

Revista del **Consumidor**

GUÍA DE COMPRA
**APRENDE
A ELEGIR
FLORES**



REGALA
AFECTO

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

**PRODUCTOS
LÁCTEOS
FERMENTADOS**

CONOCE LAS DIFERENCIAS
CON LOS YOGURES, BENEFICIOS
Y DESVENTAJAS

IMPERMEABILIZANTES
¿10 AÑOS DE PROTECCIÓN?

REMANENTE

SI VENDIERON
LO QUE EMPEÑASTE,
TE CORRESPONDE
UNA PARTE

**ADMINISTRADORES
DE TAREAS EN LÍNEA**
PLANEA, ORGANIZA Y CRECE

CHOCOLATES

¿REALMENTE ES CHOCOLATE LO QUE REGALAS?

\$28.00 M.N.
FEBRERO 2020

516
ISSN 0185-8874

ESTE
14 DE FEBRERO
NO SEAS UN

NOVIO TÓXICO

GUÍA DE COMPRA
**APRENDE
A ELEGIR
FLORES**

- **NO USES
PLÁSTICO PARA
ENVOLVER TUS
FLORES**

- **UTILIZA
CARTÓN PARA
EMPACAR TUS
CHOCOLATES**

- **EVITA LOS
GLOBOS
METÁLICOS,
USA SÓLO DE
LÁTEX.**

QUCTO

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Ana María Aguilar Olmos
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Dulce Negrete
Édgar Araiza Escalera
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Ernesto Casas Monroy

Jessica Jasmin Sánchez Arellano
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
José Ramón Castillo
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Mónica Maccise Duaihe
Noel Díaz Ortega
Victor Saúl Herrera Silva
Yascada Verónica Rodríguez Martínez

Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de
Distribución y Circulación

© 55-5516 6612 y
55-5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Talia del Carmen Vázquez Alatorre
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaña Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

 @Profeco
 @Profeco
 @RevistaDelConsumidorMX
 /ProfecoTV



EDITORIAL

Cada una de las páginas que estás a punto de leer tienen datos que te enseñarán a tomar mejores decisiones de compra, te darán los argumentos para hacer valer tus derechos y sobre todo te acompañarán en el cambio hacia un estilo de vida más responsable, más sustentable y más saludable.

Estamos convencidos de que la transformación empieza con lo que llevas a tu mesa, es por ello que la Revista del Consumidor es ahora una herramienta integral de información y empoderamiento para ti.

Queremos que empieces a cumplir tus metas en este 2020, por eso esta edición es un compilado de artículos que te ayudarán a cuidar tu salud, proteger tu dinero y cultivar el amor.

Te enseñamos cómo comprar flores mexicanas y de temporada como un experto, además traemos para ti un comparativo de precios de los chocolates más vendidos en esta época.

Esperamos que toda esta información te sirva para ser un consumidor razonado y que febrero marque el inicio de un mejor estilo de vida para ti y tu familia.

Aunque el 14 de febrero es una de las fechas de mayor consumo en nuestro país, con la información correcta, podemos cambiarlo. Hagámoslo juntos.

¡Regala afecto, no lo compres!



Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números
por el precio de **10**
\$280.00

Llama al 5555 166612, 5555 166939 y
5552 120468
en la Ciudad de México
o al (800) 468 8722
para el resto del país

Revista del
Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

SUMARIO

Línea
de tiempo
4 .

**PROFECO
CELEBRA
44 AÑOS**



Guía de compra

6 .

**GUÍA PARA
GASTAR
MENOS EN
TU CITA
ROMÁNTICA**



Brújula de compra

8 .

**APRENDE A
ELEGIR
FLORES**



Entorno digital

12.



**ORGANÍZATE,
PLANEA Y LOGRA**



De temporada

14 .

**DÍA MUNDIAL
DE
LAS
LEGUMBRES**



Consumo
responsable

16 .

**APRENDE A
CONTROLAR
ESAS COMPRAS
POR IMPULSO**



Qué hacer si

28 .

**SI YA VENDIERON LO
QUE EMPEÑASTE,
RECUPERA DINERO**



Hazlo tú mismo

30 .

**CÓMO
CAMBIAR
UN
EMPAQUE**



Consultorio

32 .

**GRASAS
SATURADAS**



Reporte especial

34 .

CHOCOLATES



Tendencias

42 .

BODAS
SIN
RESIDUOS

Nadie afuera

56 .

QUIÉNES
QUIÉN EN
LOS PRECIOS

58 .

ANÁLISIS
PUBLICITARIO



Medio
ambiente

60 .

CALCULA
TU HUELLA
DE CARBONO



TDP

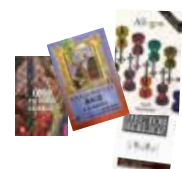
62 .

ENJAMBRES DE
HOJUELAS
DE MAÍZ CON
CHOCOLATE



Libro abierto

64 .



LA MÚSICA
EN LOS LIBROS

PSP Encarte



Atún al jengibre y
cacahuete

18 . Productos lácteos fermentados



El consumo de lácteos fermentados (aquellos que surgen de fermentar leche con microorganismos¹ vivos) ha ido cada vez en aumento ya que, además del yogur, se han introducido en el mercado nuevos productos de este tipo a los que se les atribuyen efectos benéficos a la salud.

44 . IMPERMEABILIZANTES DE CATEGORÍA 10 A

AÑOS DE GARANTÍA

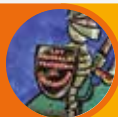


Que sean **resistentes a las inclemencias del tiempo y que brinden el desempeño esperado** (calidad-durabilidad) **al mejor precio** son factores a tener en cuenta al momento de elegir uno. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los puso a prueba.

Fe de erratas:

En la edición 515 correspondiente al mes de enero de 2020 en la página 34 dice: **MERMELADAS CON JARABE DE MAÍZ**, debe decir **MERMELADAS CON JARABE DE AGAVE**.

Profeco celebra 44 años



• 26 de septiembre de 1975

Se presenta la iniciativa de Ley ante el Congreso de la Unión para crear la Ley Federal de Protección al Consumidor.

• 5 de febrero de 1976

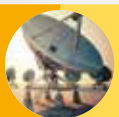
Entra en vigor la primera Ley Federal de Protección al Consumidor. Al día siguiente se presentó la primera queja ciudadana.

• 1 de noviembre de 1976

Se publica la primera edición de la Revista del Consumidor.

• 1977

Se pone en marcha el programa "Quién es Quién en los Precios."



• 2016

Se implementa el programa Conciliaexpres con el fin de resolver conciliaciones para llegar a acuerdos inmediatos a través del Teléfono del Consumidor con los proveedores registrados en la plataforma, sin acudir físicamente a alguna oficina de Profeco.

• 25 de agosto de 2015

Se decreta la creación de la Subprocuraduría de Telecomunicaciones entrando en vigor el 7 de septiembre de 2015 dentro de la infraestructura de la Profeco, para dar un giro en la panorama del servicio de telecomunicaciones a favor de la población consumidora.

• Agosto de 2014

Se crea el Registro Público de Casas de Empeño de Profeco para dar certeza jurídica a los consumidores que requieren del servicio de empeño prendario, de acuerdo a lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

• Febrero 2013

Se abre la página de Facebook ProfecoOficial, para acercar nuestro contenido e información institucional a los usuarios de esta popular red social digital.

• Enero 2011

La Revista del Consumidor llega a Facebook. En esta página se comparte el contenido de la revista y los estudios de calidad además de las Tecnologías domésticas y el Platillo Sabio.



• Octubre 2017

Profeco firma un acuerdo con la OEA para apoyar las iniciativas a nivel nacional y hemisférico en materia de seguridad de los productos de consumo y salud, con certificaciones a nivel nacional y el reconocimiento internacional.

• 11 de enero de 2018

Se promulga la reforma a la Ley Federal de Protección al Consumidor que fortalece el marco legal de la Profeco con nuevas atribuciones y derechos en beneficio de la población consumidora.

• 20 de marzo de 2018

Se crea la cuenta @AtencionProfeco en twitter para brindar mejor atención y asesoría a los usuarios de dicha plataforma.

• 2019

Se pone en circulación la gaceta gratuita "Lo mejor de la Revista del Consumidor" con un tiraje de 18,000 ejemplares mensuales, en los que se informa a los consumidores sobre los estudios de calidad realizados por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

• Julio 2019

Se pone en marcha el Instagram de la Revista del Consumidor para acercar su información de una manera sintetizada a los usuarios de dicha plataforma social.

Este 5 de febrero celebramos el 44 aniversario de la Profeco. Conoce un poco de la evolución de la institución a lo largo de estos años defendiendo a los consumidores mexicanos.



• 1979

Se crea el programa de televisión "Revista del Consumidor TV" con el objetivo de difundir el contenido de la versión impresa en formato semanal.

• 5 de febrero de 1980

Inicia funciones "El Teléfono del Consumidor" con 16 telefonistas. Se ofrecía información de precios de 40 productos en 31 mercados.

• 1981

Se funda el Centro de Pruebas (CEPAC) dependiente del INCO.

• 1982

Se reforma la Ley federal de Protección al Consumidor en la que se decreta la fusión del INCO y la Profeco. Profeco logra instalar oficinas de representación en 32 ciudades del país.

• 1988

Se implementa el programa "Quién es Quién en el Envío de Dinero" con el que se busca orientar a los usuarios de las empresas remeseras en EE. UU. y México.



• 2009

Se abre el canal de YouTube ProfecoTV y se lanza la cuenta de Twitter @Profeco, con el fin de informar a los usuarios.



• 3 de junio de 2008

Se crea Concilianet, primer programa de su tipo en América Latina para el desahogo de audiencias de conciliación vía Internet con proveedores suscritos. Hoy en día el promedio es de 94% de audiencias conciliadas.



• 27 de abril de 2005

Se crea el Consejo Consultivo del Consumo, encargado de analizar, proponer y evaluar programas de trabajo de la institución.



• 2004

Nace el Registro Público para Evitar Publicidad (REPEP) una herramienta gratuita de la Profeco para evitar publicidad no deseada de proveedores en telecomunicaciones, turístico y comercio.



• 1992

El Centro de Pruebas (CEPAC) cambia su nombre y se convierte en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.



• 20 de diciembre de 2019

Entra en vigor el nuevo Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor. Se le otorga a Profeco la facultad de ordenar arrestos administrativos y las multas impuestas por ella pueden ejecutarse como créditos fiscales.



A 44 años del nacimiento de Profeco, hoy más que nunca buscamos seguir empoderando a los consumidores, dotándolos de más y mejor información que les permita realizar decisiones de consumo inteligentes, poniendo énfasis en el fomento del mercado local y sostenible.

Gasta menos en tu cita romántica

El 14 de febrero tiene un componente emocional importante que hace que las personas no evalúen correctamente sus compras; por lo general el gasto excede la capacidad de pago. Que no te pase a ti.

Si este Día del Amor y la Amistad lo celebrarás con tu pareja te invitamos a que tu consumo sea saludable, seguro, sustentable y razonable. Estas son algunas sugerencias:

1. Planea

¿Qué te gustaría hacer ese día?, ¿qué tienes pensado regalar?, ¿a dónde te gustaría ir? Estas preguntas te ayudarán a tener claras tu ideas para que tomes la mejor decisión.

2. Define un presupuesto

Establece un límite aproximado de gastos y procura no salirte de él. Si planeas vas a tener una estimación del dinero que necesitarás y no te llevarás sorpresas.

3. Compara precios

Consulta listas de precios de diversos establecimientos en los que puedes obtener el mismo producto y/o servicio de tu interés. Esto te puede dar, incluso, la posibilidad de encontrar alguna promoción.

Una compra razonada te dejará satisfecho con lo que decidiste y así no gastarás lo que no puedas pagar.



Regala afecto, no lo compres

Si decides realizar alguna actividad que sea de bajo costo pero de alto impacto estas ideas te pueden interesar:

Regala una lista de canciones

Haz una selección de aquellas que les haga recordar los momentos juntos más significativos. Ponle un nombre y una descripción.

Cine en casa

Prepara todo para que estén cómodos, no olvides las palomitas. Disfruta del momento con esa persona especial sin gente a su alrededor.

Flores

Te sugerimos considerar plantas en maceta, son más económicas y duraderas. Elige plantas de temporada, son la mejor opción por su costo. En esta edición podrás encontrar una guía de compra de flores, no olvides consultarla.

Autocinema

Si la época de los sesenta es lo suyo o quieren probar algo diferente, esta es una muy buena opción.



Celebra el amor y la amistad no el consumismo. El amor, afecto o cariño que sientes por una persona no se mide con lo que compras.

Si eliges ir a un restaurante

- Reserva con suficiente anticipación, así garantizas un lugar y la atención que esperas.

- Pregunta si el lugar elegido cuenta con políticas de reservación y/o cancelación.

- Procura llegar 10 a 15 minutos antes de la hora que solicitaste. Llama para confirmar.

Recuerda que tienes derecho a que te respeten la fecha y hora de la reservación, así como el menú, costos y demás características con las que contrataste el servicio. (Art. 7 de la LFPC).

Los restaurantes tienen obligación de:

- Exhibir los precios de manera clara, incluyendo los impuestos.

- No exigir propina, esta es voluntaria y no puede incluirse en la cuenta sin tu consentimiento.

- Entregar el comprobante de compra o ticket en el momento de consumo.

- Recibir y brindar sus servicios a todas las personas sin discriminación, así como evitar negarlos o condicionarlos a causa del género, la apariencia, la nacionalidad, el origen étnico, la lengua, la discapacidad, la orientación sexual, la religión o cualquiera otra característica.

- Restaurantes o bares no pueden solicitarte consumo mínimo.

Fuentes:

- Diaz, A. (2013). Cómo hacer una reservación en un restaurante. Recuperado de <https://www.nuevamujer.com/gourmet/2013/07/18/como-hacer-una-reservacion-en-un-restaurante.html>

- Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

- wikiHow. (s.f.). Cómo reservar una mesa en un restaurante, en <https://es.wikihow.com/reservar-una-mesa-en-un-restaurante>



Aprende a elegir flores

Regalar un ramo o arreglo a esa persona especial no tiene porqué arrasar con tus finanzas.

Dar flores ha sido la forma más práctica y sentimental para expresar amor o cariño hacia otra persona; sea un cumpleaños, aniversario, el Día del Amor y la Amistad o simplemente como una muestra espontánea de cariño. Y es que las flores, además de ser un regalo muy significativo para cualquier ocasión, suelen tener un costo accesible aun-

que en el caso de arreglos muy vistosos su precio puede ser más elevado. Puedes encontrarlas a la venta en diferentes temporadas y otras disponibles todo el año en floristerías, mercados públicos o en puestos de esquina. Si este 14 de febrero tienes pensado regalar flores **prefiere las mexicanas, de temporada y adquiridas en mercados.**



En el mercado público de Jamaica en la Ciudad de México, se observó que además existen otro tipo de plantas de temporada como la margarita, alcatraz, ave del paraíso y tulipanes. Te mostramos los precios estimados.



Precios de flores EN MERCADOS

Precios promedio de enero 2020

En febrero suelen subir por la demanda

Flores de temporada

Por ser flores de temporada representan un ahorro a tu bolsillo. Considera esto al hacer tu compra.

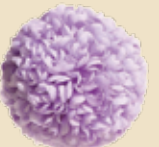
						
Margarita² de 12 a 25 piezas \$7.33	Miniclavell² 12 piezas \$22.40	Gladiola mediana² 12 piezas \$26.67	Clavell grande¹ 12 piezas \$27.68	Rosa Criolla tallo corto¹ 12 piezas \$28.33	Gerbera grande¹ 12 piezas \$43.09	Rosa Criolla tallo corto¹ 24 piezas \$51.67
						
Rosa de invernadero¹ de 12 a 25 piezas \$58.33	Rosa de invernadero¹ 24 piezas \$143.50	Clavell¹ 12 piezas \$20.00 a \$30.00	Margarita² 12 piezas \$25.00 a \$50.00	Rosas¹ 12 piezas \$40.00 a \$90.00	Gerbera¹ 12 piezas \$40.00 a \$120.00	

¹ Flores de temporada de acuerdo con información del Anuario Agroalimentario 2018, publicado por SADER.

² Orfiente: Secretaría de Economía. Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM) / Mercado de flores de Jamaica, CDMX.

Flores que no son de temporada

Precio promedio

						
Aster o Montecasino de 12 a 25 piezas \$15.25	Pompón 12 piezas \$20.20	Polar grande 12 piezas \$25.20	Aster o Montecasino 12 piezas \$40.20	Dollar de 12 a 25 piezas \$42.44	Ave del paraíso grande 12 piezas \$47.77	Agapando Blanco 25 piezas \$48.33
						
Crisantemo de invernadero 12 piezas \$58.82	Iris 12 piezas \$61.35	Nube de 12 a 25 piezas \$62.44	Nardo grande 12 piezas \$70.20	Limonium 25 piezas \$88.20	Lilium asiático 12 piezas \$105.19	

🌸 Precios del Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM).

Precios promedio al mayoreo de flores por presentación comercial (Datos hasta la tercera semana de enero 2020).



Ave del paraíso
12 piezas
\$40.20 a \$60.20



Alcatraz
12 piezas
\$40.20 a \$60.20



Tulipanes
10 piezas
\$150.20 a \$250.20

🌸 Precios recabados en establecimientos en el Mercado de flores de Jamaica, CDMX. Precios recabados el 16 de enero de 2020.

Te brindamos también algunas opciones y un estimado de precios de los arreglos florales más económicos en diferentes establecimientos a través de sus sitios de internet. La información que te presentamos es únicamente de referencia, por lo que puede variar de acuerdo con el lugar de compra y el arreglo.

Precios de ramos y arreglos florales **EN LÍNEA**



Flores de temporada

Por ser flores de temporada representan un ahorro a tu bolsillo. Considera esto al hacer tu compra.

