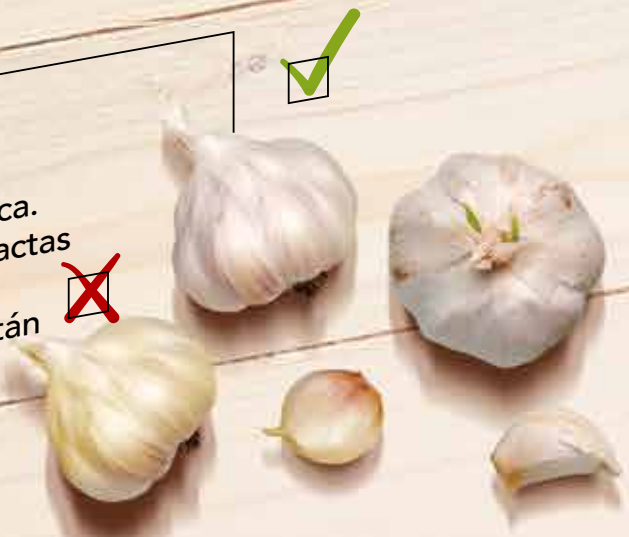
PLÁTANO

Revisa **que no muestre golpes** ni magulladuras. Descarta los que estén excesivamente blandos. La presencia de manchas y puntos negros o marrones en la piel no afecta la calidad de la fruta.

GUÍA DE COMPRA

AJO

Los de mejor calidad son los que tienen las cabezas firmes, sin brotes o retoños verdes y con una envoltura seca. Escoge los de cabezas pequeñas, compactas y pesadas, y **rechaza los amarillentos** y huecos ya que esto es indicio de que están ya viejos.



JITOMATE

Si quieres adquirir un fruto bien maduro **elige aquellos de color rojo vivo**, piel lisa y que se sientan blandos al tacto. En caso contrario, **busca los más firmes** y de color rosado cercano al rojo.

Rechaza los que estén demasiado blandos, con magulladuras o que tengan áreas verdes o amarillas cerca del tallo.

CEBOLLA

Elige ejemplares **que tengan el bulbo firme**, sin brotes, que conserven la piel intacta. **Rechaza aquellas que estén húmedas**, presenten manchas o cuello muy blando. Esto indica que están pasadas.

TOMATE

Evita que tengan manchas y la piel dañada. Los grandes son más ácidos que los pequeños (tomatillo milpero).
Algunos tienen aún un trocito de tallo, quítaselos o evita comprarlos, éste es el culpable de su acidez.

CHILE VERDE

Asegúrate de que estén firmes al tacto y que su piel esté lisa, sin marcas, cortaduras o arrugas, pues como cualquier otro vegetal, **entre más viejos más pierden su sabor.**

Para que frutas y verduras se conserven mejor:
Coloca por separado verduras y frutas, así se conservarán en buen estado.
Limpia siempre las verduras antes de guardarlas. Lávalas con un cepillo y sécalas perfectamente.
Puedes conservar las frutas verdes a temperatura ambiente hasta el momento de su maduración.

Para ahorrar tiempo puedes pelar y cortar las frutas y verduras en trozos y almacenar las que no te comas de inmediato en una bolsa de plástico con cierre o en un envase hermético, así las mantendrás en buen estado por más tiempo.

Fuentes:
Nada tan mexicano como el chile verde, en http://bit.ly/2vKq21I
Chiles y salsas en México. Un sabor a identidad, en http://bit.ly/1NJQSvy
Los chiles: lo básico para comprarlos, almacenarlos, cocinarlos y disfrutarlos, en https://bit.ly/2umqolt
3 trucos para conservar los chiles frescos por más tiempo, en https://bit.ly/2ZcQ7CV
Monografía del sector plátano en México: situación actual y oportunidades de mercado en http://bit.ly/2hpwu7l
Consume manzana mexicana, en http://bit.ly/2mTCqrp
Manzana. Guía práctica de frutas, en http://bit.ly/2mNhjpe
Manzana. Frutas y hortalizas, en http://bit.ly/2mTAboc
Papaya, en https://bit.ly/2GlZkA6
Cómo conserver tomates, en https://bit.ly/2GmSU4Y
¿Cómo quitar la acidez a la salsa de tomate verde?, en https://bit.ly/2lxLbTm
Aguacate. Cómo elegirlos y conservarlos, en http://bit.ly/2k6eTCN

ENGAÑO PUBLICITARIO EN ALIMENTOS

¿Te has preguntado en realidad qué comes? ¿Eres de los que pasa por alto leer la información nutrimental e ingredientes de la etiqueta?

Es común que las marcas prometan algo, es parte del lenguaje comercial que utilizan. La veracidad de la publicidad en los productos siempre está en debate.

ERRORES COMUNES

- La mayoría de lo que comemos contiene aditivos alimentarios y si a esto le agregamos que no es comprendida de forma adecuada, por la mayor parte de la población, la información del etiquetado frontal, el panorama empeora.

- Aunado a lo anterior, el consumidor comete el error de elegir por la vista, es decir, antepone la imagen ante el contenido y cae en el engaño de lo que el empaque "informe".

- El mismo caso ocurre en restaurantes de comida rápida que con imágenes tentadoras venden alimentos que nada tienen que ver con los productos que publicitan. El consumidor termina siendo orientado en su decisión al elegir un producto que no le van a servir.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Esta Norma Oficial Mexicana regula las especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, así como la información comercial y sanitaria, que deben contener.

¿Qué considera la NOM?

- Reconoce como alimentos a todo producto, sólido, semisólido, natural o transformado, que proporciona al organismo elementos para su nutrición, y al consumidor como aquella persona física o moral que adquiere o disfruta como destinatario final productos alimenticios y bebidas o alcohólicas preeenvasados.

- Advierte que la información o publicidad relativa contenida en su etiquetado debe ser veraz, com-

DENUNCIA PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Si como consumidor consideras que la información o publicidad contenida en el etiquetado del producto es inexacta, falsa, exagerada, parcial o artificiosa, denuncia ante la Profeco, por escrito, verbalmente, vía telefónica, electrónica o por cualquier otro medio. Indica nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, datos para su ubicación; relación de hechos en los que se basa la denuncia, indicando el producto de que se trata y tu nombre y domicilio.

probable, clara y exenta de textos, diálogos, imágenes, marcas, denominaciones de origen y demás descripciones que puedan inducir a error o confusión al consumidor, por engañosas o abusivas, por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial o artificiosa en que se presenta.

- En la compra de alimentos o bebidas, no sólo debe considerarse la presentación o diseño del envase, pues esto puede ocasionar que se adquieran sin considerar su verdadera utilidad, provecho o beneficio.

- El etiquetado debe estar siempre en idioma español.

Lo ideal sería que antes de publicitar un supuesto beneficio, el fabricante lo compruebe ante las autoridades pertinentes.

Migraña

La padece el 14% de la población en México. Se trata de una de las 20 enfermedades más "debilitantes", a decir de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en **75% de los casos se registra en mujeres**.

SÍNTOMAS

Por lo general, las migrañas comienzan en la niñez, la adolescencia o al comienzo de la adultez. Puede causar dolor pulsátil intenso o una sensación de latido en la cabeza, generalmente de un sólo lado. Suele estar acompañada por náuseas, vómitos y una sensibilidad extrema a la luz o al ruido.