Nombre de la empresa	Descripción del ramo o arreglo	Precio mínimo	Costo del envío ¹	Dirección web
LolaFlora.com.mx	Arreglo: • Rosas amarillas (3 piezas) • Gerberas blancas (3 piezas) • Margaritas amarillas (15 piezas)	\$299. ⁰⁰ (Florero incluido) \$239. ⁰⁰ (Sin florero)	Gratis	www.lolaflora.com.mx/flores
Premium florist	• Arreglo de 12 rosas con ornamentación especial en jarrón de regalo. • Medidas mínimas aprox. 50 x 45 cm y colores de rosas a elegir.	\$389. ⁹⁹ (Jarrón incluido)	\$152. ³⁸	www.premiumflorist.com
enviaflores.com	• Ramo de 15 gerberas coloridas (colores mixtos) con follaje. • Tarjeta y moño. • Altura promedio del arreglo: 50 cm. • El tipo de papel del ramo puede variar de acuerdo con disponibilidad. • El ramo se entrega con espuma floral para prolongar el tiempo de vida de la flor.	\$390. ⁰⁰	\$100. ⁰⁰	www.enviaflores.com
Fiorinet.com	• 10 gerberas premium de colores. • Florero de vidrio tipo lechero. • Follajes (ruscus, limonium, dólar). • Dimensión promedio: 30 cm de alto por 20 cm de ancho.	\$480. ⁰⁰	Incluido	www.fiorinet.com.mx
Florarte	• Una decena de gerberas rojas entre flores de Dianthus rosados. • En florero de vidrio con atado de listón rojo al cuello. • Altura 35 cm aprox.	\$530. ⁰⁰	Incluido ²	www.florarte.com.mx
Flordeco.com	• Diseño en florero de 6 rosas rojas, follajes finos y moño. • Altura aproximada 30 - 35 cm.	\$350. ⁰⁰	\$90. ⁰⁰	www.flordeco.com
Florenko	• Arreglo con 12 rosas invernadero de tallo largo con follaje exótico. • Florero de vidrio de 32 cm de alto y moño de tela.	\$550. ⁰⁰	\$70. ⁰⁰	www.florenko.com
daFlores.com	• Ramo de 12 rosas de tallo mediano. • Empacadas en papel celofán o envoltura parecida.	\$490. ⁰⁰	\$90. ⁰⁰	www.daflores.com

En los precios presentados predominan las rosas y las gerberas. Además de los claveles, estos tipos de flores son considerados de temporada (febrero) según información del Atlas Agroalimentario 2018 de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER).

Notas:

Los ejemplos de precios corresponden a mínimos con motivo del 14 de febrero.

Cada sitio maneja diferentes categorías, por lo que los precios pueden variar según la ocasión.

¹ Considera que el costo del envío dependerá de la zona de entrega.

Para este ejemplo, se tomó como referencia de entrega la Alcaldía de Cuauhtémoc en CDMX.

² Entregas en CDMX y Estado de México. En CDMX el costo del envío es sin cargo.

Fuente: Sitios especializados (Florerías). Información recabada el 17 de enero de 2020, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones de compra

1 Considera adquirir flores que por su disponibilidad o temporalidad representen un ahorro para tu bolsillo.

2 Si compras en línea, verifica que el sitio de internet sea seguro; es decir, que aparezcan las letras "https" en la barra de estado, un candado y un certificado vigente. Evita hacerlo desde equipos compartidos y conserva tus comprobantes para cualquier aclaración. Te invitamos a consultar la herramienta de Profeco, Monitoreo de Tiendas Virtuales (MTV) Ingresar a la siguiente dirección: <https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html>

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio Profeco te respalda, solo llama al

📞 Teléfono del Consumidor 555568 8722 o 01 800 468 8722
o envía un correo electrónico a:

✉️ asesoria@profeco.gob.mx

Recuerda: el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor especifica que el proveedor tiene obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en donde se constaten los datos específicos de la compraventa, servicio prestado u operación realizada.



Fuentes:

- About Flowers. (s.f.). Power of Giving Flowers Study, en: <https://aboutflowers.com/quick-links/health-benefits-research/power-of-giving-flowers-study/>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2018). Atlas Agroalimentario 2012-2018, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2018/Atlas-Agroalimentario-2018

ORGANÍZATE, PLANEA Y LOGRA

Que el 2020 no sea un año de promesas sin cumplir. ¡Organízate! y sigue nuestras recomendaciones para hacer una planeación adecuada de tus objetivos.



Uno de los mayores desafíos que enfrentan los trabajadores en México es el equilibrio adecuado entre el empleo y la vida personal, ya que cerca del 29% de los empleados tiene un horario de trabajo muy largo, una de las cifras más altas de las economías de la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)**, donde el promedio es de 11%.

Los datos más recientes del “**Índice de Balance Vida-Trabajo**”, elaborado por la **OCDE**, sugieren que la calidad y cantidad de tiempo libre son fundamentales para el bienestar de las personas. Por ello, es importante encontrar alternativas que nos ayuden a organizar nuestro tiempo, los administradores de tareas son una opción.

Los administradores de tareas son herramientas que nos ayudan a¹:

- **Organizar mejor nuestras tareas** con calendarios y tiempos establecidos.
- **Separar** con mayor facilidad los compromisos familiares y de trabajo.
- **Recordar** nuestras tareas pendientes.
- **Mantenernos motivados** para cumplir las metas planteadas.
- **Notificar** plazos y tiempos propuestos.
- **Ser más productivos.**

¹ ProffHub. (25-12-2019). Top 19 Online To-do List Apps To Stay Ahead in 2020, en <https://www.proffhub.com/articles/to-do-list-apps>

A continuación te presentamos algunos administradores gratuitos que te permitirán planificar tus tareas y mejorar tu productividad:

	iOS	Android	Sitio Web
 Evernote	•	•	•
 Microsoft To Do	•	•	•
 Bitrix 24	•	•	•
 Google Task	•	•	•
 Asana	•	•	•



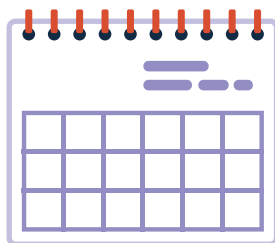
Estas aplicaciones están disponibles para diferentes dispositivos electrónicos y es muy sencillo instalarlas².

1 Busca y descarga la herramienta desde la tienda de aplicaciones del dispositivo o accede directamente a la página con el nombre de la herramienta.



2 Regístrate o inicia sesión con una cuenta de correo electrónico.

3 Una vez que has obtenido tu registro puedes comenzar a establecer y ordenar tus fechas de cumpleaños, actividades, reuniones de trabajo, ideas, correos electrónicos, proyectos, entre otras cosas.



¿CÓMO FUNCIONAN?

El funcionamiento de estas herramientas es sencillo, basta con añadir listas de tareas o proyectos y configurar las opciones como: editar, organizar, asignar fechas, establecer hora de inicio y de término, crear recordatorios, entre otras.

Muchas de estas herramientas pueden funcionar sin conexión a internet, sin embargo, para sacarles el mayor pro-

vecho será necesario que dispongas de acceso a la red, ya que esto te permitirá sincronizar tus dispositivos y acceder a tus tareas y proyectos en cualquier lugar que te encuentres.

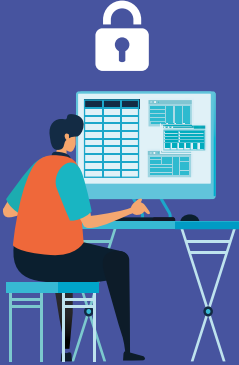
Toma en cuenta que el uso de *Evernote*, *Asana* y *Bitrix24* te permiten, por el pago de una suscripción, adquirir mayores funcionalidades. **Mejores beneficios generan costos.**

²Elaboración propia con base en la descarga y acceso de cada una de las aplicaciones mencionadas.

³INAI. (s.f.). Cuidate del doxing, en <http://inicio.inai.org.mx/Guias/15-Doxing.jpg>

⁴INAI. (s.f.). Transacciones online seguras, en <http://inicio.inai.org.mx/Guias/8-Transacciones3.jpg>

⁵INAI. (s.f.). Infografías. ¡Cuidado! Conectarse a una red WiFi pública sin una adecuada protección implica riesgos, en http://inicio.inai.org.mx/Guias/14_1-WIFI.jpg



Recuerda siempre proteger tus datos personales.
A continuación te damos algunas recomendaciones:

- Antes de instalar alguna aplicación revisa las políticas de privacidad y verifica que los datos solicitados corresponden al servicio brindado³.
- Nunca proporciones datos personales a través de mensajes instantáneos, correos electrónicos o llamadas telefónicas⁴.
- Mantén separadas tus cuentas de correo electrónico personal y laboral.
- Si te conectas por alguna red de *wifi* pública, desconecta tu equipo de la red cuando no la utilices a través de la opción “olvidar red” y evita que tus dispositivos se conecten automáticamente a este tipo de redes⁵.
- Establece contraseñas robustas en tus cuentas.

DÍA MUNDIAL de las LEGUMBRES

Aprovecha al máximo las bondades de comer frijoles, lentejas, garbanzos y chícharos: desde su huella ecológica de bajo impacto hasta su precio accesible y sus numerosos beneficios para la salud.

La ONU estableció el 10 de febrero como el **Día Mundial de las Legumbres** lo que representa una nueva oportunidad para concienciar aún más a la opinión pública sobre los beneficios nutricionales de su consumo. Estas no son solamente semillas nutritivas: **contribuyen a sistemas alimentarios sostenibles** y a **un mundo Hambre Cero**.

El **Año Internacional de las Legumbres** (2016) puso los reflectores en el papel de estas semillas en la producción sostenible de alimentos para mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición.

¿Qué son las legumbres?

La palabra legumbre procede del latín *legumen*, *leguminis*, que designa a las semillas comestibles: lentejas, frijoles, etc. Las legumbres son un grupo de la familia de las leguminosas y el nombre se refiere específicamente a semillas secas de diferentes formas, tamaños, colores, y que vienen dentro de una vaina, como los frijoles, los chícharos, los garbanzos y las lentejas.

En **México** se destinan alrededor de 1.93 millones de hectáreas al cultivo de **frijol (91.7%** de esa superficie), **garbanzo (6.4%)**, **haba (1.4%)**, **lenteja (0.4%)** y **arveji (0.1%)**¹. En el año 2017 México ocupaba el **cuarto lugar**, a nivel mundial, en **producción de frijol** con un total de **1 millón 294 mil 634 toneladas** anuales².

CONOCE UN POCO MÁS SOBRE ELLAS

HAN SIDO PARTE ESENCIAL DE LA DIETA de la humanidad durante siglos. La producción agrícola de frijoles (América), garbanzos y lentejas (Oriente) se remonta al 7000-8000 a. C.



LAS PUEDES ALMACENAR durante meses sin que pierdan su elevado valor nutricional, aumentando la disponibilidad de alimentos entre cosecha y cosecha.



EL CULTIVO INTERCALADO con las legumbres incrementa la biodiversidad vegetal y crea un paisaje más variado para animales e insectos.



LOS AGRICULTORES que cultivan legumbres tienen la opción de **CONSUMIR Y/O VENDER** su cosecha.



REDUCEN DE FORMA INDIRECTA las emisiones de gases de efecto invernadero contribuyendo a la reducción de la huella de carbono.



FOMENTAN LA AGRICULTURA SOSTENIBLE Y LA PROTECCIÓN DEL SUELO.

Como fijadoras de nitrógeno, las legumbres pueden mejorar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando la productividad de las tierras agrícolas.



SON UN ALIADO FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO. La amplia diversidad genética de las legumbres permite seleccionar variedades adaptadas al cambio climático.



Las legumbres juegan un papel fundamental para un futuro sostenible.

Hambre Cero



Es el segundo objetivo de la Agenda 2030 de la ONU, el cual busca poner fin al hambre, promover la agricultura sostenible además de lograr la seguridad alimentaria y con ello la mejora de la nutrición.

Fuentes:

Fideicomiso de Riesgo Compartido. (2017). El frijol, parte de la trilogía de alimento en el México prehispánico, en <https://www.gob.mx/firco/articulos/el-frijol-parte-de-la-trilogia-de-alimento-en-el-mexico-prehispanico?idiom>
- Naciones Unidas. (s.f.). Hambre cero: por qué es importante,

en https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/2_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- _____. (s.f.). Objetivo 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible, en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>

- Revista del Consumidor. (junio 2016). Las legumbres superpoderosas. Revista del Consumidor, 472, 34-47.
- Fideicomiso de Riesgo Compartido. (2017). El frijol, parte de la trilogía de alimento en el México prehispánico, en <https://www.gob.mx/firco/articulos/el-frijol-parte-de-la-trilogia-de-alimento-en-el-mexico-prehispanico?idiom>

APRENDE A CONTROLAR ESAS COMPRAS POR IMPULSO

No te dejes llevar solo por el deseo de adquirir algo.

Evita comprar por impulso, y sin medida, productos que no necesitas.

¿COMPRAS PORQUE TE LATE O PORQUE LO NECESITAS?

Ya sea navegando en internet o viendo escaparates en un centro comercial, indudablemente nos sentimos atraídos por artículos o servicios llamativos pero tal vez innecesarios en nuestras vidas. Sin saber porqué, algo nos llama a comprarlos. Nuestro ser racional ha

sido secuestrado bajo el poder de la **compra impulsiva, aquella que no se reflexiona.**

¡Ten cuidado! Una de sus viciosas formas de actuar es hacerte imaginar escenarios donde "debes" tener el objeto.



Antes de comprar algo hazte las siguientes preguntas

¿Esta compra va a mejorar tu vida de alguna manera importante?, ¿se supone que esta compra te hará sentir mejor? Piensa que antes de que encontraras ese producto no lo necesitabas. Esto tal vez ayude a evaluar el valor de una compra y por qué lo necesitas o no.

Toma nota de lo que sientes cada vez que te den ganas de comprar repentinamente. Así serás más consciente de cuánto te está afectando y podrás empezar a identificar los factores que despiertan tus impulsos.

Otra forma de racionalizar nuestras compras es calcular el costo en horas de trabajo. ¿Trabajarías 15 días solo

para tener ese producto? Abordar los costos de esta forma puede ser un poco aterrador, pero es muy efectivo, sobre todo cuando se trata de productos caros. ¡Piénsalo!



Recuerda que la adquisición de bienes materiales no es la llave de la felicidad, por lo que estos no deben tener un lugar central en tu vida.

Muchas veces somos víctimas de nuestros estados de ánimo. Considera esto antes de comprar algo.

El estudio *Efectos en los estados de ánimo de los consumidores por compras por impulso*, concluye que: **“Si alguien está deprimido, frustrado o aburrido, comprar impulsivamente parece ser una táctica efectiva** para sentirse mejor. Sin embargo, después de la compra, los estados de ánimo no son uniformemente positivos”.

Comprar parece ser una forma atractiva de tener una subida de ánimo rápido.

Lamentablemente, el efecto podría no ser el deseado e incluso se puede llegar a sentir culpa. Esto nos vuelve a poner en búsqueda de otro momento de euforia: una nueva compra. Para no caer en este ciclo, hay que ser conscientes de que ciertas emociones nos hacen más vulnerables a las compras impulsivas. Un buen consejo es evitar los centros comerciales cuando te sientas triste o enojado.

Sigue estas recomendaciones:



1 Define algunas reglas que creas que te ayudarán a controlar el impulso por comprar.

Uno de los límites que te puedes imponer es no hacer las compras cuando tienes hambre o evitar ir cuando estés cansado, triste o estresado ya que serás más propenso a adquirir cosas que no necesitas.



2 Haz una lista pero solo con las cosas que de verdad necesitas adquirir. Esfuérzate para no salirte de ella.



3 Ten una meta definida. Contar con un plan específico para tu dinero potencia el lado racional del

cerebro a la hora de la tentación.



4 Cuando sientas el impulso de comprar algo de forma inmediata, ponlo en el “congelador mental” por 10 minutos.

Esto genera un espacio de separación temporal que le da más poder al sistema de auto-control del cerebro.



5 Pregúntate ¿lo quiero o lo necesito?

Fuentes

- Gardner, M. y Rook, D. (1988). Effects of Impulse Purchases on Consumers/Affective States, en <http://acrwebsite.org/volumes/6803/volumes/v15/NA-15>

- Wolf, J., Arkes, H., Muhana, W. (2008). The Power of Touch: An Examination of the Effect of Duration of the Effect of Duration of Physical Contact on the Valuation of Objects, en <http://journal.sjdm.org/8613/jdm8613.html>

Productos lácteos fermentados

El consumo de lácteos fermentados (aquellos que surgen de fermentar leche con microorganismos¹ vivos) ha ido en aumento ya que, además del yogur, se han introducido en el mercado nuevos productos de este tipo a los que se les atribuyen efectos benéficos a la salud.



En 1905, el médico búlgaro Stamen Grigorov descubrió que dicha fermentación era causada por una bacteria, la cual fue denominada *Lactobacillus bulgaricus*, que se encontraba en las hierbas que las ovejas pastaban. Una vez que eran ordeñadas, continuaba activa dando como resultado una leche agria la cual formaba parte de la dieta de los búlgaros.

Estos descubrimientos sirvieron al microbiólogo ruso Iliá Méchnikov para aislar la bacteria y definir los efectos benéficos que, para la salud intestinal, producía el consumo de leches fermentadas.

Muchas de las bacterias lácticas utilizadas en la fabricación de los productos a los que nos referimos en este estudio, están consideradas como "**probióticos**".



¿Qué son los probióticos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud. La leche es un buen vehículo para ellos ya que la mayoría puede utilizar la lactosa (azúcar de la leche) como fuente de energía para su crecimiento. Su composición y características permiten la viabilidad de estos tras atravesar el tracto gastrointestinal y propiciar, según señalan estudios, la inhibición bacteriana, mejorar la integridad de la barrera intestinal y activar el sistema inmune.

¹ Un microorganismo es un ser vivo que, por su tamaño, únicamente puede ser visualizado bajo el microscopio. Para efectos de este estudio un microorganismo se refiere a las bacterias benéficas que pueden estar presentes en los productos: lactobacilos, estreptococos o bifidobacterias.