Pósdromo

Conocida como la fase final. Se produce después de una crisis migrañosa. Es posible que te sientas agotada y sin fuerzas, pero algunas personas se sienten eufóricas. Durante aproximadamente 24 horas, también puedes sentir confusión, mal humor, mareos, debilidad, sensibilidad a la luz y a los sonidos.

Etapas

Las migrañas pueden empeorar en cuatro etapas: pródromo, aurea, crisis y pósdromo.

Pródromo

Uno o dos días antes de la migraña podrías detectar cambios sutiles, tales como: estreñimiento, cambios de humor, rigidez en el cuello, aumento de la sed y frecuencia de las micciones y bostezos frecuentes.

Crisis

Generalmente duran entre cuatro y 72 horas si no se las trata. La frecuencia con la cual aparecen varía según la persona. Pueden ser poco frecuentes o aparecer varias veces al mes. Durante una migraña es posible que sientas lo siguiente:

- Dolor en uno o ambos lados de la cabeza.
- Dolor pulsátil o perforante.
- Sensibilidad a la luz, a los sonidos y, algunas veces, a los olores y al tacto.
- Náuseas y vómitos.
- Visión borrosa.
- Sensación de vértigo, algunas veces seguida por desmayo.

Aurea

Puede ocurrir antes de las migrañas o durante ellas. La mayoría de las personas la padecen sin aura. Éstas son síntomas del sistema nervioso, se trata de molestias visuales, tales como destellos de luz o visión distorsionada.

Cuándo consultar al médico

Si tienes alguno de los siguientes signos y síntomas, pues podrían indicar un problema médico más grave:

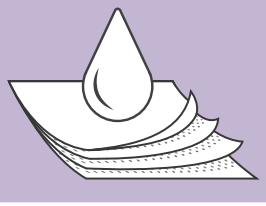
- Cefalea intensa y abrupta como un trueno.
- Cefalea con fiebre, rigidez en el cuello, convulsiones, visión doble, debilidad, entumecimiento o dificultad para hablar.
- Cefalea después de una lesión en la cabeza, en especial si el dolor empeora.
- Cefalea crónica que empeora al toser, hacer un esfuerzo, tensionarte o realizar un movimiento brusco.
- Nuevos episodios de cefalea si es mayor de 50 años.

Fuentes:
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201
https://bit.ly/2HYTMyU

¿Qué desencadena una migraña?

SERVILLETAS Y DESEC

Indispensables, prácticas e infalibles para el uso en la cocina. **Averigua cuáles son las más resistentes y absorbentes.**



TOALLAS HABLES

Son productos de uso diario, necesarios desde que inicias tus actividades por la mañana, durante el desayuno, en la comida, la cena y a lo largo del día son prácticas para la limpieza del hogar y mientras preparas los alimentos.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) puso a prueba estos consumibles para que tengas una mejor decisión de compra y elijas la que más te convenza.

El consumo de este tipo de papel en nuestro país es alto, por lo que bien vale la pena que lleves a cabo una adquisición razonada ya que, aunque a simple vista pareciera que estos productos son muy económicos, no es así. Habitualmente se ocupan para retirar el exceso de líquidos y/o suciedad, por lo que es importante considerar la resistencia como parte de su principal atributo.

El mercado nacional ofrece algunos de estos productos generados a partir de papel reciclado y de igual forma satisfacen la necesidad básica de limpieza, razón por la cual bien vale la pena considerarlos.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: **10 de enero al 26 de febrero de 2019.**

Periodo de muestreo: **13 de diciembre de 2018 al 6 febrero de 2019.**

Marcas/modelos analizados:
Servilletas **17/20** Toallas de cocina **14/19**

Pruebas realizadas:
4,556

EL ESTUDIO

Se examinaron 39 modelos de consumibles que incluye:

20 modelos de servilletas de papel de 17 marcas diferentes.

19 modelos de toallas de cocina de papel de 14 marcas distintas.

Se analizaron los productos en sus diferentes presentaciones: por número de piezas, capas por hoja (sencilla o doble), rollos, por empaque y dimensiones.

Los resultados obtenidos con base en las pruebas aplicadas se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado del empaque individual o múltiple de los productos analizados presentara la información requerida en la normatividad nacional vigente (NOM-002-SCFI-2011, NOM-008-SCFI-2002, NOM-030-SCF-2006 y NOM-050-SCFI-2004), y que incluyera en español, como mínimo, los siguientes datos: nombre o denominación genérica del producto, indicación de cantidad, razón social y domicilio fiscal, código postal, ciudad o estado del fabricante para productos nacionales o bien, del importador y país de origen.

Acabados. Se revisó visualmente y mediante el olfato, que los productos analizados ostentaran buena presentación, que estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, como pueden ser manchas, perforaciones, pliegues, faltantes o sobrantes de material, desgarres, mal olor y que la presentación del papel fuese homogénea.

Blancura. Con un equipo de espectrofotometría de color se determinó la blancura que presentan las muestras analizadas, ya que aunque a simple vista todos son blancos, en realidad unos son más blancos que otros, atributo que al consumidor le da una percepción de mayor limpieza o calidad del producto.

Contenido neto y dimensiones. Se corroboró que el ancho y largo de las hojas y su contenido neto (longitud total de los rollos o número de piezas por empaque individual), cumplieran con lo especificado en su etiquetado.

Determinación de la masa base (Gramaje g/m²). Se determinó el gramaje por unidad de área del papel para conocer su densidad.

Resistencia en seco y en húmedo. Es una de las características más importantes del producto por ser la limpieza de superficies el fin para el cual están hechos, de preferencia no deben romperse durante su uso. Para esta prueba se ejerció fuerza en sentido opuesto sobre los extremos de la hoja de papel, en sentido longitudinal y transversal, con el producto seco y húmedo y únicamente en sentido longitudinal al estar humectado.

Capacidad de absorción total. Se precisó la cantidad de agua por unidad de área que los papeles bajo prueba pueden absorber y retener.

Velocidad de absorción. Se determinó la velocidad de absorción de los diferentes tipos de papel analizados para el presente estudio, considerando la distancia que por capilaridad recorre el agua en forma ascendente en un tiempo previamente especificado (que para este caso fue de 3 minutos) e igual para todos los productos analizados.

Resistencia en la línea de corte. En aquellos productos cuya presentación es en hoja continua, como es el caso de las toallas de cocina, se cuantificó la fuerza necesaria para desprender del rollo una hoja a la vez, sin que esto provoque que la hoja seleccionada o la anterior se rompan o se rasguen fuera de la línea de corte.