Los avances en la tecnología de los alimentos han dado paso a una amplia variedad de estos. Por ello, puedes encontrar desde los que satisfacen el gusto hasta los que aportan un beneficio a la salud. Algunos **podrían parecerte iguales pero no lo son**. Por lo anterior, es importante mencionar la:

Diferencia entre yogur y productos lácteos fermentados

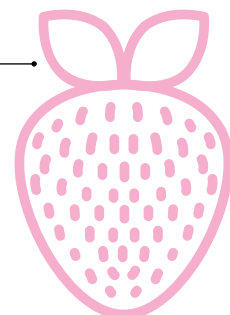
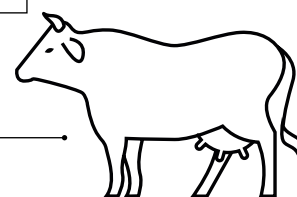
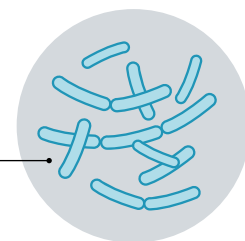
¿Qué es un yogur?

Se elabora a partir de la fermentación de la leche y **tiene dos microorganismos específicos: *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus***. Si falta alguno de ellos entonces no es yogur.

¿Qué es un producto lácteo fermentado?

De acuerdo a la norma mexicana NMX-F-703-COFOCALEC-2012 "Sistema Producto Leche — Alimentos — Lácteos Leche y Producto lácteo (o alimento lácteo) - fermentado o acidificado - Denominaciones, Especificaciones y Métodos de prueba" **el producto lácteo fermentado o alimento contiene microorganismos viables, activos** y en cantidades de un mínimo de 10^6 UFC/g en punto de venta, la mayoría pertenecen a los géneros *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus thermophilus* y/u otras bacterias ácido lácticas que por su actividad contribuyen a la obtención de las características del producto final. Según la norma, **estos productos pueden ser elaborados a partir de sólidos lácteos** ya sea caseína, suero, grasa butírica o lactosa, pueden contener aditivos alimentarios y otros ingredientes como fruta, cereales, azúcares, edulcorantes, miel, entre otros. De acuerdo a la clasificación que les da la norma, naturales, endulzados o saborizados, **deben tener cierto contenido de proteína:**

	NATURAL	ENDULZADO	SABORIZADO
Proteínas propias de la leche % m/m	2.1 min	1.8 min	1.6 min



La norma también incluye productos que se denominan "a base de leche fermentada". En este caso, contienen como primer ingrediente agua y deben tener como mínimo 1% m/m de proteína.



El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó
21 productos lácteos fermentados de tipo natural, con fruta o saborizados.



Todos se comercializan en la Ciudad de México y muchos de ellos en todo el país. Al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en refrigeración y en empaques cerrados y no deteriorados.

Se valoraron los siguientes parámetros:



Información al consumidor:

Se verificó que la denominación en la etiqueta correspondiera a lo establecido en la norma NMX-F-703-COFOCALEC-2012 anteriormente citada. También se revisó que dicha información incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto, además de que fuera veraz y no confundiera al consumidor.



Contenido neto:

Se revisó que el contenido neto cumpliera con lo declarado en etiqueta.



Aporte nutrimental:

En este punto fueron verificados los contenidos de grasa y proteína. Esta última debe corresponder con lo que pide la norma mencionada.



Contenido y tipo de azúcares:

Se cotejó con la declaración de azúcares indicados en la etiqueta.



Acidez:

Por sus características, estos productos son ácidos. La norma citada exige sea de 0.5% mínimo expresada como ácido láctico.



Presencia de almidón:

Se verificó la presencia de almidón en todos los productos.



Probióticos:

Se evaluó que la cantidad de bacterias benéficas no fuera menor a 1 millón por gramo de producto de acuerdo con la norma referida y aquellas específicas que declara cada marca estuvieran presentes.



Calidad sanitaria:

Se evaluó que los productos no presentaran microorganismos que representaran un riesgo a la salud o indicaran un mal manejo sanitario.



Minerales:

En cada producto se determinó la cantidad de sodio y calcio.

Alimentos lácteos fermentados



Marca	Danone ACTIVIA más fruta, menos azúcar Fresa	Danone Danonino Licuadito	Danone ACTIVIA sin azúcar Fresa	Danone ACTIVIA menos azúcar Natural	Danone ACTIVIA sin azúcar añadida deslactosado	Danone ACTIVIA sin azúcar Ciruela pasa
Denominación	Alimento lácteo fermentado con fresa	Alimento lácteo fermentado con fresa y avena	Alimento lácteo fermentado con fresa bajo en grasa sin azúcar añadida	Alimento lácteo fermentado	Alimento lácteo fermentado con durazno y sabor té negro	Alimento lácteo fermentado con ciruela pasa bajo en grasa sin azúcar añadida
País de origen	México	México	México	México	México	México
Presentación	225 g	150 g	225 g	225 g	220 g	225 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína por envase (gramos)	4.86	2.37	5.33	5.11	4.82	5.13
Grasa por envase (gramos)	3.08	2.67	3.38	2.97	3.08	3.42
Carbohidratos por envase (gramos)	21.92	18.33	15.19	24.26	15.40	13.14
Aporte energético por envase (kilocalorías)	135	107	112	144	109	104
Calcio por envase (miligramos)	185.18	348.18	214.16	196.76	214.92	222.46
Contiene sucralosa	Si	No	Si	Si	No	Si
Contiene almidón	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Contiene acesulfame	No	No	Si	No	No	Si



LALA Bio 4 Balan.ce	Nestlé Gastro Protect	Nestlé Gastro Protect	Yakult Sofúl LT	Yakult Sofúl LT	Yakult Sofúl LT	Yakult Soful LT
Alimento lácteo fermentado adicionado con fibra y fruta, sabor nuez	Alimento lácteo fermentado, bajo en grasa, sabor a fresa	Alimento lácteo fermentado, bajo en grasa, sabor natural	Alimento lácteo fermentado natural con <i>Lactobacillus casei</i> <i>Shirota</i>	Alimento lácteo fermentado sabor fresa con <i>Lactobacillus Casei</i> <i>Shirota</i>	Alimento lácteo fermentado para beber natural con <i>Lactobacillus casei</i> <i>Shirota</i>	Alimento lácteo fermentado para beber sabor fresa con <i>Lactobacillus</i> <i>casei Shirota</i>
México	México	México	México	México	México	México
250 g	110 g	110 g	105 g	106 g	208 g (200 ml)	209 g (200 ml)
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
6.60	3.38	3.55	3.97	4.49	6.07	6.10
3.80	1.42	1.63	2.24	0.19	1.16	0.67
36.68	16.19	11.43	7.95	10.73	15.08	17.26
207	91	75	68	63	95	99
219.13	127.37	127.19	119.56	149.98	315.12	329.63
No	No	No	Si	Si	Si	Si
Si	No	No	Si	Si	Si	Si
No	No	No	No	No	No	No

Productos lácteos fermentados

\$

COSTO POR ENVASE

\$4.05



Adicionado con vitamina D y calcio

\$5.02



Marca	Danone Danonino	Nestlé CHAMITO
Denominación	Producto lácteo fermentado sabor fresa fortificado con calcio y vitaminas	Producto lácteo fermentado sabor natural
País de origen	México	México
Presentación	540 g (6 envases de 90 g c/u)	400 g (5 piezas de 80 g c/u)
Información al consumidor	Completa	Completa
Proteína por envase (gramos)	0.62	1.04
Grasa por envase (gramos)	1.23	0.07
Carbohidratos por envase (gramos)	12.36	8.56
Aporte energético por envase (kilocalorías)	63	39
Calcio por envase (miligramos)	210.72	41.70
Contiene sucralosa	No	Si
Contiene almidón	Si	No

Bebidas lácteas fermentadas

\$4.89



\$4.36



Marca	LALA Bio4	LALA Bio4
Denominación	Bebida láctea fermentada sabor fresa	Bebida láctea fermentada sabor natural
País de origen	México	México
Presentación	600 g (5 piezas de 120 g c/u)	600 g (5 piezas de 120 g c/u)
Información al consumidor	Completa	Completa
Proteína por envase (gramos)	3.35	3.46
Grasa por envase (gramos)	1.81	1.75
Carbohidratos por envase (gramos)	15.55	14.88
Aporte energético por envase (kilocalorías)	92	89
Calcio por envase (miligramos)	131.92	118.62
Contiene sucralosa	No	No
Contiene almidón	No	No

Probióticos resultados y conclusiones

• A excepción de los productos **EPOCA COOL sabor original** y **EPOCA COOL sabor fresa**, todos los productos evaluados contienen más de un millón por gramo de microorganismos benéficos, así como los microorganismos específicos de cada marca.

El fin de estos productos, más allá de la nutrición, es presentar beneficios añadidos originados por la adición de probióticos (microorganismos vivos).

Distintas marcas usan probióticos específicos que otorgan distintos beneficios. Tal es el caso de:

Lactobacillus Protectus®

Nestlé CHAMITO

Lactobacillus casei Shirota y Streptococcus thermophilus

Yakult Soful LT

Lactobacillus casei Shirota y Streptococcus thermophilus

Yakult Soful LT

Lactobacillus casei Shirota y Streptococcus thermophilus

Yakult Soful LT

Bifidobacterias y cultivos lácteos

Danone ACTIVIA menos azúcar Natural

Productos lácteos con probiótico

\$4.78

\$4.78



Marca	EPOCA Cool	EPOCA Cool
Denominación	Producto lácteo con probiótico. Sabor original	Producto lácteo con probiótico. Sabor fresa
País de origen	Estados Unidos de América	Estados Unidos de América
Presentación	80 ml	80 ml
Información al consumidor	No comprueba contener los microorganismos: Lactobacillus casei y Lactobacillus helveticus que ostenta en etiqueta	No comprueba contener los microorganismos: Lactobacillus casei y Lactobacillus helveticus que ostenta en etiqueta
Proteína por envase (gramos)	0.90	0.75
Grasa por envase (gramos)	0.02	0.02
Carbohidratos por envase (gramos)	9.40	9.50
Aporte energético por envase (kilocalorías)	41	41
Calcio por envase (miligramos)	33.74	24.15
Contiene sucralosa	No	No
Contiene almidón	No	No

Productos a base de leche fermentada

\$5.08

\$5.40



Marca	Yakult	Yakult 40 - LT
Denominación	Producto a base de leche fermentada	Producto a base de leche fermentada
País de origen	México	México
Presentación	5 piezas de 80 ml	5 piezas de 80 ml
Información al consumidor	Completa	Completa
Proteína por envase (gramos)	0.90	0.92
Grasa por envase (gramos)	0.10	0.02
Carbohidratos por envase (gramos)	11.89	7.84
Aporte energético por envase (kilocalorías)	52	35
Calcio por envase (miligramos)	34.27	33.61
Contiene sucralosa	No	Si
Contiene almidón	No	No



Bifidobacterias y cultivos lácticos

Danone ACTIVIA más fruta, menos azúcar Fresa



Bifidobacterias y cultivos lácticos

Danone ACTIVIA sin azúcar Ciruela pasa



Bifidobacterias y cultivos lácticos

Danone ACTIVIA sin azúcar Fresa



Bifidobacterias y cultivos lácticos

Danone ACTIVIA sin azúcar añadida deslactosado



Bifidobacterias y cultivos lácticos

LALA Bio 4 Balan.ce



Lactobacillus johnsonii (LaConfort®) y Streptococcus thermophilus

Nestlé Gastro Protect



Lactobacillus johnsonii (LaConfort®) y Streptococcus thermophilus

Nestlé Gastro Protect



Lactobacillus casei y cultivos lácticos

LALA BIO4



Lactobacillus casei y cultivos lácticos

LALA BIO4



Lactobacillus casei Shirota

Yakult



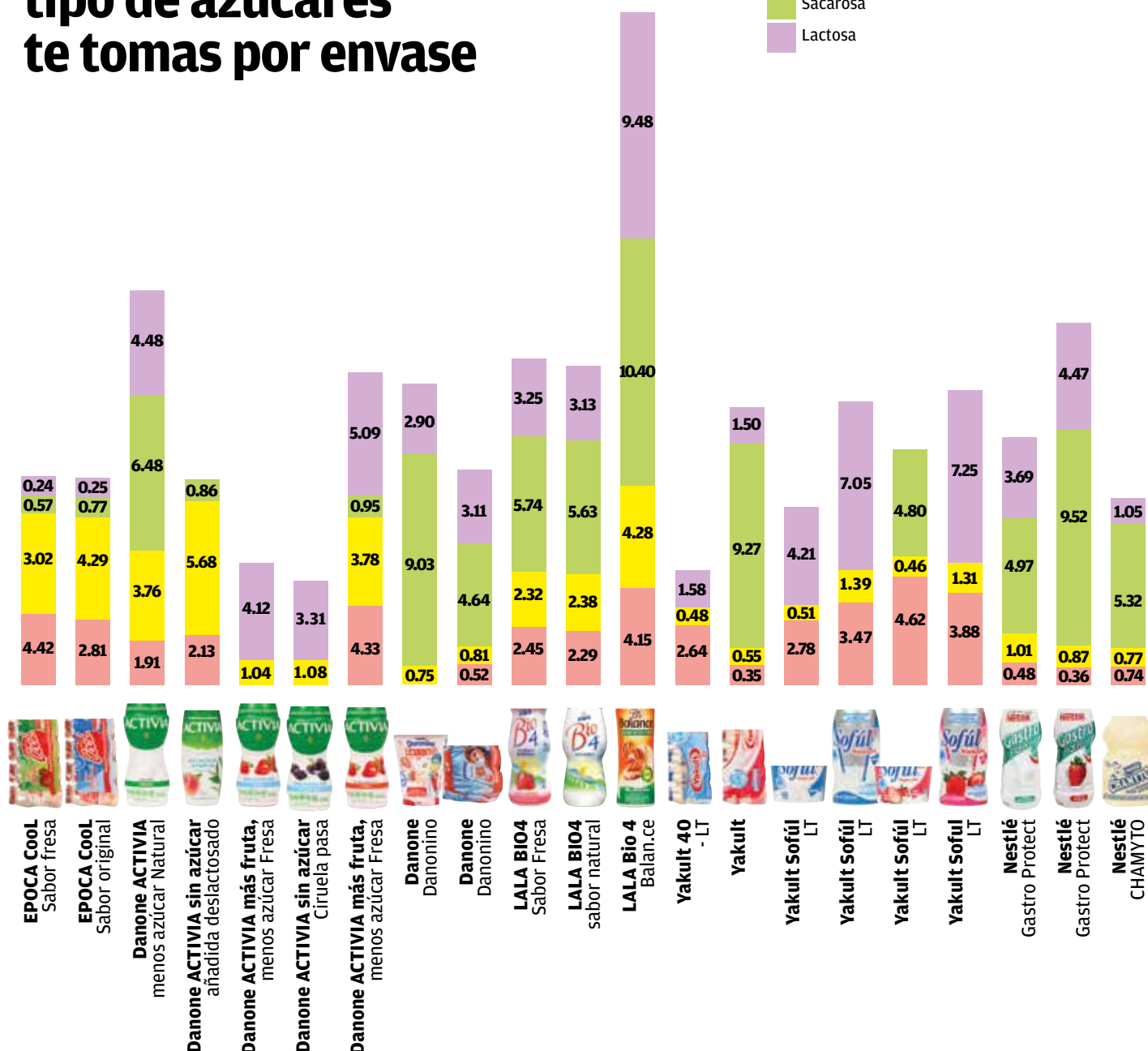
Lactobacillus casei Shirota

Yakult 40 - LT



- El contenido de azúcares es muy variable pues depende de la formulación. Presentamos en gráfico lo que tiene cada producto por envase.
- Hay algunos que adicionan edulcorante sucralosa para disminuir su aporte calórico. (Ver tablas)

Cuántos y qué tipo de azúcares te tomas por envase



Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto, Tolerancias y Métodos de Verificación.
 NOM-051-SCFI/SSAI-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
 NOM-243-SSAI-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
 NMX-F-703-COFOCALEC-2012. Sistema producto leche-alimentos-lácteos-leche y producto lácteo (o alimento lácteo)-fermentado o acidificado. Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 4 de octubre a 6 de diciembre 2019.
 Periodo de muestreo: 4 de octubre a 3 de diciembre 2019.
 Marcas analizadas: 21.
 Pruebas realizadas 6540.

Resultados y conclusiones

Si lo que buscas es un producto lácteo con probióticos, estas marcas no son la mejor opción.

Las marcas **EPOCA COOL/ Sabor original/ 80 ml** y **EPOCA COOL/ Sabor fresa/ 80 ml** contienen alrededor de 400 mil probióticos (microorganismos vivos) por gramo, cantidad menor en relación a los otros productos evaluados.



No comprueban contener los microorganismos específicos: **Lactobacillus casei** y **Lactobacillus helveticus** que ostentan en etiqueta.



De acuerdo a la norma NMX-F-703-COFOCALEC-2012 (de cumplimiento voluntario) las siguientes marcas no se sujetan a las denominaciones o requisitos de la misma:

LALA Bio4 se debería denominar "producto lácteo fermentado" y se denomina "Bebida láctea fermentada".



Nestlé Chamyto debe tener 2.1% de proteína y tiene 1.04%



Danone Danonino debe tener 1.6% de proteína y tiene 0.62%



Aunque se trate de una norma de carácter voluntario, la LEY FEDERAL SOBRE METROLOGÍA Y NORMALIZACIÓN señala en el artículo 54.-

"Las normas mexicanas, constituirán referencia para determinar la calidad de los productos y servicios de que se trate, particularmente para la protección y orientación de los consumidores...."

Aunque la norma señala que los productos lácteos pueden partir de diversos ingredientes (caseinatos, lactosueros, lactosa, entre otros), los productos analizados tienen como origen para la fermentación de los microorganismos benéficos a la leche, siendo esta en la mayoría su primer ingrediente a excepción de las siguientes marcas:

El ingrediente principal de estas marcas es agua

Nestlé CHAMYTO



Yakult



Yakult 40-LT



EPOCA Cool



EPOCA Cool



Ninguno de los productos analizados presentó problemas sanitarios.

Recomendaciones de compra y consumo



Antes de adquirir un producto lácteo fermentado **verifica que el empaque esté bien cerrado** y que se encuentre dentro de la fecha de caducidad y en refrigeración.

Lee la etiqueta e identifica el producto que prefieras, recuerda que se comercializan con diversos contenidos de grasa y que algunos contienen edulcorantes sintéticos como sucralosa o acelsufame.