NORMATIVIDAD

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

- **NMX-N-092-SCFI-2015.** Industrias de Celulosa y Papel-Papeles Crepados (Tissue) para Mercado Institucional (Higiénico, Pañuelo Facial, Servilleta y Toalla)-Especificaciones y Métodos de prueba.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema general de unidades de medida.
- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos Preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-030-SCFI-2006.** Información comercial - Declaración de cantidad en la etiqueta - Especificaciones.
- **NOM-050-SCFI-2004.** Información Comercial-Etiquetado general de productos.
- **NMX-N-001-SCFI-2011.** Industrias de Celulosa y Papel – Determinación del gramaje o peso Base del Papel, Cartoncillo y Cartón (peso por unidad de área) – Método de prueba.
- **NMX-N-004-SCFI-2011.** Industrias de Celulosa y Papel – Determinación de Brillantez o Reflectancia Direccional a 457 nm ("Blancura") de papeles y cartones – Método de prueba.
- **NMX-N-047-SCFI-2013.** Industrias de Celulosa y Papel – Determinación de las Propiedades de Tensión de Papel y Cartón (Usando un aparato de velocidad constante de elongación) – Método de prueba.
- **NMX-N-055-SCFI-2007.** Industrias de Celulosa y Papel – Determinación de la Absorbencia de agua en papeles absorbentes – Método de prueba.
- **NMX-AG-001-IMNC-1999.** Papel Bond Offset blanco 75 g/m² en extendido para impresión offset de libros y revistas – Especificaciones.
- **TAPPI T 494 om-96.** *Tensile properties of paper and paperboard.*
- **TAPPI T 452 om-98.** *Brightness of pulp, paper, and paper board.*
- **TAPPI T 456 om-15.** *Tensile breaking strenght of water- saturated paper and paperboard.*

También se emplearon metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

TOALLAS DE COCINA

Información al consumidor completa

$ Precio por kilogramo de papel ($)

Simbología
E= Excelente
MB= Muy Bueno
B= Bueno
S= Suficiente

Marca		Bounty	Kirkland Signature	Kleenex	Regio	Member's Choice
Modelo		s/m	s/m	Class	Advanced	s/m
Presentación / País de origen		6 Rollos de 74 Hojas Dobles / E.U.A	1 Rollo de 160 Hojas Dobles / E.U.A	8 Rollos de 200 Hojas Dobles / México	2 Rollos de 60 Hojas Dobles / México	6 Rollos de 60 Hojas Dobles / México
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Características		Gofrado, Select-A-size	Gofrado, mitades de hojas u hojas enteras	Gofrado, Multicorte	Gofrado	Gofrado
Contenido neto	Indicado	74	160	200	60	60
	Verificado (hojas)	74	160	200	66	60
Dimensiones Hoja: ancho/ largo (cm)	Indicado	14.9 x 27.9	27.9 x 17.7	n/i	26.4 x 27.9	24.5 x 28.0
	Verificado	15.23 x 28.20	17.67 x 28.10	11.40 x 27.85	26.07 x 28.00	24.82 x 27.80
Gramaje (g/m²) / Blancura		53.75 / MB	42.56 / MB	41.61 / B	40.53 / B	47.58 / MB
Resistencia en seco /En húmedo		E / E	E / MB	E / MB	E / MB	MB / B
Resistencia en la línea de corte		Media	Media	Baja	Media	Media
Velocidad y capacidad de absorción		MB / E	MB / E	MB / MB	MB / MB	E / B

Marca		Kleenex	Facial Quality	Elite	Precíssimo	Pétalo
Modelo		Calorie Absorb	s/m	Megaroll	s/m	Rendimax
Presentación / País de origen		1 Rollo de 100 Hojas Dobles / México	3 Rollos de 60 Hojas Dobles / México	1 Rollo de180 Hojas Dobles / México	3 Rollos de 50 Hojas Dobles / México	1 Rollo de 120 Hojas Dobles / México
Acabados		d, n	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	e, g
Características		Gofrado	Gofrado	Gofrado, Multicorte	Gofrado	Gofrado
Contenido neto	Indicado	100	60	180	50	120
	Verificado (hojas)	101	60	180	50	120
Dimensiones Hoja: ancho/ largo (cm)	Indicado	28.4 x 28.0	22.86 x 27.94	n/i	20.3 x 27.9	n/i
	Verificado	28.57 x 28.22	22.68 x 28.10	11.30 x 28.32	20.23 x 28.07	22.85 x 28.35
Gramaje (g/m²) / Blancura		40.60 / S	41.58 / B	38.18 / S	41.00 / S	42.73 / B
Resistencia en seco / En húmedo		MB / B	MB / B	MB / B	B /B	MB / B
Resistencia en la línea de corte		Media	Media	Media	Media	Baja
Velocidad y capacidad de absorción		MB / B	MB / S	MB / S	MB / B	MB / S

Evaluación global

Pétalo	Pétalo	Quality Day	Regio	Great Value	Selecto Brand
Navidad	s/m	Premium	1,000 Usos	Premium	Premium
3 Rollos de 60 Hojas Dobles / México	1 Rollo de 180 Hojas Dobles / México	1 Rollo de 100 Hojas Dobles / México	2 Rollos de 130 Hojas Dobles / México	1 Rollo de 85 Hojas Dobles / Colombia	2 Rollos de 85 Hojas Dobles / México
Sin defectos	Sin defectos	n	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Gofrado	Gofrado, Multicorte	Gofrado	Gofrado, Multicorte	Gofrado	Gofrado
60	180	100	130	85	85
60	180	97	130	85	85
n/i	11.4 x 28.0	24.5 x 28.0	11.3 x 26.8	32.0 x 27.0	27.0 x 32.0
23.08 x 28.10	11.40 x 28.00	24.43 x 27.90	11.10 x 26.92	31.88 x 27.15	31.88 x 27.30
42.38 / B	47.69 / S	41.82 / B	43.89 / B	42.32 / B	41.84 / MB
E / B	MB / B	E / MB	MB / B	MB / B	MB / B
Media	Alta	Muy baja	Baja	Alta	Media
MB / S	MB / B	MB / S	MB /B	MB / S	MB / S

Chedraui	Vogue
s/m	s/m
1 Rollo de 50 Hojas Dobles / México	3 Rollos de 60 Hojas Dobles / México
n	n
Gofrado	Gofrado
50	60
53	60
20.0 x 27.5	22.8 x 28.0
20.63 x 27.68	23.53 x 28.42
43.05 / S	37.56 / S
S / B	B / S
Alta	Media
MB / B	MB / S

TOALLAS DE COCINA REUSABLES

Marca		Kleenex
Modelo		Duramax
Presentación / País de origen		1 Rollo de 56 Toallas Reusables Hoja Sencilla / Colombia
Acabados		Sin defectos
Características		Gofrado
Contenido neto	Indicado	56
	Verificado (hojas)	56
Dimensiones Hoja: ancho/ largo (cm)	Indicado	21.0 x 28.0
	Verificado	21.50 x 28.45
Gramaje (g/m²) / Blancura		63.95 / MB
Resistencia en seco / En húmedo		E / E
Resistencia en la línea de corte		Baja
Velocidad y capacidad de absorción		MB / MB

ACABADOS

a. Desfase de hojas.
b. Enmarañamiento de fibras.
c. Pelusa.
d. Hojas perforadas.
e. Pliegues en las primeras hojas.
f. Mal corte longitudinal.
g. Pliegues en las ultimas hojas.
h. Sobrantes de hojas.
i. Pegamento excesivo en el inicio de rollo.
j. Pegamento excesivo en el final de rollo.
k. Ondulación en orillas a lo largo del rollo.
l. Línea de corte sin secuencia.
m. Despliegue del rollo al manipular.
n. Manchas.
o. Hojas rotas.
p. Separación de hojas.
q. Fibra suelta.