No olvides que algunos de los beneficios que ofrecen estos productos se deben a la presencia de bacterias lácticas vivas. **Cuando el producto no se refrigera adecuadamente estas bacterias mueren.** Por ello, al adquirirlo observa que esté refrigerado y consérvalo así hasta consumirlo.

La acidez es una característica propia de estos productos, pero esta y otras propiedades pueden deteriorarse por malas condiciones de manejo de los mismos.

Si ya vendieron lo que empeñaste, **RECUPERA DINERO**

Si empeñas una prenda y no pagas en tiempo y forma el préstamo, la casa de empeño tiene el derecho de comercializarla. Si esto sucede puedes recuperar algo de dinero.

¡No todo está perdido!

Si no pudiste refrendar o desempeñar tu prenda y esta fue vendida por la casa de empeño, existe la posibilidad de que recuperes dinero siendo acreedor a un remanente.

¿Qué es el remanente?

Se refiere a la cantidad de dinero que puede recibir el consumidor luego de haber perdido la oportunidad de refrendar o desempeñar su prenda y que al ser vendida, por la casa de empeño, en el periodo de comercialización tuvo un excedente, es decir que el precio de venta es mayor al monto del préstamo, intereses, costos y comisiones que se hayan generado. Dicho excedente es una utilidad, conocida también como demasía, que le pertenece al consumidor.

En otras palabras, si empeñaste una prenda, no pudiste recuperarla y fue vendida, te puede corresponder una cantidad de dinero.



¿En qué momento se da el remanente o demasía?

Si el pago del refrendo o desempeño no se realizó dentro del plazo pactado en el contrato de mutuo con interés y garantía prendaria, el bien entregado en prenda -como garantía- se comercializa por lo que se puede presentar la hipótesis de que, una vez vendida la prenda, el monto de su venta rebasa el del préstamo otorgado, los intereses y comisiones generadas, por lo que la casa de empeño se encuentra obligada a entregar el remanente o demasía al consumidor.

¿Cómo se calcula el remanente o demasía?

Para que sepas en qué consiste, te dejamos un ejemplo:



¿Cómo recupero el remanente o demasía?

- 1 Una vez pasado el plazo de refrendo o desempeño de la prenda, verifica en el contrato la fecha de comercialización y el periodo para recuperar el remanente.
- 2 Acude a la casa de empeño a consultar si tu prenda ya fue vendida y si generó saldo a tu favor (lleva tu contrato y una identificación).
- 3 En caso de tener saldo a tu favor, la casa de empeño deberá entregarte el remanente o demasía en efectivo.

¿Sabías qué?

La mayor parte de los consumidores que pierden sus prendas, **no solicitan el remanente** o demasía correspondiente al que pueden ser acreedores, por lo que es muy importante hacer valer tu derecho.

De **984** quejas en materia de casas de empeño recibidas por la Profeco en 2019, **en 28, el motivo de reclamación fue el remanente o demasía.**



El remanente debe estar a disposición del consumidor hasta por un año.

En caso de incumplimiento en los términos y condiciones pactados en el contrato, puedes contactarnos en:

- 📞 Teléfono del Consumidor 555568 8722, en la Ciudad de México y el área metropolitana, o al 800 468 8722 en el resto del país.
- 💬 Vía WhatsApp al 558078 0488 y 558078 0485
- 🌐 Así como a través de las redes sociales oficiales en:
 - 🐦 @AtencionProfeco
 - 📘 ProfecoOficial



Regulación:

La Norma Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2016 "Servicios de Mutuo con Interés y Garantía Prendaria", regula la información que deben contener los contratos para su validez, por lo que en su numeral 5.18 señala que en el contrato se debe proporcionar la información completa sobre la fecha de inicio de comercialización de la prenda no desempeñada, así como el plazo para recuperar, en su caso, el remanente.

CÓMO CAMBIAR UN EMPAQUE

Hacer alguna reparación en casa puede sonar difícil si nunca has hecho una. Por ello te ayudamos diciéndote cómo. En esta ocasión aprenderás a cambiar los empaques de los manerales para llaves.

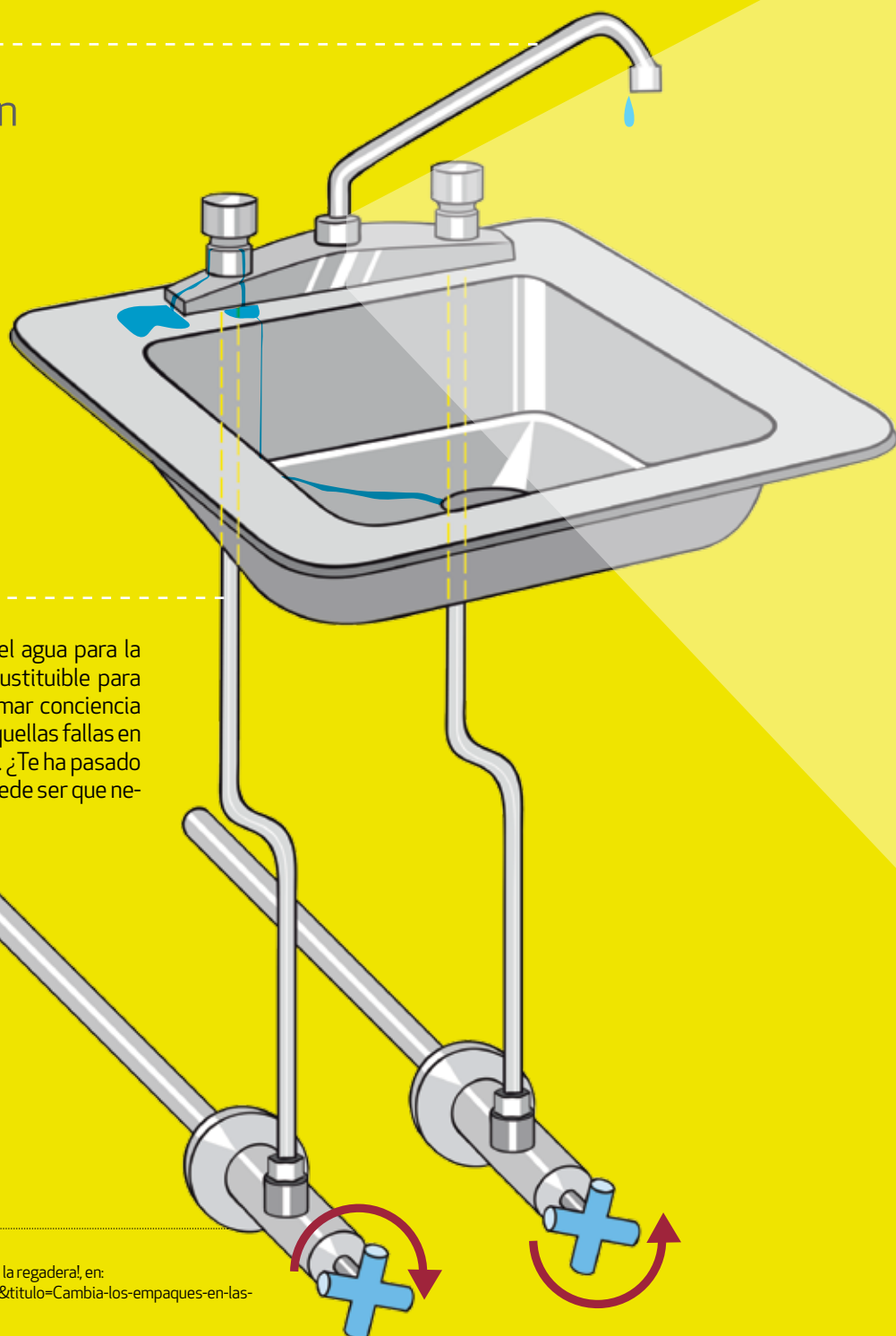
Todos sabemos la importancia que tiene el agua para la vida en la Tierra ya que es un recurso insustituible para nuestras actividades diarias. Debemos tomar conciencia de su uso racional y ser responsables por aquellas fallas en el hogar que desperdician este líquido vital. ¿Te ha pasado que cierras una llave y queda goteando? Puede ser que necesite un cambio de empaque.

APRENDE A HACERLO EN 6 PASOS:

1

**CIERRA LA
LLAVE DE PASO**

Con esto evitarás que el agua siga fluyendo.



Fuente:

Llano de la Torre. (2018). ¡Cambia los empaques en las llaves de la regadera!, en: <https://llanodelatorre.com.mx/interiores/Articulo.php?id=68&titulo=Cambia-los-empaques-en-las-llaves-de-la-regadera>

2**QUITA LOS TORNILLOS**

Comenzarás a desarmar los manerales.

SACA LAS BASES**3**

Con ayuda de una llave *Stilson* saca las bases de los manerales. Para no maltratarlos con esta herramienta, protégelos con un trapo húmedo.

**4****QUITA EL ÁRBOL**

Quedará descubierta una pieza alargada llamada árbol; sácala con una llave de estrella o dado. Verás entonces el empaque, el cual seguramente estará gastado por la humedad y el uso.

CAMBIA EL EMPAQUE**5**

Saca el tornillo y coloca el nuevo empaque. Pon el tornillo y sella con un poco de cinta teflón. Antes de volver a poner las piezas en su lugar límpialas, así como el espacio donde va cada una.

Aprender a reparar uno mismo nos da autonomía, conocimientos y ¡poder! Algunas veces será suficiente con limpiar. Otras, necesitaremos algún conocimiento. También requeriremos paciencia, tiempo, prestar atención, tomar precauciones pero sobre todo la voluntad de hacerlo.

6**ARMA TODO DE NUEVO**

Coloca el árbol, las bases de las llaves y por último los manerales en su lugar. El empaque y la cinta teflón evitarán futuras fugas o goteo de agua hasta la próxima vez que tengas que cambiarlo.

GRASAS SATURADAS

Las grasas saturadas son consideradas NO saludables. ¡Evita su consumo!

Seguramente has escuchado hablar de las grasas saturadas, pero ¿por qué causan tanto revuelo?, ¿qué son?, ¿cómo afectan tu salud? Aquí te decimos todo sobre ellas.

GRASAS SATURADAS

Son un tipo de grasa alimenticia sumamente dañina. La mayoría de las veces se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente. Proviene de alimentos de origen animal, como la carne roja, las aves de corral y mantequilla, mantecas, comidas fritas aunque algunos aceites vegetales, como el de palma y el de coco, también las contienen en concentraciones altas. Elevan los niveles de colesterol LDL o el famoso "colesterol malo", lo que puede derivar en una enfermedad cardiovascular al acumularse en las arterias.

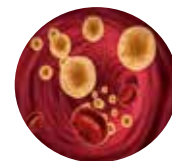
Su consumo aumenta el colesterol en la sangre y te tapa las arterias.

La arteriosclerosis puede llevar a un ataque cerebral, angina de pecho, ataque cardíaco, adormecimiento, dolor y a veces infecciones en las extremidades y pelvis así como daño renal.

Son un factor de riesgo para:



El desarrollo de la **arteriosclerosis** (endurecimiento de las arterias lo que provoca una restricción en el flujo sanguíneo hacia órganos y tejidos).



Padecer **hipercolesterolemia** (presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales).

Fuentes:

- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (s. f.). Información sobre las grasas saturadas. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
 - Center for Disease Control and Prevention. (s. f.). ¿Qué es la grasa? Recuperado de https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/sp_posthandout_session2.pdf

- Mayo Clinic. (2018). Arteriosclerosis/aterosclerosis. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569> - Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (s. f.). Conoce la grasa. Recuperado de <http://www.plancluidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelagrata/tipos-de-grasas.htm>



LITRO X LITRO
PROFECO

LITRO X LITRO PROFECO

La aplicación que te ayuda a
ahorrar en combustibles

Descarga la aplicación
en tu dispositivo móvil

Disponible en
App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN
Google play

1



Dentro del menú
de configuración.

2

La búsqueda arrojará la
ubicación de las estaciones.



1 Establece un rango de
búsqueda de entre 1 a
19 km.

2 Selecciona el tipo de
combustible.

3 Da clic en el botón
"buscar".



Da clic en la
estación de
preferencia.



Información de permiso, razón social,
precio de los combustibles y dirección
de la estación.

Botón que establecerá una ruta hacia
la estación, en el navegador de mapas
del dispositivo móvil.

Botón para realizar una denuncia ante
la Profeco en caso de que el usuario
detecte alguna irregularidad.

3



DENUNCIAR



Información de permiso, razón social y domicilio de la
estación, generada automáticamente.

Menú desplegable que muestra opciones más comunes de
irregularidades.

Botón para adjuntar una fotografía con la evidencia de la
denuncia.

Formulario para que el denunciante pueda completar con
información personal en caso de que así lo desee.

Opción para que el denunciante haga su denuncia anónima.

Botón para realizar la denuncia una vez completado el
formulario, se generará un folio para darle seguimiento con
Profeco.



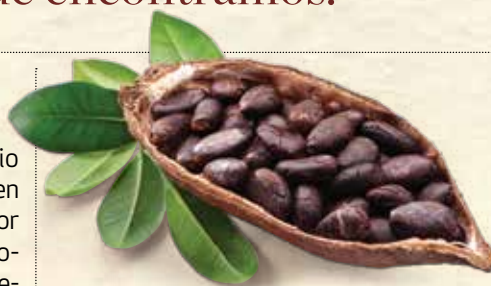
Chocolates

En la actualidad los chocolates son una opción para aquellas personas que celebran el Día del Amor y la Amistad. Salimos a buscar uno de los regalos más populares. Te platicamos lo que encontramos.



Un poco de historia

El cacao, árbol tropical originario de la cuenca del Amazonas en Sudamérica y domesticado por los olmecas, es materia prima del chocolate. En la época prehispánica fue moneda de cambio y bebida. Se mezclaba con especias y agua dando como resultado un líquido espeso de sabor fuerte y con efectos estimulantes. Los mexicas lo adoptaron de los mayas quienes acostumbraban su consumo durante los actos sociales. A la llegada de los españoles, Moctezuma se los ofreció.



Durante el virreinato, el chocolate sufrió cambios importantes en su preparación, se le agregó canela y vainilla. Fue recomendado especialmente a los trabajadores antes de realizar un gran esfuerzo físico. Algunos testimonios narran que la población indígena consumía el chocolate siguiendo la costumbre prehispánica, mientras que la población criolla y mestiza prefería el chocolate caliente.





México, el cacao y el chocolate



El **chocolate** es un producto que **México** dio al mundo.

En México, el consumo de chocolate por persona al año es de **700 g**

Tabasco es el estado con mayor producción donde se llegan a producir hasta **cuatro toneladas** al mes.

El cultivo de cacao en México se realiza, principalmente en

- 1 **Guerrero**
- 2 **Tabasco**
- 3 **Chiapas**



De acuerdo con el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, existen **362 unidades** económicas dedicadas a la elaboración de chocolate y productos derivados.

Su consumo moderado, además de elevar la energía, provoca bienestar emocional y es un gran estimulante; actúa como antioxidante, evita el congestionamiento de las arterias, ayuda al sistema circulatorio y disminuye la depresión. Es una fuente de calcio (si contiene leche), carbohidratos, potasio, magnesio, hierro, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

El **13 de septiembre** se celebra el **Día Internacional del Chocolate**

En **2017** nuestro país ocupó el lugar **13 a nivel mundial** como productor de cacao.

Fuentes:

- Bescós, B. (2018). El chocolate mexicano, una joya nacional, en <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/el-chocolate-mexicano-una-joya-nacional/>
- Fernández, E. (2016). El chocolate mexicano y su máximo exponente, en Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/chocolate-mexicano-maximo-exponente/>
- Fundación Herdez (s.f) Línea del tiempo del cacao, en <https://fundacionherdez.com/linea-del-tiempo-del-cacao/>
- López, R (2019). Oda al chocolate: 500 años del producto mesoamericano, en <https://www.gaceta.unam.mx/oda-al-chocolate-500-anos-del-producto-mesoamericano/>
- Profeco (2018). El chocolate. Alimento de los dioses, en <https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-chocolate-alimento-de-los-dioses?state=published>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2018). Atlas Agroalimentario 2012-2018, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2018/Atlas-Agroalimentario-2018

En nuestra búsqueda de chocolates encontramos de muchos tipos por lo que los llevamos al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor y esto fue lo que nos dijeron¹:

El chocolate se obtiene al mezclar pasta de cacao, manteca de cacao o cocoa con azúcares u otros edulcorantes. Existen varios tipos y presentaciones, elaborados con diversos productos combinados (leche, bombones, frutos secos, cereales, licorres, en bebida, entre otros).

Existen distintos tipos:

Chocolate amargo u oscuro y semiamargo

Mezcla de pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, adicionado de azúcares u otros edulcorantes, así como de otros ingredientes opcionales (productos lácteos y aditivos para alimentos).



Chocolate con leche

Mezcla de dos o más de los siguientes ingredientes: pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, adicionado de azúcares u otros edulcorantes, extracto seco de leche así como de otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos.



Chocolate blanco

Mezcla de manteca de cacao, productos lácteos, azúcares u otros edulcorantes, aromatizantes e ingredientes opcionales.



Chocolate relleno

Producto recubierto con uno o más de los chocolates amargo, blanco o con leche, cuyo núcleo se distingue del revestimiento la cual debe representar al menos 25% del peso total del producto en cuestión. Tratándose de semillas, oleaginosas, malvaviscos y frutos secos recubiertos de chocolate, no se podrán ostentar como chocolate relleno, aun cuando la presencia de chocolate en estos productos sea mayor o igual al 25% del peso total del producto en cuestión.



Ficha técnica

Periodo del estudio: 21 al 30 de enero del 2020.

Periodo de adquisición de producto: 21 al 29 de enero del 2020.

Productos analizados: 12.

Pruebas realizadas: 70.

NORMATIVIDAD

La norma que como referencia se empleó en el estudio es *NOM-186-SSA1/SCFI-2013*, Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba. La cual define al chocolate como un producto homogéneo elaborado a partir de la mezcla de dos o más de los siguientes ingredientes: pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa adicionado de azúcares u otros edulcorantes, con independencia de que se utilicen otros ingredientes, tales como productos lácteos y aditivos para alimentos.



RECOMENDACIONES

El chef José Ramón Castillo nos comparte lo siguiente:

- Asegúrate de su calidad. Un buen chocolate no debe dejar una capa de grasa en el paladar.

- Cuanto más oscuro y amargo, más puro es. Su porcentaje va del cero al cien, siendo cero pura manteca de cacao, y 100, cacao puro.

- El agregado de leche, azúcar y/u otros ingredientes le aporta dulzura y textura, pero disminuye su pureza.

- Cualquier cosa que cocines con manteca de cacao (que ayuda a bajar el colesterol), desde frituras hasta panes, adquiere un aroma característico que le dará muy

buen sabor a tus platillos. Puedes conseguirla en tiendas especializadas para repostería o en centrales de abasto.

- Lo ideal es mantenerlo en un lugar fresco y seco, entre los 20 y 24 °C.

- Es muy recomendable como colación, para aprovechar al máximo sus beneficios. Ideal para antes de hacer ejercicio, de estudiar o durante jornadas de trabajo largas, porque te aporta energía; por esta razón, no se recomienda darlo a los niños después de la 5 de la tarde.



Ya sea blanco, amargo, con leche o semiamargo su grasa no debe contener una proporción mayor al 5% de grasa vegetal diferente a la manteca de cacao. Un chocolate no debería ostentarse como tal si no cumple con lo anterior.



Chocolates rellenos

\$77.95



PICARD CHOCOLATES
Chocolate con leche con relleno suave de chocolate amargo
México / 160 g

\$81.03



COLOSSEO Momenti CACAO
Chocolate amargo italiano relleno de crema y trozos de semilla de cacao
Italia / 130 g

\$47.18



LA SUIZA
Chocolate amargo Relleno con Cereza al licor
México / 168 g

\$70.77



Lindt LINDOR
Chocolate con leche con relleno suave
E.U.A. / 120 g

Ingredientes de Chocolate		Chocolate con leche (Azúcar, manteca de cacao, Leche entera en polvo, pasta de cacao y lecitina de soya (emulsificante))	Chocolate amargo (Azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, lecitina de soya y vainilla)	Chocolate Amargo (azúcar, pasta de cacao, sólidos de leche, manteca de cacao, leche entera, saborizante artificial, bicarbonato de sodio y poliglicerol de polirricinoleato)	Ingredientes: Azúcar, grasa vegetal, leche entera en polvo, manteca de cacao, pasta de cacao, emulsificante (lecitina de soya), extracto de malta de cebada en polvo saborizantes artificiales
Chocolate relleno	Peso del chocolate entero con relleno (g)	8.8	10.7	14.0	12.0
	Porcentaje de relleno	31.3	38.1	30.2	45.5
	Porcentaje de chocolate del revestimiento	68.7	61.9	69.8	54.5
Composición de ácidos grasos (en el chocolate)		Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca

Cerezas cubiertas de chocolate

\$139.50



Bremen CERIZE
Cerezas al Licor cubiertas con chocolate con leche descremada
México / 525 g

\$219.00



Sanborns CHOCOLATES
Blanca Cereza. Cereza Cubierta con chocolate amargo
México / 290 g

Ingredientes de Chocolate		Azúcar, cerezas preparadas, manteca de cacao, leche en polvo descremada, pasta de cacao, alcohol, glucosa invertida, lecitina de soya, saborizantes artificiales, invertina y color artificial	Chocolate amargo (Azúcar, licor de cacao, manteca de cacao, 0.15% lecitina como emulsificante y 0.02% esencia artificial de vainilla como saborizante)
Cerezas cubiertas de chocolate	Peso de la cereza cubierta de chocolate entera (g)	13.0	18.2
	Porcentaje de cereza al licor	22.7	42.0
	Porcentaje de la cubierta de chocolate	77.3	58.0
Composición de ácidos grasos (en el chocolate)		Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao

Queríamos saber
si los chocolates que
adquirimos lo son.
Buenas noticias,
el **100 %**
de ellos lo son.

Nos sorprendió que puede
haber el caso de que en
una caja de chocolates
no siempre todas las
piezas lo sean como
la marca FERRERO
COLLECTION Surtido
de especialidades y
chocolates.

**Tiene 24
piezas de
las cuales
solo 8 son
chocolates.**



\$219.50

Lady GODIVA
Chocolates
Chocolates
surtidos
México / 230 g



\$128.21

TURIN
Chocolates
semimargos rellenos
con cerezas al licor
México / 300 g



\$319.00

FERRERO
COLLECTION
Surtido de
especialidades y
Chocolate
Alemania / 259 g

Especialidades y Chocolates

Chocolate Blanco (Leche entera, azúcar, manteca de cacao, grasa butírica, lecitina de soya y vainilla)	Chocolate amargo (Pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, grasa butírica, monoestereato de sorbitan (como antioxidante), polisorbato 60 (como antioxidante), lecitina de soya, poliglicerol de polirricinoleato (como emulsificante), sal yodada y vainilla)	Chocolate semiamargo (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, grasa butírica emulsificantes (lecitina de soya, poliglicerol de polirricinoleato) saborizantes artificiales y saborizante natural, sal)	Chocolate amargo con relleno cremoso y centro de chocolate amargo: Chocolate amargo (40.5%) (Azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulsificante: lecitina de soya, saborizante idéntico al natural: vainilla)
13.0	12.7	10.5	9.9
20.6	29.0	40.5	64.8
79.4	71.0	59.5	35.2
Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao

Chocolates macizos



HERSHEY'S
Kisses
Chocolate con leche
México / 201.4 g

\$97.44



Laposse
Chocolate Ositos y Pollitos,
Figuritas de chocolate con
leche y amargo surtidos
México / 448 g

\$105.65

CARLOS V
Chocolate con leche
México / 16 piezas de 18 g c/u

\$82.00



Ingredientes de Chocolate	(Azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, sólidos de leche, leche descremada, grasa butírica, lecitina de soya vainilla)	Chocolate con leche (Azúcar, leche entera de polvo, cacao, manteca de cacao, leche descremada en polvo, lecitina de soya y saborizante artificial)	Chocolate amargo (Azúcar, cacao, manteca de cacao, lecitina de soya y saborizante artificial)	(Azúcar, pasta de cacao, leche en polvo, manteca de cacao, sólidos de leche, grasa vegetal, lecitina de soya, lecitina de soya, poliglicerol de polirricinoleato y saborizante natural)
Chocolate entero (g)	4.0	8.2	9.0	18.0
Grasa total %	28.8	37.4	33.9	29.2
Composición de ácidos grasos (en el chocolate)	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca	Manteca de cacao	Manteca de cacao y grasa de leche de vaca



8 Galletas cubiertas de coco con relleno cremoso y almendra entera.



8 Chocolates amargos con relleno cremoso y centro de chocolate amargo.



8 Galletas cubiertas con trocitos de avellana y relleno cremoso con avellana entera.



Por su parte, los rellenos de Lindt LINDOR Chocolate con leche relleno suave y COLOSSEO Momenti CACAO Chocolate amargo italiano relleno de crema y trozos de semilla de cacao están constituidos principalmente de grasa vegetal.



Quién es Quién en los Precios de los chocolates

Salimos a buscar precios de los chocolates que más se regalan en estas fechas, te traemos lo que encontramos.



Costanzo

Cereza envuelta /
250 g

Precio: **\$124.245***



Costanzo

Estuche toda
ocasión / 210 g

Precio: **\$223.99**



Costanzo

TORNILLO

5 g

Precio: **\$21.08***



Cerezo

Cereza al licor

100 g

Precio: **\$38.50**



**Ferrero
Rocher**

Ferrero Rocher

200 g

Precio: **\$106.00**



**Ferrero
Rocher**

Ferrero Rodnoir

79 g

Precio: **\$70.00**



Ghirardelli

Squares Milk & Caramel

151 g

Precio: **\$139.00**



Ghirardelli

Squares Dark Chocolate

151 g

Precio: **\$113.00**



Hershey

Kisses surtido

262.2 g

Precio: **\$139.00**



Hershey

Kisses leche y almendras

72 g

Precio: **\$44.00**



Hershey

Kisses relleno de cereza

120 g

Precio: **\$65.50**



Lady Godiva

Trufas

216 g

Precio: **\$282.46**

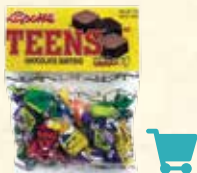


Laposse

Noir

171 g

Precio: **\$70.00**



Laposse

Teens

171 g

Precio: **\$70.00**



La Suiza

Cereza al licor

160 g

Precio: **\$132.80**



Lindt

Lindor

120 g

Precio: **\$79.00**



Lindt

Lindt Swiss

300 g

Precio: **\$185.00**



Nestlé

Carlos V

18 g

Precio: **\$7.50**



Nestlé

Larín

24 g

Precio: **\$14.00**



Nestlé

Larín sin azúcar

19 g

Precio: **\$14.00**



Picard

Cereza al licor

250 g

Precio: **\$139.00**



Sanborns

Chocolates caja dorada

250 g

Precio **\$199.00**



Turín

Conejos

100 g (5 piezas)

Precio **\$52.00**



Turín

Conejos

20 g (1 pieza)

Precio **\$9.00**



Turín

Cherries

200 g

Precio: **\$52.00**



Turín

Master pieces

150 g

Precio: **\$93.00**



Turín

Master pieces

300 g

Precio: **\$199.00**



Turín

Tequila 1800

200 g

Precio: **\$105.00**

Puntos de venta



Chedraui



Mercado Libre



Sanborns



Superama



Walmart

Nota

Precios recopilados del 20 al 22 de enero de 2019 en las páginas de comercio en línea de los establecimientos Chedraui, Walmart, Superama, Sanborns, Mercado Libre. Los precios pueden cambiar al momento de la publicación de esta información.

* Precio aproximado con base en estuche con varias piezas o venta a granel.

Fuentes

<https://www.forbes.com.mx/chocolates-ferrero-y-kisses-los-amantes-mas-buscados-en-14-de-febrero/>
<https://www.merca20.com/infografia-el-mundo-con-sabor-chocolate/>

TENDENCIAS

Bodas SIN RESIDUOS

ESE DÍA ESPECIAL DEBE
GENERAR BUENOS
RECUERDOS, NO RESIDUOS.

#ZERO WASTE



Una de las tendencias y propósitos para este año que inicia, es disminuir los residuos que generamos en cada una de nuestras actividades, y más importante aún tomar de una vez por todas la conciencia de cómo manejamos esos residuos.

Porque el Consumo Sustentable no solo se trata de elegir productos orgánicos, que sean amigables con el medio ambiente o que respeten la región y temporada; también es cuestión de entender que entre más responsable sea nuestro consumo, los residuos que generemos serán menos dañinos y más fáciles de desechar.

Sabemos que febrero es uno de los meses en los que más compromisos de matrimonio se contraen en México, por eso traemos para ti las mejores recomendaciones para que comiences a planear tu boda sin residuos.

No, no te asustes. "Sin residuos" no quiere decir que la ceremonia tenga que ser al aire libre y sin sillas o que no ofrezcas alimentos en la recepción. Tampoco pienses que esta tendencia es solo para grandes presupuestos, al contrario, todos podemos hacerlo no importa que tan pequeño o grande tengas planeado este evento.



1 ESCOGE MATERIALES RECICLABLES O INVITACIONES ELECTRÓNICAS

- Existen diferentes opciones de **papel reciclable** para tus invitaciones e incluso hay papeles que contienen semillas de flores que puedes plantar. Asegúrate que tus invitados sepan que las invitaciones tienen un uso extra.
- **Elimina cualquier residuo con invitaciones digitales.** Puedes encontrar diversas aplicaciones en línea gratuitas en donde puedes generar fácilmente invitaciones que puedes enviar de manera electrónica.



2 APOYA MARCAS SUSTENTABLES



- El vestido de novia o los anillos pueden ser de **marcas locales**, hechos por artesanos y con materiales mexicanos.
- El traje del novio, la mejor opción es **rentarlo**. Es una prenda que probablemente nunca se vuelva a usar y no lo podrás vender al mismo precio.
- Las damas de honor no tienen porqué comprar un vestido especialmente para la ocasión, una buena alternativa es dejarlas usar **vestidos que ya tengan** y distinguirlas con algún arreglo floral natural.

5 REGALA COSAS REUSABLES O RECICLABLES

- Al momento de elegir qué regalar a tus invitados, opta por aquellas cosas que puedan tener un **verdadero uso** en casa, como utensilios de cocina, plantas, etc.



- Otra idea, es que los vasos o copas que usen tus invitados se los puedan llevar a casa y así **evitar el uso de desechables**.

8 LLEVA LA DECORACIÓN A LO MÍNIMO



- Evita el uso de telas que se tengan que lavar como servilletas y manteles, **lavar es una forma innecesaria de elevar tu huella de carbono**, así que elige mesas que puedan verse bien al natural.
- Elige velas naturales. Hay muchos tipos de velas hechas con materiales químicos dañinos para la salud, las velas hechas de cera de abeja, por ejemplo son una buena opción y duran más.

3 INVIERTE EN PRODUCTOS DE ARREGLO PERSONAL SUSTENTABLES



- Tu boda es el pretexto perfecto para empezar a probar productos de belleza o de arreglo personal **que no dañen el medio ambiente** y que no contengan ingredientes dañinos para tu salud.
- El maquillaje de la novia es un punto importante, puedes **intentar no utilizar** toallitas desechables, hisopos, pestañas postizas, empaques de plástico, etc.



6 CONSUME LOCAL Y DONA LA COMIDA QUE SOBRE

- Apoya a los productores de tu ciudad escogiendo el menú con **alimentos locales y de temporada**.
- Ahorra con un pastel pequeño, no es necesario comprar esos pasteles de muchos pisos, prefiere uno de tamaño recatado y busca **ingredientes saludables**.
- Es normal que sobre comida en una boda, asegúrate que el servicio de alimentos la done a algún lugar que lo necesite.



9 QUE TODO SE PUEDA CONSUMIR

- Una buena idea para regalar a tus invitados son productos que se puedan consumir, y qué mejor que sean típicos de tu ciudad, como salsas, mieles, mermeladas, etc.
- A todos nos gusta personalizar los "recuerditos" con nuestros nombres y la fecha de la boda, sin embargo mucha gente no utilizaría estos regalos con un nombre que no es el suyo, así que **ahórrate eso y asegúrate que se reutilicen**.



4 ESCOGER EL LUGAR DEBE SER PRIORIDAD



- Di no a las "bodas destino", pueden ocasionar un gasto innecesario, empujando porque tus invitados tienen que trasladarse al lugar del evento ya sea en auto o en avión.
- Procura que el lugar tenga un **correcto manejo de residuos**, pregunta dónde depositan los residuos orgánicos y si reciclan los inorgánicos.
- Busca un lugar que ya esté decorado, y así **evitar comprar o rentar adornos** que difícilmente pueden usarse nuevamente.

7 USA FLORES NATURALES Y DE TEMPORADA



- Opta por flores que se obtengan en tu comunidad o ciudad, no solo estarás apoyando el comercio local sino que reducirán las emisiones de carbono que provoca transportar flores de otros países.
- Usa macetas como centros de mesa, además de ser un excelente regalo para tus invitados, ahorras el hacer arreglos florales que mueren a los pocos días.
- Si de cualquier manera vas a usar arreglos florales, pide que no utilicen espuma, es una manera genial de **reducir grandes cantidades de desechos**.

10 PIDE REGALOS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE



- Pide tarjetas de regalo electrónicas, es más fácil escoger algo que sí necesites.
- Ponte creativo con tu "mesa de regalos", en lugar de pedir cosas opta por experiencias, muchos de los regalos de boda nunca se usan y **solo representan un gasto innecesario**.
- Existen muchas organizaciones que reciben donaciones y que lo necesitan, quizá puedas optar por esta idea en lugar de recibir regalos.

IMPERMEABILIZANTES DE CATEGORÍA 10 A

AÑOS DE GARANTÍA

Que sean **resistentes a las inclemencias del tiempo** y que **brinden el desempeño esperado** (calidad-durabilidad) **al mejor precio** son factores a tener en cuenta al momento de elegir uno. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los puso a prueba.

Revisar periódicamente el estado del impermeabilizante de viviendas y edificios te ayudará a saber si debes reemplazar totalmente el producto debido a su deterioro. Uno de los tipos de impermeabilizantes⁽¹⁾ de fácil aplicación, por ofrecerse

en estado líquido y listo para utilizarse, es el denominado “elastomérico⁽²⁾ emulsionado base agua” el cual está elaborado con resinas⁽³⁾ acrílicas o acrílicas estirenadas.

Para orientarte en tu decisión de compra, el Laboratorio Nacional de Protec-

ción al Consumidor puso a prueba diez impermeabilizantes elastoméricos de categoría 10A (diez años de garantía) en color terracota (rojo) comercializados en cubetas de 19 litros con el fin de determinar su nivel de calidad (desempeño).



¹ La definición de impermeabilizante elastomérico la encontrarás en el recuadro “Glosario” de acuerdo con la norma NMX-C-450-ONNCE-2010.

² El término elastómero se refiere a que se trata de un material presenta propiedades similares a las del hule y emulsionado, al hecho de que está mezclado con otra sustancia, en este caso una resina. Más información en: <https://www.corrosionpedia.com/definition/2107/elastomeric>

³ Las resinas son sustancias sintéticas empleadas en la fabricación de plásticos, barnices, adhesivos o como en este caso, impermeabilizantes. Más información en: <https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=007585034183501235464:61pb-t33xrb&q=https://www.corrosionpedia.com/definition/981/resin&sa=U&ved=2ahUKEwi2IMFU-KnmAhXnp1KkHX8UD14QFjAAeg-QIBB&usq=AOvVaw1LA2nDSmr-j83t11Vaoado>



Te recomendamos realizar la compra del impermeabilizante que hayas seleccionado en tiendas especializadas para que el personal a cargo te brinde toda la información necesaria y así, la aplicación la realices sea de la mejor forma posible y con ello su vida útil sea, incluso, superior a la esperada.

NORMATIVIDAD

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

NMX-C-450-ONNCE-2010, "Industria de la construcción -impermeabilizantes elastoméricos- Especificaciones y métodos de ensayo."