SERVILLETAS

Información al consumidor completa

$ Precio por kilogramo de papel ($)

Simbología
E= Excelente
MB= Muy Bueno
B= Bueno
S= Suficiente

Marca		Member's Mark	White Cloud	Kirkland Signature	Novare	Kleenex
Modelo		Premium	s/m	s/m	Gol	Elegance
Presentación / País de origen		100 Servilletas de Hoja Doble / México	100 Servilletas de Hoja Doble / México	260 Servilletas de Hoja Sencilla / E.U.A.	40 Servilletas de Hoja Doble / Portugal	100 Servilletas de Hoja Doble / México
Acabados		Sin defectos	f	e	Sin defectos	Sin defectos
Características		Gofrado	Liso	Gofrado	Gofrado	Gofrado
Contenido neto	Indicado	100	100	260	40	100
	Verificado (hojas)	100	100	260	40	100
Dimensiones Hoja: ancho/ largo (cm)	Indicado	40.0 x 25.0	40.0 x 25.0	28.9 x 31.7	39.0 x 39.0	37.5 x 39.0
	Verificado	40.15 x 24.65	38.87 x 24.58	31.95 x 29.03	39.17 x 39.60	38.10 x 39.45
Gramaje (g/m²) / Blancura		39.07 / E	40.10 / E	31.70 / E	35.32 / E	35.88 / E
Resistencia en seco /En húmedo		E / E	E / E	B / E	MB / B	MB / MB
Velocidad y capacidad de absorción		MB / B	MB / B	MB / MB	MB / E	MB / B

Marca		Delsey	Hortensia	Pétalo	Precíssimo	Elite
Modelo		Max	Básico	s/m	s/m	s/m
Presentación / País de origen		100 Servilletas de Hoja Sencilla / México	380 Servilletas de Hoja Sencilla / México	350 Servilletas de Hoja Sencilla / México	400 Servilletas de Hoja Doble / México	380 Servilletas de Hoja Sencilla / México
Acabados		d	Sin defectos	Sin Defectos	d	Sin Defectos
Características		Gograd o	Gofrado	Gofrado	Gofrado	Gofrado
Contenido neto	Indicado	100	380	350	400	380
	Verificado (hojas)	100	380	350	401	381
Dimensiones Hoja: ancho/ largo (cm)	Indicado	n/i	n/i	24.9 x 26.8	20.32 x 25.4	n/i
	Verificado	29.95 x 21.38	23.43 x 25.77	25.45 x 27.25	20.38 x 25.88	24.80 x 24.97
Gramaje (g/m²) / Blancura		19.15 / S	19.40 / B	19.55 / B	19.08 / B	19.36 / S
Resistencia en seco / En húmedo		B / B	B / S	B / S	B / S	MB / S
Velocidad y capacidad de absorción		S / S	B / S	B / S	B / S	P / S

Evaluación global

Kleenex	Member's Choice	Kleenex	Regio	Elite	Selecto Brand
Class	Napkins	Daily	Hogar	Ultra	s/m
200 Servilletas de Hoja Doble / México	400 Servilletas de Hoja Sencilla / México	180 Servilletas de Hoja Sencilla / México	250 Servilletas de Hoja Sencilla / México	450 Servilletas de Hoja Sencilla / México	400 Servilletas de Hoja Sencilla / México
Sin defectos	d	d	Sin defectos	Sin defectos	d
Gofrado	Gofrado	Gofrado	Gofrado	Gofrado	Gofrado
200	200	180	250	450	400
205	199	181	250	450	400
30.2 x 29.2	30.0 x 29.5	n/i	24.5 x 27.5	n/i	27.0 x 25.0
30.40 x 29.50	30.52 x 30.47	30.52 x 28.42	24.98 x 27.50	24.85 x 25.20	26.95 x 25.28
35.99 / E	30.03 / E	27.71 / E	20.88 / MB	20.47 / E	21.10 / MB
B / B	B / B	B / B	B / MB	B / S	B / S
E / MB	MB / B	B / B	B / S	B / B	B / B

Fancy	Great Value	Suavel	Lys
s/m	Premium	s/m	s/m
360 Servilletas de Hoja Sencilla / México	250 Servilletas de Hoja Sencilla / México	380 Servilletas de Hoja Sencilla / México	500 Servilletas de Hoja Sencilla / México
d	d	d	d
Gofrado	Gofrado	Gofrado	Gofrado
360	250	380	500
363	250	380	500
n/i	26.0 x 26.5	n/i	25.4 x 25.4
22.38 x 25.15	26.00 x 26.68	28.92 x 21.58	25.58 x 25.53
17.64 / S	19.71 / S	18.29 / S	17.98 / S
B / S	S / S	B / S	B / S
S / S	S / B	S / S	P / S

ACABADOS

a. Desfase de hojas.
b. Enmarañamiento de fibras.
c. Pelusa.
d. Hojas perforadas.
e. Pliegues.
f. Mal corte longitudinal (seccionadas).
g. Pliegues.
h. Sobrantes de hojas.
i. Manchas.
j. Hojas rotas.
k. Separacion de hojas.
l. Fibra suelta.

CONCLUSIONES TOA

Todos los modelos presentan completa la información al consumidor en su etiquetado, aunque cabe mencionar que algunos fabricantes no incluyen las dimensiones por hoja de las servilletas o toallas de cocina que comercializan.

En cuanto a acabados, como se puede apreciar en las tablas de resultados, los defectos que presentaron algunos de los productos analizados fueron pequeñas perforaciones, manchas, pliegues de las hojas, lo que demerita su presentación.

En contenido neto, todos los productos analizados proporcionan en promedio el número indicado de hojas, e inclusive, algunos un poco más, pero entre ellas se contabilizan las hojas que van normalmente pegadas al núcleo de cartón (final del rollo), y sobre ellas mismas (al inicio), respectivamente. Únicamente la toalla de cocina **Quality Day Premium ofrece en promedio 3% menos** (que en este caso son 3 hojas); sin embargo, **está dentro de la tolerancia**.

Calorie Absorb y Duramax de Kleenex, informan las unidades de medida (metro y centímetro) con letras mayúsculas, debiendo ser en minúsculas.

Kirkland Signature y Bounty indican su contenido en metros cuadrados.

Kleenex Class afirma que contiene 200 hojas dobles pero en el gráfico presente en el empaque múltiple (8 rollos) dice que una hoja está conformada por dos medias hojas (con dimensión de 11.40 x 27.85 cm cada una), en cuyo caso se tendrían únicamente 100 hojas de 22.80 x 27.85 cm, información que puede inducir a error al consumidor.

En lo referente a blancura las servilletas fueron de los productos más blancos y entre los mejores están: Member's Mark Premium y Kirkland Signature, mientras que Elite es el menos blanco.

En cuanto al gramaje de las hojas de las servilletas, oscila entre 17 y 40 g/m2. Los productos con hojas más densas los tienen Member's Mark Premium y White Cloud.

La mejor resistencia en húmedo la tuvieron las servilletas Member's Mark Premium y White Cloud.

LLAS Y SERVILLETAS

◗ En lo referente a blancura, las más blancas son: Bounty y Kirkland Signature.

◗ Las toallas de cocina con la mayor capacidad de absorción son Bounty de 6 rollos de 74 hojas dobles; Kirkland Signature de 1 rollo con 160 hojas dobles, mientras que **la absorción más baja la tuvo Selecto Brand Premium de 2 rollos de 85 hojas dobles.**

◗ En las toallas de cocina, el gramaje de las hojas que presentaron los productos analizados oscila normalmente entre 37 y 44 g/m2; no obstante, hay productos con hojas más densas, como Bounty, Pétalo, Member's Choice y Kleenex Duramax, siendo ésta última una toalla para cocina reusable.

◗ La **velocidad de absorción más alta la obtuvieron las toallas Member's Choice** de 6 rollos de 60 hojas dobles.