NOM-003-SSA1-2006, "Salud Ambiental. Requisitos sanitarios que debe satisfacer el Etiquetado de Pinturas, Tintas, Barnices, Lacas y Esmaltes."

NMX-U-038-SCFI-2012, "Recubrimientos, Pinturas, Barnices y Productos Afines - Determinación de la Viscosidad por los Métodos Stormer y Brookfield."

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.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: Del 22 de Julio al 11 de Diciembre del 2019.

Periodo de muestreo: Del 30 de Julio al 26 de Agosto del 2019.

Marcas/productos analizados: 10/10

Pruebas realizadas: 620.

El estudio



Información al consumidor

Se revisó que la etiqueta del producto presentara en español, de forma legible y cumpliendo con la norma NMX-C-450-ONNCCE-2010 los siguientes datos:

- Nombre del producto, tipo (categoría), modelo, color o tipo y contenido neto.
- Nombre del fabricante, denominación o razón social y domicilio fiscal, país de origen del producto y lote.
- Fecha de producción y fecha de caducidad.
- Condiciones de almacenaje y advertencia de riesgo.
- Rendimiento.

Se comprobó también que cuando el producto incluyera instrucciones de uso, se presentaran en un instructivo o manual de operación anexo, indicándolo mediante la leyenda “véase instructivo o manual anexo”.



Garantía

Todos los productos analizados presentan garantía, aunque de acuerdo con la norma ya mencionada esta no es obligatoria. En este caso, cuando se señala de manera clara la duración o categoría de esta, esto se considera como un elemento que debe ser veraz en términos de su durabilidad, conforme lo establece la Ley Federal del Consumidor en su artículo 32. El estudio arrojó que algunos impermeabilizantes si presentan garantía indicando las condiciones para que sea válida así como sus limitaciones.



Viscosidad⁽⁴⁾

Se midió la viscosidad (qué tan espeso es) del producto la cual debe ser adecuada (no muy espeso o muy diluido) para que su aplicación con brocha, rodillo o cepillo de pelo se facilite y así la superficie impermeabilizada quede bien cubierta.



Permeabilidad⁽⁵⁾

Se determinó la capacidad del impermeabilizante, ya aplicado y seco, ante una situación extrema de presencia de agua permitiendo que lo atravesara sin alterar su estructura interna, es decir, sin que sufriera deterioro. Este parámetro se calcula mediante la medición de la cantidad de agua que atraviesa la película del impermeabilizante seco que tiene un espesor conocido, por una unidad de área, durante un período de tiempo representativo.



Absorción de agua

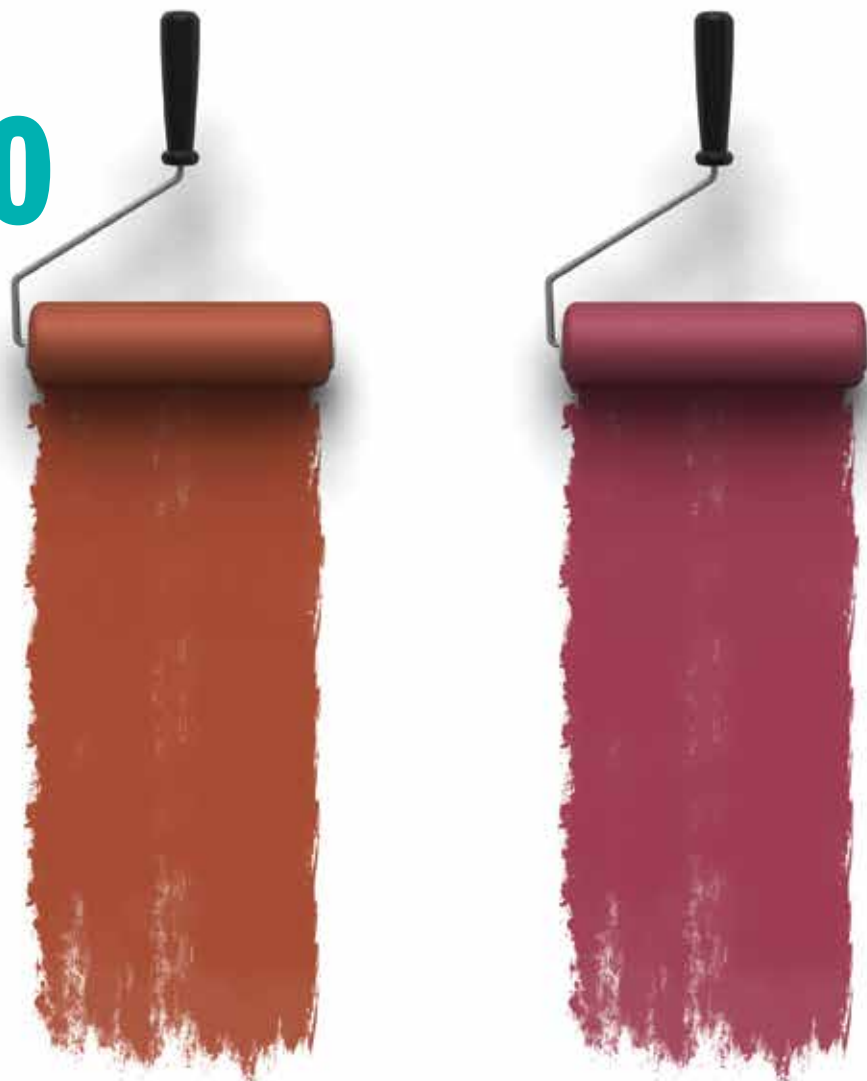
Para determinar qué tan bien se desempeña el producto bajo condiciones extremas de humedad se cortaron probetas (tiras de impermeabilizante ya aplicado y seco) para sumergirse en agua destilada durante siete días. Al finalizar dicho período se calculó el porcentaje de absorción

de agua de cada probeta por diferencia de pesos el cual no debió ser mayor al límite de 20% establecido en la norma mencionada.

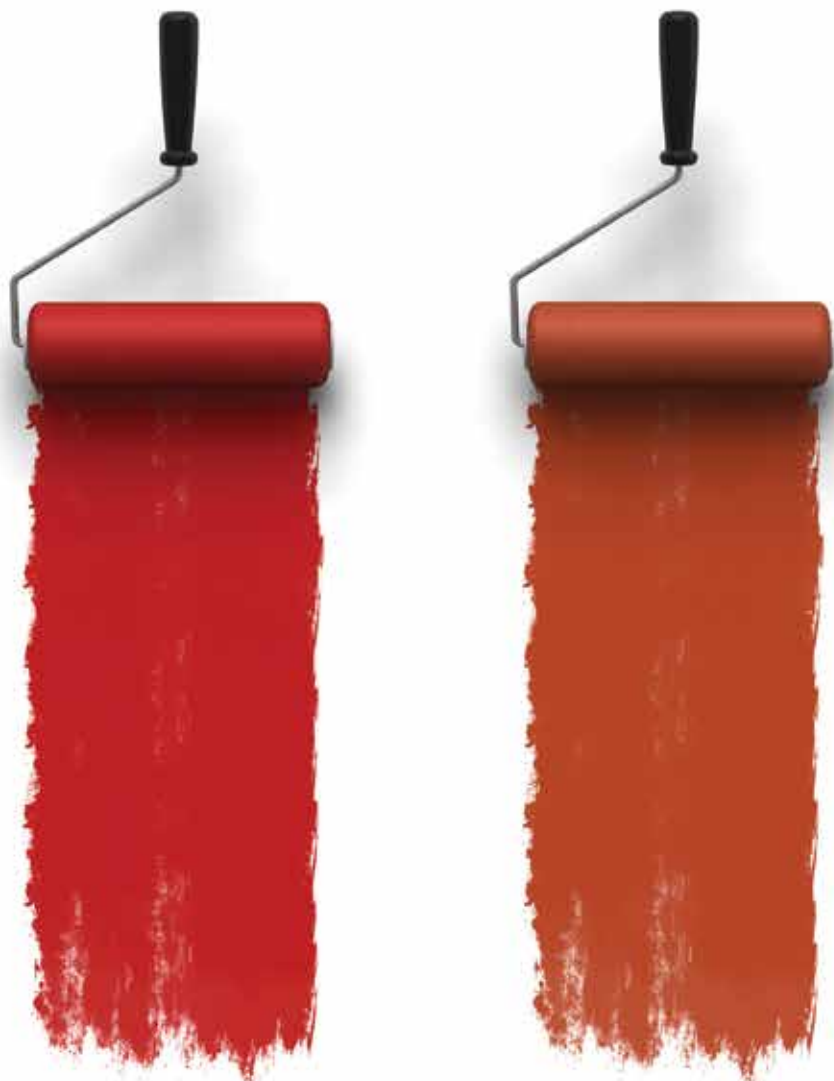


Intemperismo acelerado⁽⁶⁾

Se evaluaron los posibles daños que puede llegar a sufrir el impermeabilizante, ya aplicado y seco, después de su exposición a condiciones que lo envejecen: radiación de luz ultravioleta (como la que genera el sol), alta temperatura y lluvia (aspersión de agua y su posterior condensación) en períodos previamente seleccionados de tiempo y de forma consecutiva durante un periodo de 2300 horas (96 días). Dichos daños podrían manifestarse mediante la presencia de ampollas, reblandecimiento, agrietamiento u otra evidencia de deterioro, incluyendo una ligera pérdida de brillo, de acuerdo con lo establecido en la citada norma.



La degradación del producto se determinó mediante pruebas mecánicas.



■ Resistencia a la tensión

Se tomaron muestras de impermeabilizante (probetas) envejecido y mediante pruebas mecánicas, se determinó la degradación física que sufrió. Las determinaciones fueron: **su resistencia a la tensión** al aplicar en sus extremos una fuerza (medida) para tratar de romperla y, **su porcentaje de elongación**, es decir, cuánto logró estirarse antes de romperse.

Estos dos parámetros permiten establecer si las contracciones y expansiones que sufren las losas o techumbres sobre las que se aplica el impermeabilizante, por los cambios de temperatura o por el esfuerzo mecánico a que se ve sometido cuando se camina sobre él, fracturan el material ya sea formando grietas y/o provocando la separación de capas, con lo que se ve afectada su principal característica, la impermeabilidad.



■ Flexibilidad a baja temperatura

Se determinó la flexibilidad que presenta el impermeabilizante en condiciones de baja temperatura. Para ello, se aplicó el producto sobre una placa metálica la cual se sometió a una temperatura de -15°C y se dejó secar. Posteriormente, dicha placa fue doblada 180° mediante un dispositivo mecánico y se evaluó que no hubiera fracturas (grietas) o separación de capas en la película del impermeabilizante.

El objetivo de esta prueba es saber si el producto al ser aplicado en superficies que puedan deformarse, como las techumbres a base de láminas metálicas, pudiese llegar a fracturarse a bajas temperaturas.

⁴La definición de viscosidad la encontrarás en el recuadro "Glosario" de acuerdo con la norma NMX-C-450-ONNCEE-2010. Un ejemplo práctico es el siguiente: la miel es más espesa que el agua.

⁵La definición de permeabilidad la encontrarás en el recuadro "Glosario" de acuerdo con la norma NMX-C-450-ONNCEE-2010.

⁶La definición de intemperismo acelerado la encontrarás en el recuadro "Glosario" de acuerdo con la norma NMX-C-450-ONNCEE-2010.





Para evitar alteraciones en el acabado final de la aplicación se aconseja no realizarla si el día es muy frío o caluroso, húmedo o lluvioso.

Recomendaciones de uso

1 Prepara la superficie

Este paso es esencial para asegurar la correcta aplicación y desempeño del impermeabilizante seleccionado. Si no cuentas con el conocimiento, la experiencia o la pericia necesarias, déjalo en manos de personal calificado que garantice por escrito su aplicación y con ello, la vida útil del producto.

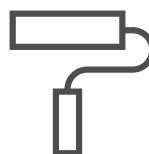
Si decides aplicar el impermeabilizante por tu cuenta, sigue las instrucciones y especificaciones que indica el fabricante del producto (generalmente impreso en su etiquetado) o, de no ser así, sigue las siguientes instrucciones generales:



- **Limpia** perfectamente la superficie, incluso, del impermeabilizante anterior cuando encuentre muy dañado o impida una buena adherencia del nuevo sobre ella.



- **Resana** la losa o techumbre a impermeabilizar si presenta grietas o fisuras. Utiliza un resanador especial (preferentemente el recomendado por el fabricante del impermeabilizante). Si el producto lo indica, puedes utilizarlo directamente para ello.



- **Sella** la superficie. Puedes diluir, por separado, un poco de impermeabilizante en una proporción de tres a cinco partes de agua (dependiendo de qué tan viscoso o espeso esté el material) por una del producto y aplicarlo con brocha o rodillo.

Para la aplicación del sellador y de las capas (manos) posteriores de impermeabilizante se aconseja que la superficie no se encuentre demasiado caliente, ya que de ser así el material puede llegar a hervir generando pequeñas burbujas que posteriormente pueden representar una falla en la aplicación. La temperatura ambiente recomendada para la aplicación es de los 18 °C a los 22 °C.



2 Primera mano

Mezcla muy bien el impermeabilizante usando un trozo limpio de madera. Una vez que el sellador ha secado, aplica la primera mano con brocha o rodillo.

Es recomendable colocar malla de refuerzo en aquellos puntos críticos de la losa o techo, como pueden ser: perímetros de domos, bajadas pluviales, chaflanes (fachada que forma dos ángulos iguales con las fachadas contiguas) y bases de mástiles (tubos de antena), entre otras. Para colocar una malla de refuerzo -la cual es parecida a una tela muy delgada y que puedes adquirir en tiendas especializadas-, es necesario sea al mismo tiempo de la aplicación de la primera mano de impermeabilizante, impregnándola (embebiéndola) de él con la ayuda del mismo aplicador, cuidando que no se generen pliegues o arrugas y haciendo un traslape de diez centímetros de ancho entre uniones.

3 Segunda mano

Posteriormente a que haya secado la primera mano de impermeabilizante, aplica la segunda en sentido transversal a como aplicaste la anterior. Con ello te asegurarás que los posibles poros o fallas que hayan quedado después de la primera aplicación se sellen correctamente en esta ocasión.

4 Conserva

Tapa muy bien el contenedor del impermeabilizante cuando termines de utilizarlo. Con esto evitarás que se reseque y endurezca (quedando inservible en poco tiempo) y podrás volverlo a utilizar si es necesario. Almacénalo en un lugar donde no le de el sol y los niños no puedan acceder a él.

Sustentabilidad

■ **Los impermeabilizantes están fabricados a partir de materiales sintéticos (resinas) que difícilmente pueden ser reusados al final de su vida útil**, por lo cual, para poder minimizar su impacto al medio ambiente, es importante que cuando lo apliques, lo hagas correctamente para no desperdiciar producto, ya que si la aplicación es deficiente, tendrás que comprar producto adicional, que no era necesario, para corregir las fallas.

■ Si con el tiempo, aún tienes un remanente de impermeabilizante que ya está caduco no lo tires a la alcantarilla, **déjalo secar para luego entregarlo a un camión recolector de basura.**

■ **No es recomendable aplicar un impermeabilizante nuevo sobre uno viejo** por el deterioro de este por lo que el nuevo producto no te brindará el servicio esperado, con lo cual tendrás que desechar la mala aplicación y quitar el viejo para colocar uno nuevo, lo cual significará que habrás comprado más material del necesario.

GLOSARIO

Acabado: Es el aspecto superficial de la película que se forma al secar el impermeabilizante elastomérico.

Adherencia del impermeabilizante: Es la capacidad del impermeabilizante elastomérico de permanecer ligado o unido a la techumbre donde se aplicó.

Apariencia: Son los atributos visuales que califican a la película aplicada y seca de impermeabilizante, como pueden ser uniformidad del acabado, textura, propiedades ópticas y defectos.

Intemperismo acelerado: Condiciones de intemperie como son: temperatura, humedad, rocío y luz ultravioleta (proveniente de la luz del sol) a que son sometidas las aplicaciones del impermeabilizante bajo prueba, que se simulan de forma artificial y controlada en un equipo de laboratorio, para acelerar su proceso de envejecimiento.

Impermeabilizante elastomérico: Producto emulsionado, elaborado con resinas acrílicas o acrílicas estirenadas base agua, que se aplica en forma líquida y que al secar completamente forma una membrana flexible, resistente a las condiciones ambientales e impermeable al paso del agua en losas monolíticas, techumbres de lámina o con aislamiento térmico. También se conoce más coloquialmente como impermeabilizante.

Permeabilidad: Es la capacidad del material de recubrimiento o membrana de permitir que un fluido (generalmente agua) lo atraviese sin alterar su estructura interna, por lo tanto, esta característica de forma inversa o contraria, es decir, la oposición del material a ser atravesado por un fluido es lo que se conoce como impermeabilidad.

Tiempo de garantía: Es el período durante el cual el fabricante avale que el impermeabilizante ejerce la función para la cual fue diseñado.

Viscosidad: Es la propiedad de los líquidos que se manifiesta como la resistencia al flujo (movimiento) al aplicarse una acción mecánica.

Impermeabilizantes elastoméricos

categoría 10A (10 años*) color terracota en presentación de 19 litros.

E



Precio por litro
\$71.⁴⁷
Precio por cubeta
\$1,358.⁰⁰

Acuario

ACRITERM ACUAFLEX / México / 10 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Completa	10	28.5m² por cubeta
Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾		
Estabilidad en anaquel	E	
Viscosidad	Cumple	
Permeabilidad	Cumple	
Absorción de agua	Cumple	
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple	
Intemperismo acelerado	E	
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple	
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple	

E



Precio por litro
\$124.⁷³
Precio por cubeta
\$2,370.⁰⁰

Imperquimia

ELASTON PLUS 12 ROJO / México / 12 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Completa	12	1 m²/l a dos capas
Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾		
Estabilidad en anaquel	E	
Viscosidad	Cumple	
Permeabilidad	Cumple	
Absorción de agua	Cumple	
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple	
Intemperismo acelerado	E	
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple	
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple	

SIMBOLOGÍA

- E** Excelente
- MB** Muy bueno
- B** Bueno
- S** Suficiente
- DB** Desempeño bajo

E



Precio por litro
\$106.¹⁵
Precio por cubeta
\$2,017.⁰⁰

Osel

1644Q Rojo oxidado / México / 10 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Incompleta (1)	10	1 m²/l
Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾		
Estabilidad en anaquel	E	
Viscosidad	Cumple	
Permeabilidad	Cumple	
Absorción de agua	Cumple	
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple	
Intemperismo acelerado	E	
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple	
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple	

E



Precio por litro
\$113.³⁶
Precio por cubeta
\$2,154.⁰⁰

Comex

TOP / México / 10 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Incompleta (1)	10	de 1 a 1.5 m²/l a dos manos
Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾		
Estabilidad en anaquel	B	
Viscosidad	Cumple	
Permeabilidad	Cumple	
Absorción de agua	Cumple	
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple	
Intemperismo acelerado	E	
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple	
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple	

NOTAS

- (*) Algunas marcas declaran más de 10 años; sin embargo, la norma contempla que se prueben para una durabilidad de 10 años.
- (1) No presenta fecha de caducidad y condiciones de almacenaje.
- (2) No presenta condiciones de almacenaje.
- (3) La garantía y garantía extendida se entregan por escrito sobre el sistema impermeable aplicado en su totalidad exclusivamente por un especialista de la Red de Distribuidores Fester autorizado.
- (4) No indica conceptos que cubre y limitaciones o excepciones. Garantía solo por hasta 100 m².
- (5) Cumplimiento con lo establecido en la norma NMX-C-450-ONNC-CE-2010 para impermeabilizantes categoría 10A.
- (6) La muestra se espesó.
- (7) Presentó ampollamiento y reblandecimiento.
- (8) Presentó ampollamiento, reblandecimiento y orificios.

MB

Precio por litro
\$95.⁰⁰

Precio por cubeta
\$1,805.⁰⁰

Berel

KOVER / México / 10

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Incompleta (2)	No ofrece	1 m²/l a dos capas

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

Estabilidad en anaquel	B
Viscosidad	Cumple
Permeabilidad	Cumple
Absorción de agua	Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple
Intemperismo acelerado	E
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple

MB

Precio por litro
\$117.⁷³

Precio por cubeta
\$2,237.⁰⁰

Fester

ACRITON / México / 12 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Completa	12 (3)	2 m²/l en dos capas

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

Estabilidad en anaquel	E
Viscosidad	Cumple
Permeabilidad	Cumple
Absorción de agua	No Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	Cumple
Intemperismo acelerado	E
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple

B

Precio por litro
\$119.²⁶

Precio por cubeta
\$2,266.⁰⁰

PASA

Aislaflex / México / 10

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Completa	10+1	0.5 m²/l por capa

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

Estabilidad en anaquel	B
Viscosidad	Cumple
Permeabilidad	Cumple
Absorción de agua	Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	No Cumple
Intemperismo acelerado	S (7)
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple

No proporcionan un desempeño acorde a su categoría 10A**DB**

Precio por litro
\$71.82.⁰⁰

Precio por cubeta
\$1,365.⁰⁰

THERMOTEK

MAX 10 años rojo / México / 10 A

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Incompleta	10	1.2 m²/l

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

Estabilidad en anaquel	S (6)
Viscosidad	No Cumple
Permeabilidad	Cumple
Absorción de agua	Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	No Cumple
Intemperismo acelerado	S (8)
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple

DB

Precio por litro
\$44.⁸⁴

Precio por cubeta
\$852.⁰⁰

ARVA

10 años rojo fibrado / México / 10

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Completa	10	1.2 m²/l

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

Estabilidad en anaquel	S (6)
Viscosidad	No Cumple
Permeabilidad	Cumple
Absorción de agua	No Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	No Cumple
Intemperismo acelerado	S (8)
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	No Cumple

DB

Precio por litro
\$104.⁷⁸

Precio por cubeta
\$1,991.⁰⁰

PRISA

PARAGUAS / México / 10

Información al consumidor	Garantía (años)	Rendimiento (declarado)
Incompleta (1)	10 (4)	1 m²/litro

Pruebas de desempeño ⁽⁵⁾

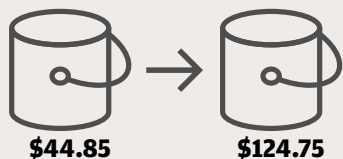
Estabilidad en anaquel	B
Viscosidad	No Cumple
Permeabilidad	No Cumple
Absorción de agua	No Cumple
Flexibilidad a baja temperatura	No Cumple
Intemperismo acelerado	B
Resistencia a la tensión después de intemperismo	Cumple
Elongación a la ruptura después de intemperismo	Cumple

Lo que encontramos

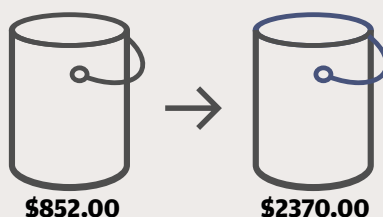
Precio

El precio aproximado por litro y cubeta de 19 litros de los impermeabilizantes 10A analizados oscila entre:

Por litro



Por 19 litros



Vida útil

Dependerá no solo de su calidad, sino también de aspectos tales como las condiciones climatológicas del lugar, la superficie donde fue aplicado el producto y de la forma en que esto se llevó a cabo. Por ello, la prueba de intemperismo que aplicamos es una buena referencia del nivel de desempeño del producto cuando éste ha sido aplicado correctamente y se evita dañarlo durante su vida útil (por ejemplo, evitar en lo posible transitar sobre él).



Información al consumidor

De acuerdo a la norma NMX-C-450-ONNCCE-2010: los impermeabilizantes Elaston Plus 12 de IMPERQUIMIA, 10 años rojo fibrado de ARVA, Acrition de FESTER, Aislaflex de PASA y Acritem Acuaflex de ACUARIO proporcionan de manera completa la información solicitada por ella; sin embargo, como esto no influye de forma directa en el desempeño de los impermeabilizantes, en esta evaluación no se incluyó como parte de la evaluación global de calidad de los productos y solo se presenta de manera informativa en la tabla de resultados.



Garantía

En cuanto a la garantía, encontramos que algunos de los productos analizados no la ofrecen y aunque esto no es obligatorio, el solo hecho de declararse dentro de una categoría de 10A (10 años o incluso más en algunos casos), este dato debe ser veraz, de acuerdo con la Ley Federal del Consumidor en su artículo 32, por lo que deben cumplir con el nivel de desempeño establecido en la norma aquí referida para impermeabilizantes elastoméricos categoría 10A (la norma no prevé pruebas para ellos con una mayor duración a 10 años, por lo que todos se analizan con base en la categoría 10A).



Rendimiento

Se refiere al área en metros cuadrados de superficie que puede cubrir por litro. Generalmente se indica que debe ser aplicado a dos manos (dos capas) con el fin de garantizar que los poros o partes sin cubrir que pudo dejar la primera mano se tapen. Algunos de los productos analizados no precisan si el rendimiento es a una o a dos manos mientras que en otros se pudo observar que se requiere poco más de un litro para cubrir cuando menos un metro cuadrado de área.



El que no hayan alcanzado la calificación de “Excelente” en las pruebas de intemperismo acelerado, resistencia a la tensión y a la elongación, flexibilidad a baja temperatura y absorción de agua significa que su desempeño es menor al esperado.



■ Viscosidad

Tres de los diez productos analizados presentan una viscosidad mayor a lo tolerado por la norma de referencia, lo cual, puede provocar que su aplicación sea un poco más difícil de llevar a cabo.



■ Absorción de agua

Tres de los diez impermeabilizantes analizados no cumplen con la norma, ya que absorben más de lo permitido (entre 31% y 57%). Esto significa que el material se ablandará por exceso de humedad, pudiendo desprenderse de la losa o techumbre e incluso, en casos extremos, que esta absorción se convierta en poca tiempo en una filtración.



■ Flexibilidad

Cuatro de los diez productos analizados sufrieron fracturas después de exponerse a bajas temperaturas, lo cual significa que pueden llegar a presentar roturas o separaciones de capas si es que llegan a estar expuestos a esfuerzos mecánicos (movimiento de contracción de la losa o golpes) a bajas temperaturas.

Finalmente, encontrarás que en la evaluación global, cuatro califican como los mejores (Excelentes), dos como Muy Buenos y uno como Bueno, en términos de su categoría de 10A; sin embargo, tres de los 10 productos analizados y debido a las fallas presentadas en distintas pruebas, mostraron un desempeño bajo, lo cual significa que no se pueden considerar como impermeabilizantes 10A.



Conclusiones

Debido a las fallas presentadas de estos tres modelos en distintas pruebas, **mostraron un desempeño bajo, lo cual significa que no se pueden considerar como impermeabilizantes 10A.**



Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 555544 2122. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet y te invitamos a consultar los estudios anteriores de impermeabilizantes en:

1. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2020>
2. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198389/RC481_Estudio-Impermeabilizantes.pdf
3. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100479/56-67RC422Laboratorio_Impermeabilizantes.pdf
4. https://www.youtube.com/watch?v=Y_NiZ3vmhHM





Pasos antes de comprar

1 Acude a una tienda especializada

El personal a cargo deberá brindarte toda la información necesaria sobre el producto; de esta manera, la aplicación que realices será de la mejor forma posible y con ello su vida útil sea, incluso, superior a la esperada.

2 Considera el rendimiento recomendado

Guíate por la información del fabricante o pregunta por este dato al vendedor, esto te permitirá calcular con mayor precisión la cantidad de producto necesario para impermeabilizar el área requerida.

3 Verifica el estado del contenedor

La tapa del contenedor no debe presentar evidencia de haber sido removida. El contenedor no debe presentar golpes o abulladuras. La etiqueta debe ser legible. Si no es así, no lo compres.

4 Revisa la fecha de caducidad

Todos los productos generalmente incluyen la fecha de fabricación y/o de caducidad, prefiere aquellos de reciente fabricación ya que tendrán una vida útil mayor en su contenedor (siempre y cuando esté perfectamente cerrado).



Nadie atrás, nadie afuera

Consulta el Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad

En México, las personas con discapacidad experimentan una discriminación estructural que se fundamenta en prejuicios relacionados con la diversidad funcional motriz, auditiva, visual, mental o intelectual.

En este sentido, la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017 muestra que, por ejemplo, una de cada cuatro personas en nuestro país considera que las personas con discapacidad “son de poca ayuda”; y una de cada cuatro no estaría de acuerdo en que alguien con esta característica ocupara la presidencia de la república. Además, que casi

la mitad de las personas con discapacidad (48%) considera que sus derechos no se respetan y, de hecho, casi la tercera parte (31%) afirmó que en los últimos cinco años se les negó algún derecho sin justificación. A partir de prejuicios como estos es que se ha limitado su capacidad para expresar de libremente sus voluntades, tomar decisiones y acceder a una vida independiente y plenamente integrada en la comunidad.

La discriminación ocurre también en el acceso de las personas con discapacidad a sus derechos como consumidoras. Estos incluyen el derecho a la información clara y precisa sobre bienes

y servicios, a la calidad en estos, a la libertad de elección, a no ser discriminada la persona en ninguno de los tramos del consumo y, también, a ser asistida cuando estos derechos no le han sido respetados. Aquí la discriminación tiene diversas fuentes: la falta de información clara y accesible sobre opciones de consumo, las barreras físicas en los espacios comerciales, la inexistencia de proveedores que respeten los estándares de diseño universal, la ausencia de protocolos de atención específica cuando sus derechos no son respetados e, incluso, los altos precios de los artículos específicos para facilitar su autonomía e inclusión en la comunidad.



Por lo anterior, en 2019, la Profeco y el Conapred iniciamos una colaboración para promover el respeto a los derechos de las personas con discapacidad como consumidoras. Esta ya tiene su primer fruto: el Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad, en el marco del programa Quién es Quién en los Precios de Profeco, lanzado el 3 de diciembre pasado en el marco de la conmemoración.

Este catálogo permite a la persona consumidora decidir sobre opciones de compra, acerca de la manera de optimizar recursos y, también, conocer los estándares de calidad en productos que contribuyen a su calidad de vida. Ahora corresponde a las personas con discapacidad, sus familias, acompañantes solidarios y a sus organizaciones enriquecer con sus experiencias y aportaciones este catálogo. Tanto Profeco como Conapred se comprometen a incorporar estos saberes y aprendizajes en este y otros recursos para la garantía plena de los derechos de las personas con discapacidad como consumidoras.

Así se dará cumplimiento al derecho a la consulta que se ha expresado en el lema del Movimiento de Vida Independiente y de la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, es decir, **“Nada sobre nosotros sin nosotros”**. También se avanza en la materialización del principio del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, **“no dejar a nadie atrás, no dejar a nadie afuera”**.



Te invitamos a que revises el Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad el cual representa un primer esfuerzo para contribuir a la garantía de los derechos como consumidoras de estas personas.



Trámites Gobierno

PROFECO
Inicio Información Adicional

Inicio

Quién es Quién en los Precios

Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad

La Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), con el apoyo del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), en el marco del programa Quién es Quién en los Precios, ha integrado un Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad. Éste recaba precios de productos que facilitan la movilidad, visión, audición, comunicación y cognición en personas con discapacidad. El catálogo se creó con el objetivo de proporcionar información que les permita tomar decisiones de compra informadas.

En particular, este Catálogo de artículos seleccionados para personas con discapacidad constituye un primer esfuerzo para contribuir a la garantía de los derechos como consumidoras de las personas con discapacidad. Para darle continuidad y fortalecerlo requiere que ellas, sus personas aliadas y quienes les proveen artículos específicos lo utilicen y señalen sus zonas de mejora y áreas de oportunidad. De este modo, entre todas y todos, daremos realidad a la inclusión y el combate de la discriminación por motivos de discapacidad.

Instrucciones:

- 1) Selecciona la categoría de tu interés.
- 2) Espera a que se muestre la información.
- 3) Para mostrar los detalles del producto, pulsa en la imagen o en el enlace del mismo.

Categorías

MOVILIDAD

VISIÓN

AUDICIÓN

COMUNICACIÓN

COGNICIÓN

ENTORNO SOCIAL

[AUDÍFONOS RETRO-AURICULARES](#)
Precio promedio
\$ 1,055.57

[INDICADORES ALARMAS DE INCENDIO Y DETECTORES DE HUMO](#)
Precio promedio
\$ 375.99

[INDICADORES DEL TIMBRE DE LA PUERTA](#)
Precio promedio
\$ 399.99

La información de la base de datos del programa Quién es Quién en los Precios se refiere a los precios vigentes en el momento de su registro. Los precios son de venta al menudeo y, en ocasiones, pueden reflejar errores cometidos por personal de los establecimientos encargado de anotarlos en los anaqueles o verificadores de precios. Dado que los precios se captan con cierta periodicidad, los errores antes señalados pueden aparecer corregidos en el periodo siguiente.

Análisis publicitario en la Profeco

Uno de nuestros principales objetivos es proteger a los consumidores de no caer en publicidad engañosa.

¿QUÉ BUSCAMOS?

Detectar prácticas de publicidad engañosa con el fin de prevenir relaciones de consumo injustas.

¿CÓMO ES?

La publicidad engañosa es aquella que se refiere a características o información de los bienes, productos o servicios que inducen al error por la manera inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en la que se presenta al público, sin importar si es verdad o no.



Existen dos formas de emitir un monitoreo

Monitoreo de oficio:

Del permanente monitoreo de publicidad que hace la Profeco en los diversos medios de comunicación se identifican posibles infracciones a la ley. Sin necesidad de que exista una denuncia previa.

Monitoreo derivado de una denuncia:

Se origina cuando una persona o empresa presenta por medio electrónico o por escrito una denuncia ante la Profeco. Dicho documento debe informar las posibles violaciones a la ley.

Tips para detectar si la publicidad es engañosa:

I. Cuando la letra es ilegible a simple vista.

II. Que contenga la frase “Aplica restricciones” y no señale en qué consisten.

III. Los beneficios que te ofrecen son exagerados y de difícil cumplimiento.

IV. Si te ofrecen un producto con el que vas a obtener beneficios instantáneos e increíbles.

V. Cuando las características del producto o servicio no corresponden con la realidad.

VI. Contenga imágenes que no coincide con lo que te están ofreciendo

VII. Si se comparan 2 o más bienes, productos o servicios similares o idénticos entre sí y utilicen frases, imágenes o sonidos denigratorios.

VIII. Cuando se publicite un producto en idioma distinto al español.

IX. Contenga frases absolutas o totalitarias, como “El mejor”, “El único” “El número uno”, sin citar a la asociación que lo certifica.

X. Refieren frases como “Garantizado” y no indique en que consiste la garantía.

XI. Si la información es contradictoria y confunde al consumidor.

XII. Si en las promociones u ofertas no se indican las condiciones, el plazo de duración o el volumen de los bienes o servicios ofrecidos.

Por otro lado, en temporadas de alto consumo como “El Buen Fin” se hacen monitoreos preventivos que constan de:

1 La elaboración de un monitoreo de medios para detectar la publicidad que puede llegar a infringir la ley.

2 Se analiza la pieza publicitaria y se determinan las posibles infracciones a la ley de manera específica.

3 Se realizan conminaciones telefónicas y mediante un escrito para que los proveedores retiren y rectifiquen la pieza publicitaria*.

4 Una vez modificada, podrán publicarla cumpliendo con lo establecido en la ley.

Cuando detectes publicidad engañosa ¡DENUNCIA!



- Enviando un correo electrónico a: denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
- A través del Teléfono del Consumidor 555568 8722 o al 800 468 8722
- Acudiendo a la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana a tu domicilio.

No olvides hacer una breve narración de los hechos, explicar el motivo de la denuncia, adjuntar la pieza publicitaria y señalar domicilio y datos de contacto.

MEDIO AMBIENTE

Calcula tu huella de carbono



Se trata de un indicador ambiental que permite a una persona, industria o empresa contabilizar sus emisiones de gases de efecto invernadero y de esta manera pueda conocer su participación en el calentamiento global.

La huella de carbono es la cantidad total de emisiones de gases de efecto invernadero¹ (GEI) que resultan de las actividades de producción o consumo de bienes y servicios que utiliza recursos naturales para satisfacer nuestras necesidades. Se mide en masa de CO₂ equivalente y se expresa en unidades de carbono equivalente (CO₂eq).