◗ En la resistencia en seco, las mejores toallas son: Kleenex Duramax, Bounty y Kleenex Class, mientras que la que presentó la resistencia más baja, fue Chedraui.

◗ En resistencia en la línea de corte el valor más alto lo obtuvo la marca Chedraui, sin que esto provoque un mal corte al desprender las hojas.

◗ La **mejor resistencia en húmedo la obtuvieron las toallas Bounty** de 74 Hojas Dobles de seis rollos.

◗ En las dimensiones por hoja, las servilletas White Cloud en presentación de 100 servilletas de hoja doble, fue la única que presentó una hoja 2.8% y 1.7% menor, en ancho y largo, respectivamente pero se considera dentro de la tolerancia aceptable.

◗ Las toallas absorben más rápido que la mayoría de las servilletas, a excepción de las Kleenex Class en presentación de 200 servilletas de hoja doble.

◗ En cuanto a la resistencia en seco, las mejores servilletas son: Member's Mark Premium y White Cloud, mientras que la que presentó la resistencia más baja, fue Great Value Premium.

◗ Las servilletas con la mayor capacidad de absorción son Novare Gold de 40 servilletas de hoja doble, mientras que la más baja es Lys de 500 Servilletas de hoja sencilla.

◗ La velocidad de absorción más alta la obtuvieron las servilletas Kleenex Class de 200 Servilletas de hoja doble y la más baja, Elite y Lys de 380 y 500 servilletas, respectivamente, ambas de hoja sencilla.

BEBIDAS VEGETALES

Erróneamente se confunden con "leches" por su aspecto y uso similar con la leche de vaca; no obstante, **ninguna contiene lactosa** y algunas inducen a publicidad engañosa.

Entérate lo que analizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en estos productos.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Cada vez más personas cambian sus hábitos alimentarios, ya sea por moda, convicción personal o por padecer alergias e intolerancias optan por consumir productos alternativos. Ejemplo de ello es sustituir a la leche por las bebidas vegetales. Éstas son preparadas a base de agua y cereales (arroz o avena), leguminosas (soya), frutos secos (almendra) o frescos (coco) y adicionan azúcares, emulsificantes, espesantes y añaden nutrientes para asemejar a los que contiene la leche: vitaminas y minerales como el calcio.

Estas bebidas suelen sustituir el consumo de leche, pero en aporte nutrimental son distintas. La leche aporta nutrimentos esenciales para el organismo tales como proteína, grasa y calcio, las bebidas vegetales también, pero la diferencia entre ambas radica en la cantidad de nutrientes que aportan.

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor **analizó 22 bebidas vegetales** denominadas "alimentos líquidos o bebidas" de coco, arroz, soya, almendra, avena y coco con almendra. En cada producto se evaluó:

1 **Que sus etiquetas cumplieran con la norma:** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).

2 Que **el contenido neto** correspondiera al declarado y su etiqueta fuera veraz.

3 Se evaluaron los **contenidos de proteína, grasa, azúcares** (glucosa, fructosa, sacarosa y lactosa)**, sodio y calcio**.

4 **Se analizó el tipo de grasa para corroborar si son de origen vegetal** (almendra, coco, soya, etcétera).

5 **Calidad sanitaria.** Se confirmó que no tuviera microorganismos que ocasionaran daño a la salud.

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, **se calculó el precio promedio por 1 L** con el costo pagado al adquirir las muestras.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

Bebidas de coco

A DE COCO COCONUT MILK

Alimento líquido de coco

México / 1L

Información al consumidor: **Aunque en el idioma inglés, especificamente en los Estados Unidos, el concepto "Coconut Milk" se refiere al alimento líquido de coco, en México este nombre puede causar confusión pues su traducción exacta es "Leche de coco".**

% Grasa **1.86**
% Proteína **0.24**

% Azúcares
Fructosa **0.18**
Glucosa **0.44**
Sacarosa **0.40**

**Costo por 1L $33.50

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, C, D

Sodio [mg/ 100 ml] **55.46**
Calcio [mg/ 100 ml] **87.99**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **21.66**
Precio de presentación: **$31 a $38***

Calahua Coconut milk

Alimento líquido de coco

México / 1L

Información al consumidor: **Aunque en el idioma inglés, especificamente en los Estados Unidos, el concepto "Coconut Milk" se refiere al alimento líquido de coco, en México este nombre puede causar confusión pues su traducción exacta es "Leche de coco".** % Grasa **2.32**
% Proteína **0.27**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.21**

**Costo por 1L $ 33.20

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Fósforo

Sodio [mg/ 100 ml] **80.00**
Calcio [mg/ 100 ml] **22.02**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.76**
Precio de presentación: **$32 a $40***

LALA Soy vita

Alimento líquido de coco ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5

México / 960 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.49**
% Proteína **0.26**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.29**

**Costo por 1L $ 34. 60

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B1, B2, B5 y D

Sodio [mg/ 100 ml] **68.85**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.64**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **24.57**
Precio de presentación: **$31 a $39***

Silk

Alimento líquido de coco

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.02**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.77**

**Costo por 1L $ 45.20

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B1, B2, B12, E, D
Minerales:Potasio, Magnesio, Zinc

Sodio [mg/ 100 ml] **73.99**
Calcio [mg/ 100 ml] **197.78**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **29.22**
Precio de presentación: **$41 a $47***

TERRAFERTIL NATURE'S HEART

Alimento líquido de coco

México / 960 ml

Información al consumidor: **Presenta leyenda "Certified Vegan" y un logotipo Kosher que no comprueba.**
% Grasa **2.21**
% Proteína **0.20**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **3.06**

**Costo por 1L $ 41.20

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, D

Sodio [mg/ 100 ml] **73.14**
Calcio [mg/ 100 ml] **127.50**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **32.89**
Precio de presentación: **$37 a $47***

SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco

Estados Unidos / 946 mLl

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.91**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.85**

**Costo por 1L $ 49.60

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc, Fósforo, Selenio, Cobre
Vitaminas: A, B6, B12, D, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **11.23**
Calcio [mg/ 100 ml] **46.72**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **28.59**
Precio de presentación: **$47***

Bebidas de soya

Adés

Alimento líquido de soya sin azúcar adicionada sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.15**
% Proteína **2.84**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.59**

**Costo por 1 L $ 28.40

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B6, B12, E, D, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **126.30**
Calcio [mg/ 100 ml] **147.45**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **33.01**
Precio de presentación: **$22 a $28***

Adés

Alimento líquido de soya sabor natural fortificado con calcio, zinc y 6 vitaminas

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.14**
% Proteína **2.93**

% Azúcares
Fructosa **0.64**
Glucosa **0.50**
Sacarosa **1.35**

**Costo por 1 L $ 24.30

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B6, B12, E, D, Ácido fólico"

Sodio [mg/ 100 ml] **122.34**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.55**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **40.88**
Precio de presentación: **$20 a $28***

Extra Special

Alimento líquido de soya orgánica Ultrapasteurizado sin azúcar

México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.11**
% Proteína **2.84**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.38**

**Costo por 1 L $ 31.50

Otros nutrimentos
Minerales: Yodo, Magnesio, Zinc, Fósforo, Selenio, Cobre, Hierro, Manganeso, Molibdeno, Cromo
Vitaminas: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E, D, Ácido fólico, H, K

Sodio [mg/ 100 ml] **58.74**
Calcio [mg/ 100 ml] **82.55**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **31.87**
Precio de presentación: **$32 a $41***

GüD

Alimento líquido de soya adicionado con calcio y vitaminas Ultrapasteurizado

México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.01**
% Proteína **2.79**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.39**

**Costo por 1 L $ 31.50

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B2, B12, E, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **66.38**
Calcio [mg/ 100 ml] **101.09**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **30.81**
Precio de presentación: **$42 a $43***

Silk

Alimento líquido de soya sin gluten

Estados Unidos / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.91**
% Proteína **2.76**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.13**

**Costo por 1 L $ 47.00

Otros nutrimentos
Minerales: Hierro, Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, D

Sodio [mg/ 100 ml] **74.20**
Calcio [mg/ 100 ml] **207.72**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **36.75**
Precio de presentación: **$37 a $47***

*Precios mínimos y máximos de bebidas vegetales en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Querétaro
Precios levantados del 13 al 20 de marzo de 2019.
**Costo por litro correspondiente a la fecha en que se realizó el estudio.

Bebidas de almendra

Extra Special

Bebida con jarabe de agave y almendras, ultrapasteurizada

España / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.45**
% Proteína **0.57**

% Azúcares
Fructosa **2.05**
Glucosa **0.86**
Sacarosa **0.36**

**Costo por 1 L $41.10

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, E, D,

Sodio [mg/ 100 ml] **54.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **108.36**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **37.41**
Precio de presentación: **$41***

FULL CIRCLE market

Alimento líquido de almendra original

Estados Unidos / 946 ml

Información al consumidor: **Ostenta vitaminas y minerales cuyo contenido no comprueba**
% Grasa **1.14**
% Proteína **0.31**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.87**

**Costo por 1 L $42.20

Otros nutrimentos
No contiene

Sodio [mg/ 100 ml] **76.77**
Calcio [mg/ 100 ml] **172.70**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.98**
Precio de presentación: **$44***

GüD

Alimento líquido de almendras adicionado con calcio y vitaminas

México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.07**
% Proteína **0.36**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.82**

**Costo por 1 L $42.50

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **65.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **32.95**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.35**
Precio de presentación: **$37 a $48.4***

LALA Soy vita

Alimento líquido de almendra ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5

México / 960 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.04**
% Proteína **0.35**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0.24**
Sacarosa **0**

**Costo por 1 L $36.90

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B2, B5, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **52.79**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.01**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **11.66**
Precio de presentación: **$30 a $40***

Silk

Alimento líquido con almendra

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.27**
% Proteína **0.40**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **3.03**

**Costo por 1 L $45.90

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E y D

Sodio [mg/ 100 ml] **67.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **205.15**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **25.15**
Precio de presentación: **$39 a $47***

Silk

Alimento líquido de almendra sin azúcar

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.14**
% Proteína **0.43**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0**

**Costo por 1 L $44.30

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **64.13**
Calcio [mg/ 100 ml] **165.79**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **11.96**
Precio de presentación: **$37 a $47***

Bebidas de avena

**Costo por 1 L
$ 30.00

Santiveri
Organic Bio "Lact-avena"
Bebida de avena
España / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.90**
% Proteína **1.14**

% Azúcares
Fructosa **0.26**
Glucosa **2.60**
Sacarosa **0.36**

Otros nutrimentos
Vitaminas: No contiene

Sodio [mg/ 100 ml] **32.47**
Calcio [mg/ 100 ml] **3.91**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **53.16**

**Costo por 1 L
$ 45.90

Silk
Alimento líquido de avena
México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.28**
% Proteína **0.19**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.79**

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **55.77**
Calcio [mg/ 100 ml] **184.33**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **30.27**
Precio de presentación: **$41 a $47***

Bebidas de arroz

**Costo por 1 L
$ 30.00

GüD
Alimento líquido de arroz adicionado con calcio y vitaminas A y D Ultrapasteurizado
México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.20**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0.23**
Glucosa **2.70**
Sacarosa **0**

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, D

Sodio [mg/ 100 ml] **66.18**
Calcio [mg/ 100 ml] **102.70**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **37.68**
Precio de presentación: **$30 a $34***

**Costo por 1 L
$ 42.20

Silk
Alimento líquido de arroz
México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.29**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0.57**
Sacarosa **2.41**

Otros nutrimentos:
Minerales: Magnesio, Fósforo
Vitaminas: B2, B3, B6, B12, C

Sodio [mg/ 100 ml] **37.49**
Calcio [mg/ 100 ml] **149.86**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **39.99**
Precio de presentación: **$41 a $47***

Bebida de coco/almendra

BLUE DIAMOND
Almond Breeze Alimento líquido de almendras y coco
Estados Unidos / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.50**
% Proteína **0.35**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.55**

**Costo por 1 L
$ 52.70

Otros nutrimentos:
Minerales: Hierro y Magnesio
Vitaminas: A, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **52.36**
Calcio [mg/ 100 ml] **136.00**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **25.10**
Precio de presentación: **$43 a $68***

*Precios mínimos y máximos de bebidas vegetales en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Querétaro
Precios levantados del 13 al 20 de marzo de 2019.
**Costo por litro correspondiente a la fecha en que se realizó el estudio.

Resultados y Conclusiones

Todos los productos presentaron **adecuada calidad sanitaria**.

En las bebidas evaluadas, **el principal componente es agua (92 al 98%)** seguido de azúcares, grasas y proteínas, éstas últimas provenientes del vegetal con que fue preparado. El contenido de cada uno de ellos depende del tipo de bebida y marca.

Las bebidas de almendra, arroz, coco, avena y almendra con coco tienen un mínimo aporte de proteína, a diferencia de las bebidas de soya cuyo contenido es mayor, parecido incluso, en algunas marcas, al de la leche de vaca (3g/100ml). En estos productos, aunque el cereal, semilla o fruto tengan proteína, el nutriente disminuye porque la proporción es baja (ver resultados).

Aunque no es de esperarse, **también contienen sodio, proveniente principalmente de los emulsificantes y estabilizantes** (que se usan en su fabricación como ingredientes que ayudan a mantener una sola fase en el producto), y algunos simplemente adicionan sal.

Hay bebidas vegetales hasta con 3% de azúcar, la adición no va relacionada con un tipo determinado de bebida (arroz, coco, almendra), depende de la fórmula de cada fabricante. **Por ejemplo, puedes encontrar bebidas de almendra sin azúcar y otras de almendra con 3% de azúcar.**

La mayoría de las bebidas analizadas adicionan calcio. Si comparáramos su contenido con el de la leche (121 mg en 100 ml), **algunos de los productos se quedan por debajo del nivel de la leche**.

Al no ser lácteos, ninguno contiene lactosa.

NO SON LECHE

En la información en la etiqueta se encontró:

Las marcas **Calahua Coconut milk y A de Coco Coconut Milk** pueden inducir a pensar que son leche, cuando se trata de una bebida vegetal.

El alimento líquido de coco, marca **TERRAFERTIL NATURE'S HEART** presenta la leyenda "Certified Vegan" y un logotipo Kosher que no comprueba.

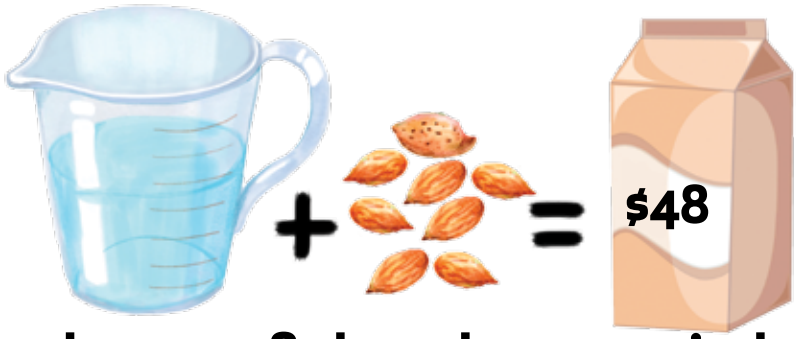
Todos los productos evaluados son veraces en cuanto al vegetal que declaran (soya, coco, almendra, etcétera).

Todos cumplieron con el contenido neto declarado.

Recomendaciones

• **Lee la etiqueta**, ten en cuenta las recomendaciones que se hacen respecto a los alérgenos, por ejemplo, en personas sensibles a la soya (incluyendo la lecitina de soya), el coco o la almendra pueden generar reacciones alérgicas importantes.
• **Revisa las leyendas precautorias de la etiqueta**, varios de los productos advierten que no deben usarse como fórmula infantil, o bien, que son elaborados para niños mayores de un año, jóvenes y adultos.
• **Verifica las fechas de caducidad de los productos**. Consume en un corto periodo de tiempo después de abrir el envase, mientras tanto, mantenlo en refrigeración. Descarta su consumo si el envase está inflado, deforme o con daños físicos.
• **Considera que estos productos son generalmente más caros que la leche**, aproximadamente $2 más por 100 ml. Los precios oscilan entre $2, 4 y $7.7 por 100 ml de bebida.

PARA REFLEXIONAR



1 litro de agua + 8 almendras es equivalente a un litro de bebida vegetal de almendras.

¿Estarías dispuesto a pagar hasta $48.00 por un litro de agua y 8 almendras?

Las bebidas analizadas contendrían, aproximadamente la siguiente cantidad de semilla, cereal o fruto por envase de un litro:

	Coco	Avena	Almendra	Arroz	Soya
Equivale a	3 cucharadas	3 cucharadas	8 almendras	media taza	4 cucharadas

Nota: Se tratan de valores aproximados, basados en los nutrimentos encontrados, pueden variar según la composición.

Normatividad

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

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

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

• **NOM-130-SSA1-1995** Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 31 de enero a 11 de marzo de 2019
Periodo de muestreo: 31 de enero a 6 de febrero de 2019
Marcas analizadas: 22
Pruebas realizadas: 3,854

TECNOLOGÍA ◊ DOMÉSTICA ◊ PROFECO

MERMELADA DE MANGO

Caducidad: 6 meses ◊ **Conservación:** Almacena en un lugar fresco, seco y oscuro. Una vez abierto, mantenla en refrigeración.

INGREDIENTES

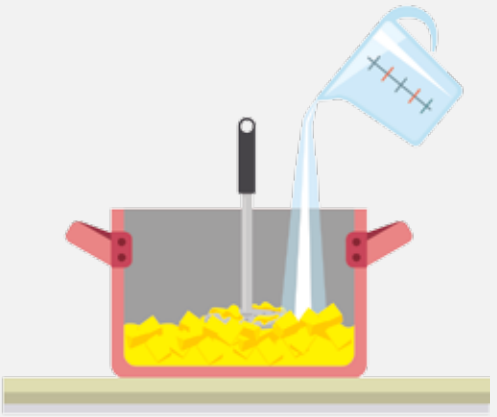
- 1 kg de mango
- 1 ½ tazas de azúcar
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de ácido cítrico*
- 1 cucharadita de pectina**

*Se adquiere en farmacias y droguerías.
**Se adquiere en expendios de productos para repostería y pastelería.

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Dos ollas
- 1 frasco de vidrio

1



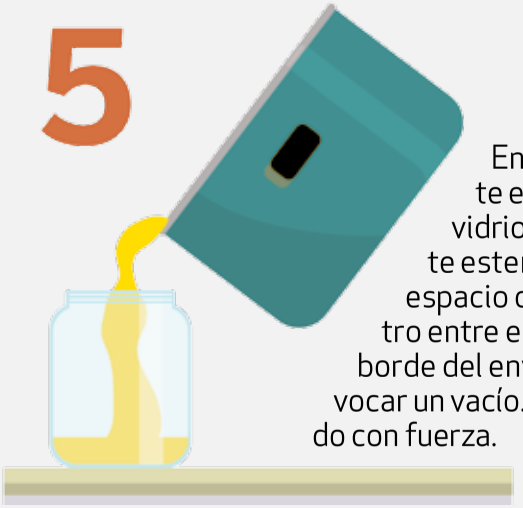
Quítale la cáscara al mango, pícalo o tritúralo, según lo prefieras y mezcla con el agua media taza de azúcar.

2

Vierte la fruta en una olla y cuando empiece a hervir, agrega lentamente otra media taza de azúcar.

3 El azúcar restante mézclala con el ácido cítrico, la pectina e incorpora todo a la fruta moviendo constantemente.

4 Mantén la mezcla al fuego hasta reducir su volumen a una tercera parte; asegúrate de que no transcurran más de 20 minutos.



5 Envasa en caliente en el frasco de vidrio, previamente esterilizado, deja un espacio de un centímetro entre el producto y el borde del envase para provocar un vacío. Tapa apretando con fuerza.

6 Coloca una etiqueta al frasco que indique el nombre del producto, su fecha de elaboración y caducidad.

Mamás en números

El 57% elige como regalo preferido la ropa y si se acompaña de flores y una salida a algún restaurante, mejor.

El 80% de los mexicanos celebra el DÍA DE LA MADRE y las festejan con regalos (78%), flores (68%), salidas a restaurantes (28%), servicios deportivos (36%), spas (29%) y centros de belleza (20%).

Más de la mitad de las mamás navegan en internet, 34% leen el periódico y 15% compran revistas por lo menos una vez a la semana.

Helados y paletas, tintes, cremas corporales, chocolates y dulces, son las categorías más vendidas.

Las mujeres d e 51 años o más son las que lideran el gasto durante el mes de mayo en tiendas departamentales y autoservicios.

FUENTES:
https://bit.ly/2OU3naF
https://bit.ly/2WOAake
https://bit.ly/2VoLXFV

- COMPARA
- ELIGE
- COMPRA

Toma mejores decisiones de compra y ejerce un consumo informado.

DESCARGAR DESDE App Store

DESCARGAR DESDE Google play ANDROID APP ON

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $ APP

GOBIERNO DE MÉXICO | SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

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

ALERTAS

Alerta 25 /2019: ¡Precaución!

Dueños de automóviles Jetta Comfortline Man BU33X y Comfortline Tip BU33PY, modelo 2019.

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

Producto: 16 vehículos dañados.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que se presente olor y/o una fuga de combustible proveniente de la válvula FDM (Módulo de Entrega de Combustible) del tanque de combustible, debido a la incorrecta aplicación de la soldadura en la parte de sellado, que en presencia de una fuente de energía, podría derivar en un incendio.
Solución: Llama sin costo a la línea de atención a clientes 01 800 SERVI VW (7378489) o envía un correo electrónico a: contacto@vw.com.mx

Alerta 27 /2019: ¡Cuidado!

Propietarios de automóviles Honda modelos Accord, años 2001 al 2007 y Odyssey años 2002 al 2004.

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

Producto: 11,218 unidades afectadas.

Riesgo y/o desperfecto: Si una bolsa de aire llegara a activarse, los componentes del inflador podrían ser expulsados de forma anormal al interior del vehículo en caso y ocasionar lesiones a los ocupantes del vehículo.
Solución: Se reemplazarán, sin costo alguno, los infladores de las bolsas de aire del lado del conductor.

Alerta 30/2019: ¡Ojo!

Usuarios de autos Passat, modelo 2003 y Jetta Gls, modelo 2013.

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

Producto: 45 vehículos en mal estado.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que se encuentre humedad dentro del propulsor pirotécnico del generador de gas de la Bolsa de Aire (Airbag) del lado del conductor y como consecuencia, en caso de ser necesaria la activación de ésta, podrían desprenderse fragmentos procedentes de la carcasa del generador de gas, provocando lesiones a los ocupantes del vehículo.
Solución: En algunos vehículos se deberá comprobar y, en su caso, sustituir el generador de gas del airbag frontal del lado del conductor. El servicio a realizarse no representará costo alguno para los consumidores. Para cualquier duda, llama sin costo a la línea de atención a clientes 01 800 SERVI VW (7378489).

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Platillo Sabio

PROFECO

Cuanto más perfumada sea la rosa mejor, porque quiere decir que tiene un sabor más marcado.

ROSAS

Perteneciente a la familia de las *Rosaceae*, esta flor no sólo ha sido un símbolo de belleza: desde la antigüedad se utilizaba mucho en la cocina, por su aroma y por su sabor dulce. Es un ingrediente delicioso en cualquier platillo. En varias recetas de la cocina árabe y mediterránea son muy usadas, ya sea en extracto, secas y molidas. No todas las especies son aptas para cocinarse, las más utilizadas, por su fuerte aroma, son las *Rosas Antiguas*, en sus variedades de *Rosa Gallica*, *Rosa Damascena* y *Rosa Centifolia*.

RECOMENDACIONES

Sólo son comestibles cuando se cultivan sin añadirles sustancias químicas.

Consérvalas en el refrigerador, algunas se mantienen hasta una semana.

Lávalas muy bien y sécalas cuidadosamente con papel absorbente.

Lo mejor es cortarlas el día que se van a utilizar.

A los pétalos córtales la parte blanca de la base, que puede resultar amarga.

Escoge las que estén en muy buen estado y con buen olor.

FUENTES:
Flores en la cocina, en https://bit.ly/2Dmo6zE
Flores en la cocina/comida, en https://bit.ly/2ZrP0Q2

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6 raciones)

INGREDIENTES

- ½ kg de carne molida de res
- 100 g de queso manchego en cuadritos
- 1 taza de arroz (200 g)
- ½ pieza de bolillo frío (35 g) o 1 rebanada de pan de caja
- 3 cucharadas de harina de trigo (30 g)
- Leche para remojar el pan (½ taza)
- 1 huevo (55 g)
- ½ kg de jitomate
- 1 cebolla (180 g) finamente picada
- 1 zanahoria (100 g) cortada en cuadritos muy pequeños
- 100 g de chícharos
- 100 g de granos de elote
- 3 cucharadas de perejil finamente picado (15 g)
- 2 dientes de ajo triturados + 1 entero (6 g)
- 1 vasito de vino tinto (100 ml), opcional
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Trocea el pan frío y remójalo en la leche. Una vez humedecido, exprímelo y mézclalo con la carne, dos terceras partes de la cebolla, el huevo, ajo, perejil y los vegetales finamente picados. Salpimenta al gusto.
2. Forma las albóndigas y rellénalas con el queso ahuecando el centro y volviéndolas a cerrar. Revuélcalas en la harina.
3. Calienta dos cucharadas de aceite en una cacerola y sofríe las albóndigas de manera pareja. Reserva.
4. Licua el jitomate, la cebolla restante y el diente de ajo entero.
5. En otras dos cucharadas de aceite sofríe la salsa a fuego bajo, salpimenta y añade el orégano y el vino. Tapa y deja sazonar al gusto, remueve ocasionalmente.
6. Incorpora las albóndigas a la salsa. Si es necesario, agrega un poco de agua para que queden cubiertas; tapa y deja cocer durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
7. Mientras, prepara el arroz blanco con las dos cucharadas de aceite restante a tu gusto.
8. Sirve las albóndigas acompañadas del arroz.

Fotografía: Enrique Arechavala **Estilista de alimentos**: Brenda García **Nutrióloga**: María Rosa Ochoa

ALAMBRE DE PESCADO (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 filetes gruesos de pescado (600 g) en cubos
- 90 g de tocino vegetariano en cuadritos
- 300 g de salsa picante al gusto
- 250 g de champiñones en rebanadas
- 1 cebolla picada en cubos grandes (200 g)
- 1 pimiento verde cortado en cuadros medianos (100 g)
- 1 pimiento rojo cortado en cuadros medianos (100 g)
- El jugo de un limón (30 ml)
- 3 cucharadas de cilantro picado (15 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 1 cucharada de sazonador o salsa de soya
- 750 g de tortillas
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Coloca los cubos de pescado en un bol y baña con el jugo de limón, ajo triturado, salsa de soya, el cilantro picado, sal y pimienta. Refrigera durante media hora.
2. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe los trozos de pescado. Reserva.
3. Calienta el resto del aceite y sofríe el tocino, saltea la cebolla y pimientos. A media cocción, incorpora los champiñones, salpimenta.
4. Al final, incorpora los trozos de pescado, mezcla cuidadosamente.
5. Sirve el pescado en las tortillas en forma de taco y baña con la salsa de tu preferencia.

FLORES COMESTIBLES

La repostería está aprovechando estos ingredientes botánicos. Lo que antes servía sólo de ornato, ahora es una tendencia culinaria que no sólo aporta un toque de distinción, color y fragancia, también valiosos nutrientes para el organismo.

Las variedades más empleadas en la repostería son:

- Violetas
- Rosas
- Capuchinas
- Lavanda
- Pensamientos
- Begonia
- Flor de manzanilla
- Campanilla
- Clavel
- Geranio
- Jazmín
- Tulipán
- Crisantemos

Cinco maneras de utilizar las flores en la repostería:

- Utiliza el agua de rosas para aromatizar *ganashes*, cremas, helados, flanes y gelificados.

- Las mermeladas y jaleas de frutas las puedes combinar con sauco, rosas, violetas, diente de león, lavanda y flores de jamaica para lograr aromas más florales.

- Con pinturas liposolubles, es decir, que se disuelven en aceite, pinta manteca de cacao del color del pétalo que vayas a usar. Luego, funde la manteca y con ayuda de una brocha, pinta los pétalos, una vez cristalizada la manteca los pétalos adquirirán un hermoso brillo que además les otorgará durabilidad. Usa este método para decorar *cupcakes*.

- Puedes ocupar los pétalos para decorar pasteles, *cupcakes* o tartas; asegúrate de que los colores y sabores vengan bien con el tipo de ingredientes que estás utilizando.

- Los *Naked Cakes* —en tendencia dentro del mundo de la repostería— utilizan como elemento principal de decoración a las flores comestibles que le dan un toque *vintage* espectacular.

Chef Jasmín Jiménez, maestra de la escuela de gastronomía Bon Gloton
https://www.facebook.com/Bongloton/
bongloton@yahoo.com.mx