Conforme crecen las actividades humanas, las necesidades materiales se hacen más complejas. Con ello nuestro impacto en el ambiente y los recursos naturales se agudiza poniendo en riesgo los equilibrios imprescindibles para la continuidad de la vida en la Tierra.

La huella de carbono está determinada por el consumo y tipo de hábitos que realizamos día a día.

Las Naciones Unidas proponen celebrar cada 28 de enero el Día Mundial por la Reducción de las Emisiones de Efecto Invernadero o Día Mundial de la Acción frente al Calentamiento Terrestre.

Desde que te levantas por la mañana hasta que te acuestas por la noche estás generando GEI. Nuestros hábitos de consumo, la alimentación, la energía que utilizamos, los modos de transporte que usamos, el tipo de vivienda donde habitamos, la gestión de nuestros residuos... Todo emite dióxido de carbono.

¹ Dióxido de carbono CO₂, metano, óxido nítrico, gases fluorados, ozono entre otros. Los GEI fueron definidos en el Protocolo de Kioto el año 1997. Forman una capa permanente en la parte media de la atmósfera que impide que toda la radiación solar que es devuelta por la tierra pueda salir, provocando con ello que la temperatura bajo la capa aumente.

Suponiendo que a la semana:



viajas:

200 km

+



generas:

12 kg

+



consumes:

2149 l

+



consumes:

0.0025 MW

en **automóvil particular,**
privado o **autobús**

de **basura**

de **agua**

de **electricidad**

Solo con esto, **tu total de emisiones de carbono en un mes sería:**

0.77 tCO₂eq

En un año se
convertirían en

40.04 tCO₂eq



el equivalente a los **GEI** que se
emiten al fabricar casi tres
automóviles de tamaño mediano.
Sorprendente ¿no lo crees?



En este enlace puedes
calcular tu huella de
carbono:

<http://www.mexico2.com.mx/calculadora.php>

Una vez calculada tu huella de carbono, puedes trabajar en reducirla cambiando tus hábitos de vida como disminuir el consumo de carne, usar menos el auto y buscar medios de transporte sostenibles, ahorrar energía eléctrica, adoptar el hábito de las tres erres (Reducir-Reciclar-Reutilizar) para evitar el consumo irracional, entre otras cosas.

Fuentes:

- Nueva Iso 14001. (2019). Huella del carbono ¿Qué es? ¿Cómo se mide?, en <https://www.nueva-iso-14001.com/2019/09/huella-del-carbono-que-es-como-se-mide/>
- MEXICO2. (2016). Calculadora, en <http://www.mexico2.com.mx/calculadora.php>
- Planeta Recicla. (2017). Nueve actividades humanas que generan gases de efecto invernadero, en <https://www.ecoembes.com/es/planeta-recicla/blog/nueve-actividades-humanas-que-generan-gases-de-efecto-invernadero>
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2019). Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, en <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/dia-mundial-por-la-reduccion-de-las-emisiones-de-co2?idiom=es>

Ahora que ya la conoces, te invitamos a que reflexiones sobre ella.

TECNOLOGÍA ♦ DOMÉSTICA ♦ PROFECO

ENJAMBRES DE HOJUELAS DE MAÍZ CON CHOCOLATE

Rendimiento:

6 piezas

Tiempo de preparación:

36 minutos

Caducidad:

1 año

INGREDIENTES



> 2 ½ tazas de hojuelas de maíz (se puede sustituir por arroz inflado u otro cereal)



> 1 taza de chocolate semi-amargo. Se puede sustituir por chocolate blanco (chocolate que no requiera temperarse)



> 1 cucharada sopera de mantequilla o margarina



> Agua (para el baño María)

UTENSILIOS



> Cacerola con capacidad de 5 litros



> Recipiente extendido de plástico o vidrio



> Recipiente de plástico o vidrio con tapa hermética



> Tazón de vidrio con capacidad de 1 litro



> 6 flaneras o moldes para gelatina



> Cuchara sopera

PROCEDIMIENTO

- 1 Llena la cacerola con agua hasta una cuarta parte de su capacidad.



> Ponla a calentar.

- 2 Cuando esté hirviendo el agua retira la cacerola del fuego.



> Coloca dentro el tazón de vidrio y agrega el chocolate.



> Con la ayuda de a cuchara mueve suavemente hasta que el chocolate se haya fundido completamente.



Al elaborar esta tecnología obtendrás un ahorro del 65% en comparación con el producto comercial.

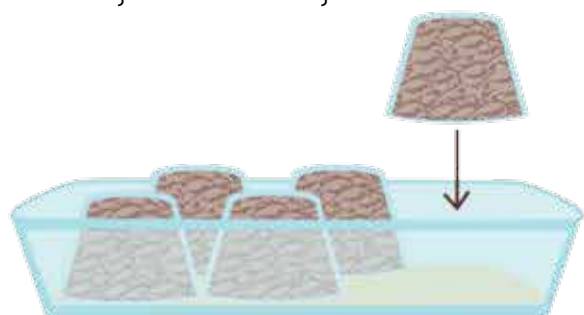
- 3** Agrega las hojuelas de maíz, mueve con la cuchara para que se cubran bien de chocolate.



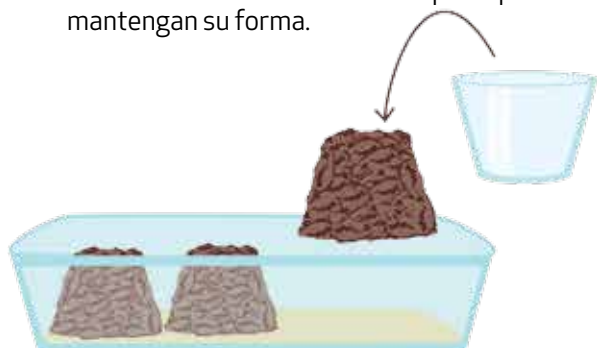
- 4** Engrasa los moldes con la mantequilla y llénalos con las hojuelas cubiertas, deja enfriar por dos minutos.



- 5** Engrasa el recipiente extendido y coloca en él los enjambres boca abajo.



> Retira los moldes con cuidado para que mantengan su forma.



- 6** Deja reposar por 5 minutos y llévalos por 10 minutos al congelador.



- 7** Transcurrido ese tiempo saca del refrigerador los enjambres, colócalos en el recipiente con tapa.



ALBER

LA MÚSICA EN LOS LIBROS

Por Antonio Hernández Estrella

De los muchos lenguajes que conviven en el universo, existe posiblemente uno que no reconoce fronteras, razas ni condición social; me refiero a la música. Para disfrutar mejor el arte musical, es importante poder contar con mayores recursos para conocerlo y poder contextualizarlo. Para alcanzar un nivel de apreciación más alto y una escucha más inteligente existe un libro, sencillo en su forma de explicación, y profundo en los temas que expone, cuyo título es **¿Cómo escuchar la música?** de Aaron Copland. El autor



Título: **Cómo Escuchar la Música**
 Autor: **Aaron Copland**
 Colección: **Breviarios**
 ISBN: **9789681686253**
 Pasta dura
 ISBN: **9789681641511**
 Rústico
 Páginas: **284**
 Precio: **\$95.00**

observó la música a muy temprana edad desde todos los ángulos posibles, es decir, como escucha, compositor (tiene grandes obras como la pieza sinfónica *El Salón México*), intérprete de piano y director de orquesta. El libro nos introduce en el mundo de la creación musical explicándonos cómo se construye una obra, los elementos que la componen que son ritmo, melodía, armonía y timbre. Nos da un repaso de orquestación y de las formas fundamentales como la sonata, el rondó, la chacona, el preludio, el poema sinfónico, entre otras, y nos muestra cómo aprender a distinguir cada modalidad. A lo largo de la exposición, toma a los compositores fundamentales (Haydn, Chopin, Beethoven, Mozart, Ravel, Tchaikovski, entre muchos) para dar forma a sus enseñanzas, de tal forma que el lector

puede ir asociando los ejemplos con las grandes obras que ellos entregaron a los melómanos a lo largo de los siglos. Sin embargo, el libro no se limita solo al pasado, puesto que también nos lleva a los compositores contemporáneos y a las muchas aplicaciones que en la actualidad tiene la música, como su presencia esencial en el lenguaje cinematográfico, o su mezcla con el teatro que se materializa con la ópera. Se trata de un gran libro que debe ser leído por quien le guste la música y pretenda una mayor comprensión de la misma para incrementar el deleite de esta expresión sublime de la humanidad.



Título: **Allegro**
 Autor: **Ariel Dorfman**
 Colección: **Colección Popular**
 ISBN: **9786071664952**
 Páginas: **272**
 Precio: **\$85.00**

En paralelo recomendamos también una novela histórica y policiaca titulada **Allegro** de Ariel Dorfman, escrito chileno, también ensayista y poeta, conocido mundialmente por un clásico de las ciencias sociales titulado **Para leer el pato Donald**.



Título: **Juan Sebastián Bach**
 Autor: **Johann Nikolaus Forkel**
 Colección: **Breviarios**
 ISBN: **9789681600594**
 Páginas: **217**
 Precio: **\$76.00**

Asimismo, puede leer sobre temas musicales la biografía escrita por Johann Nikolaus Forkel sobre **Juan Sebastián Bach**, a quien el autor define como "el mejor maestro de la expresión musical que jamás haya existido".



Título: **Eufonía o la ciudad musical**
 Autor: **Héctor Berlioz**
 Colección: **Tezontle**
 ISBN: **9786071658180**
 Páginas: **97**
 Precio: **\$120.00**

Finalmente, del gran compositor Héctor Berlioz presentamos **Eufonía o la ciudad musical**, que es un relato literario sobre una región en un mundo utópico donde todos los "hombres, mujeres y niños se dedican exclusivamente a cantar, a tocar instrumentos, y a todo lo que se relacione directamente con el arte musical".



ALERTAS:

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

Atención

Precaución

Peligro



PRODUCTO:

Seat: Ateca y León
Modelos 2018



Alerta 102/2019

CANTIDAD:

3,921 unidades

EMPRESA:

Volkswagen de México, S.A. de C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Volkswagen de México ha detectado que podría existir una falla en los intermitentes de los faros LED delanteros, por tal motivo el conductor del vehículo, podría no recibir la advertencia (óptica/acústica) en el cuadro de instrumentos y en caso de realizar el cambio de sentido del vehículo podría provocarse un accidente, ya que no se advertiría el cambio de sentido del vehículo a los demás usuarios de la vía.

SOLUCIÓN:

En algunos vehículos se deberá realizar una actualización de software de unidad de control de la red de a bordo (BCM) para modificar el umbral de diagnóstico. Es importante mencionar que el servicio a realizarse no representará costo alguno para los consumidores. Esta campaña tendrá una vigencia aproximada de 12 meses a partir del 04 de noviembre de 2019.



PRODUCTO:

Nissan Máxima
Modelos 2016 a 2018



ALERTA 104/2019

CANTIDAD:

382 vehículos

EMPRESA:

Nissan Mexicana, S.A. de C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Nissan Mexicana ha detectado que podría existir una falla en el retén de la bomba del actuador del sistema antibloqueo de frenos (ABS) puede tener fugas de líquido de frenos y hacer que se encienda el testigo de advertencia. Si el vehículo continúa siendo operado en esta condición la fuga de líquido de frenos puede crear un corto eléctrico en el circuito del actuador del ABS, que en casos excepcionales podría provocar un incidente térmico.

SOLUCIÓN:

Es posible prevenir este fallo mediante un reemplazo del actuador del ABS y cambio de líquido de frenos. Es importante mencionar, que dicha revisión y/o reemplazo no genera costo alguno para los consumidores propietarios. La campaña inició el 19 de diciembre de 2016 y tendrá una vigencia indefinida.



PRODUCTO:

RAM 1500, 2500 y 4000
Modelos 2018



ALERTA 105/2019

CANTIDAD:

14,579 vehículos

EMPRESA:

FCA México, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Podría existir una posible fractura en la pestaña del limitador en el interior del mecanismo del actuador de la compuerta de carga, lo que podría ocasionar que en algunos casos se soltaran los seguros de la compuerta originando su apertura.

SOLUCIÓN:

FCA México indicó que para prevenir esta condición no deseada es necesario inspeccionar la chapa del portón trasero y de ser necesario, reemplazar esta pieza. Es importante mencionar que la comprobación y en su caso los trabajos de reemplazo y las partes requeridas serán gratuitas y no generan ningún costo para el consumidor y se precisa aproximadamente de media hora por vehículo para la reparación. La campaña inició el 7 de mayo de 2019 y tendrá una vigencia indefinida.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Red de **Alerta Rápida**

Platillo Sabio

P R O F E C O





José Ramón Castillo

Un chef completo

José Ramón Castillo "JoséRa" como es mejor conocido en el ambiente gastronómico, empezó su carrera en la cocina desde hace más de 20 años, fue cocinero en México, Francia y España, y fue en Barcelona donde conoció el mundo de la chocolatería y descubrió su pasión por ella.

Desde 2004 que abrió las puertas de su chocolatería **Que Bo!**, ha sido considerada como la "Joyería de Chocolates" por sus características creaciones, además de que forma parte de la prestigiosa lista internacional *Guide des Meilleurs Chocolats* (Guía de los Mejores Chocolates) y ha sido reconocido en diversas ocasiones en los *International Chocolate Awards*.

El chef JoséRa forma parte de un colectivo de cocineros mexicanos que busca la preservación e impulso de la cocina mexicana, de nuestros ingredientes, producción local y comercio justo, dándole el lugar que se merece.

Que Bo! fue nombrada como una de las 100 Empresas que hacen Grande a México, posicionando a José Ramón Castillo como uno de los chefs mexicanos más influyentes de nuestro país.

Los chocolates no son lo único que cocina bien este chef. JoséRa tiene también una curiosidad y un hambre de nuevo conocimiento que lo obliga a actualizarse constantemente. Es un gran cocinero y parrillero, por eso lo hemos visto como juez en programas de cocina en la televisión y sus redes sociales no dejan de sumar seguidores.

En este número de la **Revista del Consumidor**, JoséRa nos preparó un sencillo, saludable y delicioso platillo para compartir con la familia, los amigos y la pareja.



Atún al jengibre y cacahuete



KCAL.
215



4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 180 g de atún cortado en cubos
- 12 g de tallos de cebolla cambray rebanados
- ½ jitomate picado
- 1 cucharada de aceite de cacahuete
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 60 g de guacamole
- 2 dientes de ajo cocido picado
- 1 cucharada de jengibre picado finamente

Para servir

- 10 hojas de menta fresca cristalizada.
- Rebanadas de cebolla morada al gusto.
- 100 g de pan de pita tostado.

Para el jugo (Leche de tigre)

- Un trozo pequeño de atún
- Un trozo pequeño de cebolla
- Un trozo pequeño de apio
- El jugo de un limón
- Dos cucharaditas de aceite de oliva
- ½ de taza de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ❶ Mezcla los ingredientes de la primera lista. Y deja macerar drante 10 minutos en refrigeración.
- ❷ Sirve el atún en un plato hondo, decóralo con las hojas de menta, rebanadas de cebolla y guacamole, finalmente bañalo con la leche de tigre.
- ❸ Acompáñalo con pan pita.

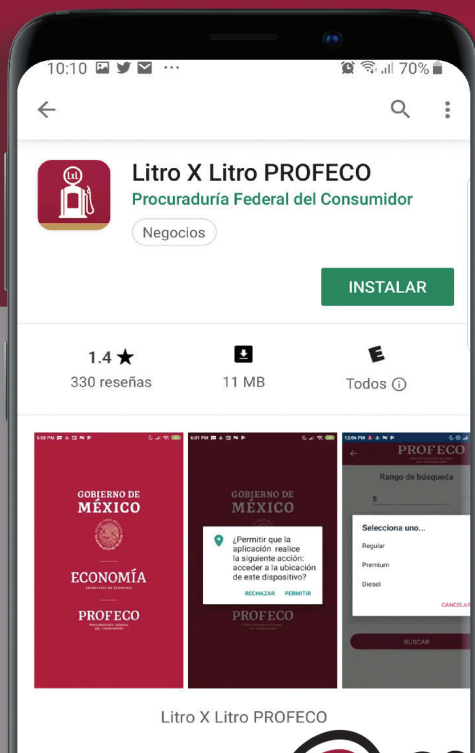
Procedimiento para el jugo (Leche de tigre)

- ❶ Licua todos los ingredientes, agregando poco a poco el aceite de oliva. Cuela la mezcla.





Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.



Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil

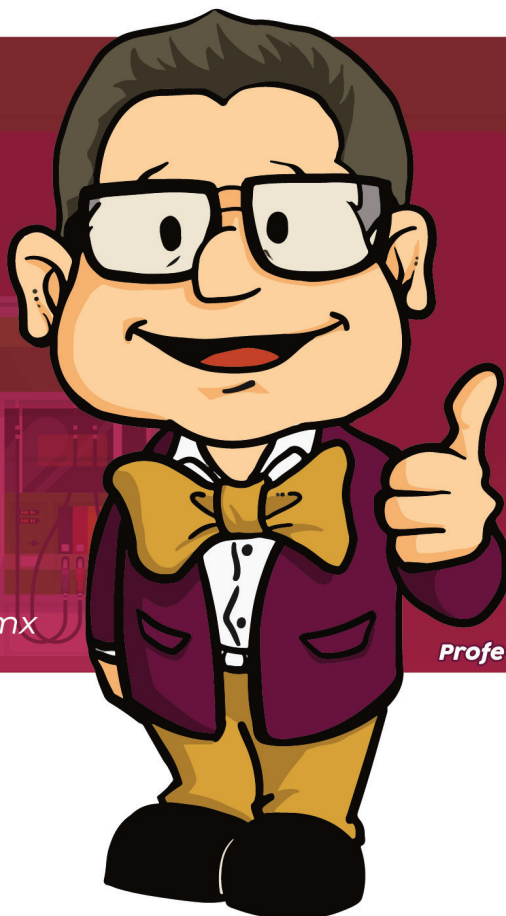


LITRO X LITRO
PROFECO

Quién es Quién
en los Combustibles

Conviértete un **verificador** ciudadano de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx



Profe CO

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR