

Revista del Consumidor

BAJO LA LUPA
JARABE SABOR MAPLE
NO ES MIEL, NO ES MAPLE

FINANZAS
EN PAREJA
CÓMO MANEJAR EL
DINERO EN UNA RELACIÓN

HOLOGRAMAS
DE PROFECO
CONÓCELOS
E IDENTIFÍCALOS



COMPARTE VIDA

QUÉ ES
EL OXIGENO MEDICINAL
LO QUE DEBES SABER

DÓNDE LO COMPRO
COMPARA COSTOS

CÓMO SE USA
REGLAS DE SEGURIDAD

FEB. 2021
528
ISSN 0185-8874

DEVUELVE TU TANQUE



QUCHO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield

Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero

Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores

Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chíco Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaña Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

 @Profeco
 @RdelConsumidor
 @ProfecoOficial
 @RevistaDelConsumidorMX
 @revistadelconsumidormx
 /ProfecoTV

EDITORIAL

No hay forma más desinteresada y hermosa para demostrar amor que compartiendo conocimiento, experiencia, sabiduría...

Compartir es esa herencia intangible que podemos dar en vida, y en este momento en el que la salud es el bien más preciado debemos proteger esa herencia eligiendo productos sustentables, que además sean amigables para nuestra economía y medio ambiente.

Hoy más que nunca debemos cuidarnos entre todos y juntos vencer a cualquier enemigo. Solo en equipo podremos construir una nueva realidad en la que el respeto por el mundo y la comunidad que nos rodea sea el principal motor.

COMPARTE VIDA



Colaboradores

Alma Beade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Arturo Anaya Vera
Alfonso Guatí Rojo Sánchez
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Edgar Araiza Escalera

Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Isaura Hernández Rodríguez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Carmen Limón Moreno

María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Susana Frías de Cristóbal
Ulises García
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Bajo la Lupa

4



JARABE
SABOR MAPLE

De Temporada

6

CALABACITA



Tecnología
Doméstica Profeco

8

CHIPS DE
MANZANA



Platillo Sabio
Profeco

24

CALDO
TLALPEÑO



Reporte Especial

34



¿CUÁNDO USAR
OXÍGENO MEDICINAL?

Reporte Especial

36



¿VAS A COMPRAR
OXÍGENO MEDICINAL?

Reporte Especial

40



COLOCANDO UN CILINDRO
DE OXÍGENO MEDICINAL

Reporte Especial

42



ACTUAMOS CONTRA LA
VENTA FRAUDULENTE DE
OXÍGENO MEDICINAL

Consultorio

46

BENEFICIOS
DEL
EJERCICIO



Finanzas Personales

48

¿CÓMO MANEJAR EL
DINERO EN UNA RELACIÓN?



Nadie Afuera

50

DISCAPACIDAD Y
RELACIONES AMOROSAS



Hazlo Tú Mismo

52

RENUEVA LA
REGADERA DE
TU BAÑO



Profeco Informa

56

CUMPLIMOS 45 AÑOS



Reporte Especial

60

LA EVALUACIÓN
DE LA CONFORMIDAD



Para Saber

64

HOLOGRAMAS TIPO
PROFECO Y UI



A Libro Abierto

68

VOCACIÓN Y DESTINO



Reporte Especial

30



**GAS QUE SALVA VIDAS:
OXÍGENO MEDICINAL**

Del Huerto

44

**HUELEN Y SABEN BIEN
HIERBAS AROMÁTICAS**



Entorno Digital

54

**PATRONES OSCUROS
AL COMPRAR
POR INTERNET**



En Números

70



DÍA DE SAN VALENTÍN

10

Papas Fritas

El exceso de sodio que contienen puede ser perjudicial para tu salud.



BAJO LA LUPA

JARABE SABOR MAPLE

NO ES MIEL, NO ES MAPLE

La miel de maple no existe. Lee lo que dice la etiqueta y conoce lo que llevas a tu mesa.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Maple es una palabra en inglés

Maple es el nombre, en inglés, del árbol más emblemático de Canadá, el arce. Tan es así que la forma de su hoja está representada en su bandera.

De dicho árbol se extrae la savia, este Jarabe de Arce es un endulzante con alto grado de pureza y bajo Índice Glucémico (IG). Cosa que no sucede con los jarabes sabor maple, que son generalmente jarabe de maíz al que se le añaden colorantes y saborizantes artificiales.

Producción del Jarabe Puro de Arce

El Jarabe se obtiene tras la extracción de la savia del árbol de Arce, que posteriormente se hierva hasta condensar y después de una filtración se envasa.



Lo que dice la Norma Oficial Mexicana:

Miel: "Es la sustancia dulce natural producida por abejas a partir del néctar de las flores o de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos succionadores de plantas que quedan sobre partes vivas de las mismas y que las abejas recogen, transforman y combinan con sustancias específicas propias, y depositan, deshidratan, almacenan y dejan en el panal para que madure o pueda añejarse."

La Miel solo es de abeja

Como te podrás dar cuenta, de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana la miel solo es de abeja, por lo que llamarle miel a otro producto es incorrecto. Así que presta atención cuando en el mercado encuentres productos que se ostenten como miel, estos deberán ser únicamente de la producción de las abejas.

Jarabe de Arce es la denominación correcta de este producto.



Conoce las diferencias de los productos que te encuentras en el mercado:

JARABE SABOR MAPLE

Es un producto procesado.



Es almidón de maíz saborizado.



Rapidez de aumento de glucosa en la sangre (IG): 115 (Alto)



Ingredientes: Jarabe de maíz, agua, azúcar, color caramelo clase IV, Citrato de sodio, saborizantes artificiales, ácido sórbico, saborizantes naturales, benzoato de sodio, sal yodatada, glucona delta-lactona, polisorbato 60.



Precio promedio por 100 ml: **\$9.00**

JARABE PURO DE ARCE



Producto natural.



Es Jarabe puro de Arce, savia extraída directamente de este árbol.



Rapidez de aumento de glucosa en la sangre (IG): 54 (Bajo).

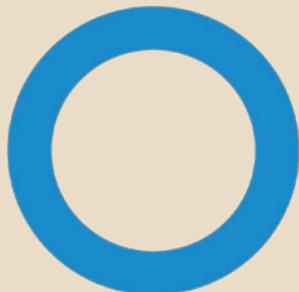
Ingredientes: 100% Jarabe de Arce orgánico.



Precio promedio por 100 ml: **\$69.00**

Precios obtenidos de páginas en línea del día 27 de enero del 2021.

Índice Glucémico y Jarabe sabor Arce



Por su alto IG, el "Jarabe sabor Arce" o "Miel sabor Arce" no se aconseja su consumo en personas diabéticas o prediabéticas. El IG mide la capacidad de un alimento para elevar la glucemia. Cuando es mayor de 55 se considera un alimento de alto índice glucémico (elígelo con el menor IG posible). Como referencia, el IG del jarabe de maíz es de 115, el de arce es de 54, el de coco de 35, el de agave de 10-15, y el de yacón 1.

Consulta nuestra edición 526 y conoce más sobre el Índice Glucémico.

Fuentes

- <https://www.maplesource.com/es/all-about-maple-syrup/>
- <https://es.bccrwp.org/compare/difference-between-molasses-syrup-and-honey/>
- <https://www.fundeu.es/consulta/anglicismos-adaptados/>
- NOM-004-SAG/GAN-2018, Producción de miel y especificaciones.

DE TEMPORADA

...Consume... CALABACITAS esta temporada

Rica en nutrientes y parte fundamental de la cocina mexicana.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

La calabacita, también conocida como calabacín, calabacita tierna o calabaza de verano, es llamada en algunos países de América Latina como zapallito. Su nombre científico es *Cucurbita pepo* L.

En México se conocen dos tipos de esta hortaliza: la calabacita criolla y la calabacita italiana. Ambas variedades se utilizan tiernas en una gran cantidad de platillos regionales.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- Contiene luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que se cree ayudan a prevenir las cataratas y que incluso pueden retardar el desarrollo de la degeneración macular.
- Es rica en vitaminas del complejo B (B6, B1, B2y B3), folato, colina y minerales como hierro, manganeso y fósforo.
- Aproximadamente el 90% de su peso es agua, así que brinda pocas calorías.
- Su pulpa tiene un alto contenido en mucílagos, los cuales poseen una acción suavizante y protectora de la mucosa del estómago.
- Rica en vitaminas C y A, especialmente carotenos que funcionan como antioxidantes.
- Es recomendable comerla con todo y piel, ya que es ahí donde la mayoría de sus antioxidantes y fibra se encuentran.



El mayor productor de calabacita es Sonora, seguido de Sinaloa y Puebla.

LOS TIPOS DE CALABACITA:



Calabacita criolla

Es de color verde pálido con forma redonda, su pulpa es color amarillo pálido y sus semillas tienen el mismo sabor que la pulpa.



Calabacita italiana

Es más larga que ancha y su piel es verde claro u oscuro.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Elige aquellas que sean firmes al tacto, compactas, pequeñas o medianas y sin manchas en la piel.
- Rechaza las que sean grandes pues suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna.

- También las puedes congelar, siempre que con anterioridad las escaldes en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.



- La intensidad del verde de su piel no influye en la calidad de la pieza, el color solo depende de la variedad a la que pertenezca.
- Puede conservarse en el refrigerador en buenas condiciones durante unas dos semanas.

Fuentes

- Álvarez-Buylla Rocés, Elena, Carreón García, Areli y San Vicente Tello, Adelita. (2011). Haciendo milpa. La protección de las semillas y la agricultura campesina, UNAM-Fundación Semillas de Vida A.C., México, 104 pp.
- Beneficios de la calabacita que no sabías, en <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/beneficios-de-la-calabacita/>
- La calabacita, que rica, que fresca, que suave..., en <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-calabacita-que-rica-que-fresca-que-suave?idiom=es>
- Calabacita: hortaliza versátil con la que se pueden elaborar diversos platillos, en <https://www.gob.mx/siap/articulos/calabacita-hortaliza-versatil-con-la-que-se-pueden-elaborar-diversos-platillos?idiom=es>
- Calabacita tierna, rica y saludable, en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/calabacita-tierna-rica-y-saludable>
- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020
- Calabacita, en <https://laroussecocina.mx/palabra/calabacita/>

Chips de manzana

INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas amarillas

UTENSILIOS

- Charola para hornear
- Cuchillo
- Papel para hornear

EQUIPO

- Horno

 **Tiempo de elaboración:** 1 hora 30 minutos.

 **Caducidad:** 1 semana

 **Rendimiento:** 10 porciones

 **Kcal:** 590

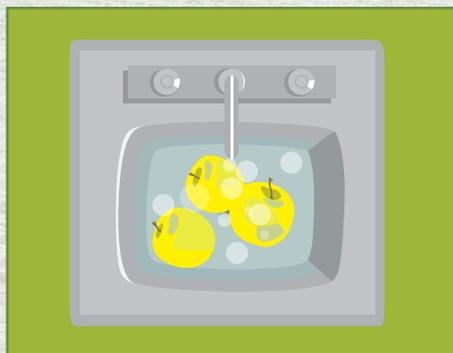
 **Costo:** \$39

Ahorra:

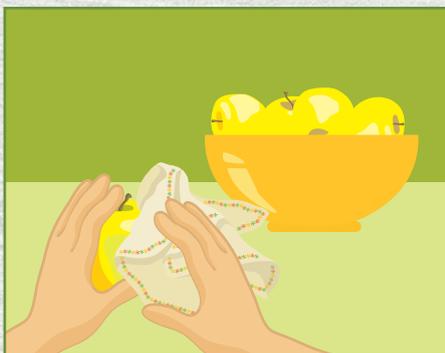
Al elaborar chips de manzana con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el 40%, si la elaboras con manzanas mexicanas, comparado con el producto comercial.



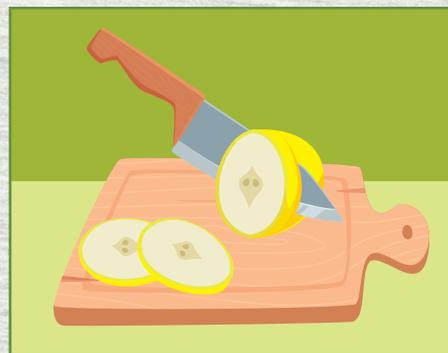
PROCEDIMIENTO



1 Lava las manzanas.



2 Sécalas.



3 Córtalas en rodajas muy delgadas.



4 Prepara la charola con el papel para hornear.



5 Coloca las rodajas extendidas sobre la charola preparada. Procura no encimarlas.



6 Hornea durante 1 hora 20 minutos a 100°C.



7 Consévalas en un recipiente con tapa.



Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO 



Papas Fritas

El exceso de sodio que contienen puede ser perjudicial para tu salud.

🕒 Tiempo de lectura: 10 minutos.

Son, por mucho, una botana de fácil acceso, pero debes saber que el alto consumo de alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud por la cantidad de grasa que contienen.

Te presentamos los resultados del Estudio de Calidad a 23 productos, en el que te sorprenderá saber que en 100 g de papas fritas puedes ingerir de 464 a 562 kilocalorías, principalmente por las grasas y los carbohidratos que contienen.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto, Tolerancias y Métodos de Verificación.

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

NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición de los productos: del 20 al 25 de octubre del 2020.

Periodo del estudio: del 20 de octubre al 10 de diciembre del 2020.

Marcas analizadas: 23.

Pruebas realizadas: 323.





¿Cómo se hacen las papas fritas?



1 Las papas se cosechan y se llevan a la planta donde se les quita la tierra con una cepilladora.



2 Pasan por un canal de agua.

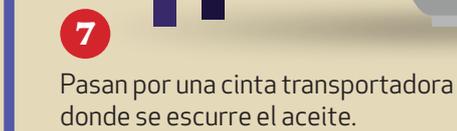


3 Llegan a unos rodillos que las pelan.



6 Se fríen a más de 170°C.

4 Se enjuagan y se rebanan por medio de unas cuchillas.



7 Pasan por una cinta transportadora donde se escurre el aceite.



5 Se vuelven a enjuagar y se secan.



8 Se espolvorean con sal y los aditivos que lleven.



9 Pasan por el control de calidad.



10 Se empaquetan y se preparan para salir de la planta.



Grasas trans en tus papas fritas favoritas

El aceite o las grasas vegetales influyen directamente en la calidad y la duración o vida de anaquel del producto.

A nivel industrial se llegan a utilizar las grasas hidrogenadas (provenientes de aceites vegetales) a las que se les introducen moléculas de hidrógeno (hidrogenación) con el propósito de que sean más estables para la fritura durante mayor tiempo. Este tipo de grasas, a pesar de su origen vegetal, pueden contener las denominadas grasas trans al haber sido sometidas al tratamiento físico-químico que ya mencionamos.



Las grasas trans y el colesterol

Este tipo de grasas hacen descender los niveles de colesterol "bueno" (HDL) y elevan el "malo" (LDL), aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



El nuevo etiquetado

Las modificaciones a la norma oficial mexicana **NOM-051-SCFI-2010** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" buscan informar a los consumidores, por medio de un sistema de etiquetado frontal, sobre el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud en un consumo excesivo. Por ello, deben advertir con un sello cuando un producto tiene exceso en azúcar, sodio, grasas saturadas y/o grasas trans.



Mucha sal

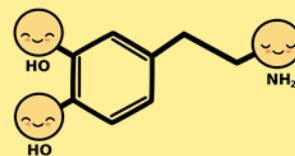
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a 2 gramos de sodio.

Los nuevos lineamientos de la norma de etiquetado establecen que un alimento sólido que contenga 350 mg o más en 100 g de producto, deberá ostentar el sello de **EXCESO DE SODIO**.

¿Por qué gustan tanto las papas fritas?

Este tipo de alimentos estimulan las áreas cerebrales relacionadas con el placer. Inducen a la producción de dopamina, sustancia producida en el cerebro que brinda una sensación de bienestar y saciedad.

Se piensa que pueden tener efectos adictivos a lo crujiente. No por nada son crujientes y algunas destacan esta cualidad.



Conoce el Estudio

Se evaluaron

23

productos elaborados a base de papa, fritas en aceite, con o sin sal y/o algunos ingredientes añadidos.

No se incluyeron aquellas que contienen chile, limón u otro sabor.

SE VERIFICARON LOS SIGUIENTES PUNTOS:



ETIQUETADO

Debían cumplir con los requisitos de la **NOM-051-SCFI/SSA-2010***. La información ostentada debe ser veraz y no confundir al consumidor sobre su composición. Todas las marcas analizadas presentaron completa su información.

*No se aplicó la modificación pues fueron adquiridos antes de la entrada en vigor de la norma.



TENDENCIA A LA RANCIDEZ (Índice de peróxidos)

Se determinaron ya que son compuestos que indican degradación oxidativa de los aceites, lo que produce sabores y olores desagradables (rancio). Entre más peróxidos más tendencia a la rancidez.

Ninguno de los productos analizados supera la especificación máxima que establece el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, que es de 70 meq/kg para las botanas fritas elaboradas con tubérculos.



CONTENIDO NETO

Cumplir con lo declarado. Todos los productos lo hicieron.



GRASAS SATURADAS

Se revisó el contenido de grasas saturadas y grasas trans.



APORTE NUTRIMENTAL

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



CALIDAD SANITARIA

Se analizó la presencia de microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud. Todas cuentan con las condiciones sanitarias para ser consumidas.

Papas fritas



\$34
\$17

\$15
\$15

\$48
\$21

\$40
\$23

\$27
\$19

PRECIOS

\$ Precio promedio

\$ Precio único encontrado

\$ Precio por 100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

Marca / Denominación/ País de origen/ Presentación	Bokados Original / Papa natural frita con sal / E.U.A. / 198 g	BOTANAS JULIMOY / Papitas con sal / México / 100 g	CAPE COD / Botanas de papa estilo artesanal / E.U.A. / 226.8 g	Chip 's SAL BARCEL / Papas fritas y saladas / México / 170 g	Granny / Papas fritas / E.U.A.
Proteína (%)	8.56%	6.41%	6.98%	8.62%	5.9%
Grasa (%)	33.23%	36.30%	22.12%	32.94%	31.6%
Grasas saturadas (Declarado %)	13.33%	10.00%	1.33%	4.00%	4.0%
Carbohidratos (%)	48.01%	46.27%	59.29%	46.06%	53.9%
Sodio (mg/100 g)	341 mg/100 g	250 mg/100 g	470 mg/100 g	291 mg/100 g	397 mg
Aporte energético (kcal/100 g)	525 kcal	537 kcal	464 kcal	515 kcal	525



\$31
\$18

\$29
\$19

\$26
\$22

\$27
\$26

\$32
\$22

\$21
\$17

Marca / Denominación/ País de origen/ Presentación	Totis Pap 's Onduladas / Papas fritas con sal/ México / 170 g	PAPAS LECAROZ con sal / Papas fritas con sal / México / 150 g	Ruffles ORIGINAL / Papas fritas onduladas con sal / México / 120 g	Sabritas Original / Papas fritas con sal / México / 105 g	Sabritas RECETA CRUJIENTE! Clásicas/ Papas fritas con sal / México / 145 g	santo / Papas fritas / México
Proteína (%)	6.47%	7.39%	7.71%	7.51%	6.94%	6.8%
Grasa (%)	38.55%	31.32%	31.78%	29.38%	27.26%	32.2%
Grasas saturadas (Declarado %)	14.00%	12.67%	5.00%	5.00%	4.33%	11.0%
Carbohidratos (%)	44.54%	52.32%	53.09%	60.09%	57.92%	46.8%
Sodio (mg/100 g)	600 mg/100 g	394 mg/100 g	311 mg/100 g	287 mg/100 g	276 mg/100 g	324 mg
Aporte energético (kcal/100 g)	551 kcal	521 kcal	529 kcal	535 kcal	505 kcal	505



Precios Promedios y Únicos de Papas Fritas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana levantados del 13 al 15 de enero del 2021.



Goose Papas con sal / E.U.A. / 141 g	GREAT VALUE Original con Sal / Botana Papas fritas con sal / México / 170 g	KETTLE / Botana de papas fritas con sal y vinagre / E.U.A. / 142 g	KETTLE / Papas fritas sin sal / E.U.A. / 142 g	MASTER CHIPS Papas fritas con sal / México / 50 g	Totis Pap 's Clásicas / Papas fritas con sal / México / 170 g	Totis Pap 's Corte Casero / Papas fritas con sal / México / 170 g
2%	6.51%	5.71%	7.15%	5.44%	7.28%	7.56%
99%	38.90%	31.42%	36.87%	33.89%	31.71%	31.34%
0%	16.00%	3.50%	3.57%	12.80%	12.00%	11.00%
95%	46.38%	50.16%	43.51%	49.18%	46.91%	42.42%
g/100 g	203 mg/100 g	740 mg/100 g	41 mg/100 g	770 mg/100 g	382 mg/100 g	581 mg/100 g
kcal	562 kcal	506 kcal	534 kcal	523 kcal	502 kcal	482 kcal



Gallo Papas con sal/ E.U.A. / 125 g	SOL / Papa frita con sal / México / 100 g	VALLEY FOODS / Papas fritas con sal / E.U.A. / 175 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de aguacate y sal de mar / México / 142 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de coco y sal de mar / México / 142 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de oliva y sal de mar / México / 142 g	7 SELECT original / Papas fritas saladas / E.U.A. / 170 g
6%	6.03%	6.19%	6.51%	5.51%	6.21%	6.31%
9%	27.95%	29.95%	37.45%	34.95%	37.10%	35.24%
0%	11.00%	4.00%	2.50%	25.00%	2.50%	3.57%
4%	57.24%	49.52%	45.41%	50.39%	46.03%	49.64%
/100 g	264 mg/100 g	488 mg/100 g	337 mg/100 g	260 mg/100 g	406 mg/100 g	516 mg/100 g
kcal	505 kcal	492 kcal	545 kcal	538 kcal	543 kcal	541 kcal



CONCLUSIONES

CONTIENEN GRASAS TRANS



"Ruffles ORIGINAL",
Papas fritas onduladas
con sal de 120 g.



"Sabritas Original",
Papas fritas con sal
de 105 g.



**"Sabritas Receta
Crujiente! Clásicas",**
Papas fritas con sal
de 145 g.



Chip 's SAL BARCEL,
Papas fritas y saladas
de 170 g.

Sin embargo, están por debajo de los valores para ostentar un sello de advertencia. Los nuevos lineamientos de etiquetado establecen que estas grasas no rebasarán el 1% del aporte calórico para exhibir algún sello de advertencia.

NO COMPRUEBAN

Las siguientes marcas presentan leyendas comerciales que no sustentan:



Granny Goose
/ Papas fritas con sal /
E.U.A. / 141 g

No demuestra el símbolo Kosher
"(U) PAREVE"



7 SELECT original
/ Papas fritas saladas /
E.U.A. / 170 g

No demuestra las leyendas: "Hechas con papas frescas de granja", "con la cantidad perfecta de sal", "para un sabor simplemente fantástico".

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos por infracciones a la Ley, para la sanción que en su caso corresponda.

Consumo informado, estos son los productos que tienen más:



38.90%
+
GRASA

“GREAT VALUE Original con Sal”, Papas fritas con sal de 170 g.



770 mg
/ 100 g
+
SODIO

“MASTER CHIPS”, Papas con sal de 50 g.



25%
+
GRASAS
SATURADAS

“ZUMITAM” Papas fritas con aceite de coco* y sal de mar de 142 g.

*El aceite de coco se caracteriza por su contenido de grasas saturadas.

Precauciones



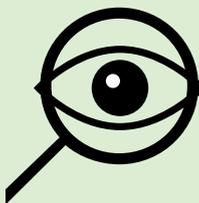
QUE ESTÉN SIEMPRE EN SU ENVASE

Conserva los productos en su envase, cerrados a temperatura ambiente, alejados de la luz y el calor ya que esto afecta al producto.



MODÉRATE

Su sabor invita a seguir comiéndolas, por lo que conviene tomar en cuenta la porción para que no consumas en exceso. Considera la presentación al ingerirlas, ya que pueden ir desde 50 g hasta 227 g.



REVISAS LAS ETIQUETAS

Recuerda que algunas tienen cantidades importantes de sodio, revisa la etiqueta antes de consumirlas. Las personas con hipertensión arterial deben evitar su consumo debido al alto contenido de sodio. Un gramo de sodio (1000 mg) equivale a 2.5 g de sal.



TEN CUIDADO

Es mejor que las personas con problemas cardiovasculares eviten el consumo de productos con grasas saturadas y grasas trans. Revisa la etiqueta.



CONSIDERA LAS CALORÍAS

El contenido calórico de una bolsa de papas fritas de 200 g (hasta 1053 kcal) puede ser equivalente al de una comida compuesta por una pieza de pollo guisada con papas, 100 gramos de sopa de pasta guisada, agua de limón, ensalada verde y 2 tortillas.

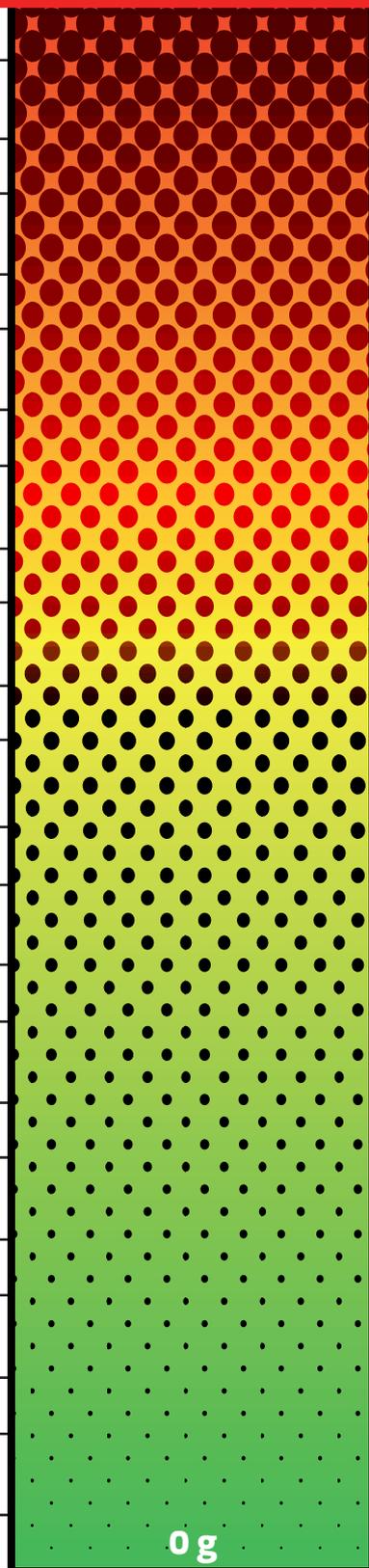
EL DETECTOR DE SODIO

Recuerda que la OMS recomienda ingerir no más de 2 g (2000 mg) de Sodio al día, lo que equivale a 5 g de sal.

* Porcentajes redondeados.

2 g (2000 mg)

	MASTER CHIPS / Papas fritas con sal/ México/ 50 g	770 mg/100 g = 39%
	KETTLE /Botana de papas fritas con sal y vinagre / E.U.A./ 142 g	740 mg/100 g = 37%
	Totis Pap 's Onduladas / México/ Papas fritas con sal/ México/ 170 g	600 mg/100 g = 30%
	Totis Pap 's Corte Casero / Papas fritas con sal/ México/ 170 g	581 mg/100 g = 29%
	7 SELECT original / Papas fritas saladas/ E.U.A./ 170 g	516 mg/100 g = 26%
	VALLEY FOODS / Papas fritas con sal/ E.U.A./ 175 g	488 mg/100 g = 24%
	CAPE COD /Botanas de papa estilo artesanal/ E.U.A./ 226.8 g	470 mg/100 g = 24%
	ZUMITAM /Papas fritas con aceite de oliva y sal de mar/ México/ 142 g	406 mg/100 g = 20%
	Granny Goose /Papas fritas con sal/ E.U.A./ 141 g	397 mg/100 g = 20%
	PAPAS LECAROZ con sal /Papas fritas con sal/ México/ 150 g	394 mg/100 g = 20%
	Totis Pap 's Clásicas / Papas fritas con sal/ México/ 170 g	382 mg/100 g = 19%
	Bokados Original /Papa natural frita con sal/ E.U.A./ 198 g	341 mg/100 g = 17%
	ZUMITAM /Papas fritas con aceite de aguacate y sal de mar/ México/ 142 g	337 mg/100 g = 17%
	santo gallo / Papas fritas con sal/ México/ 125 g	324 mg/100 g = 16%
	Ruffles ORIGINAL / Papas fritas onduladas con sal/ México/ 120 g	311 mg/100 g = 16%
	Chip 's SAL BARCEL / Papas fritas y saladas/ México/ 170 g	291 mg/100 g = 15%
	Sabritas Original / Papas fritas con sal / México/ 105 g	287 mg/100 g = 14%
	Sabritas RECETA CRUJIENTE! Clásicas / Papas fritas con sal / México/ 145 g	276 mg/100 g = 14%
	SOL / Papa frita con sal/ México/ 100 g	264 mg/100 g = 13%
	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de coco y sal de mar/ México/ 142 g	260 mg/100 g = 13%
	BOTANAS JULIMOY / Papitas con sal/ México/ 100 g	250 mg/100 g = 13%
	GREAT VALUE Original con Sal / Botana Papas fritas con sal/ México/ 170 g	203 mg/100 g = 10%
	KETTLE / Papas fritas sin sal/ E.U.A./ 142 g	41 mg/100 g = 2%



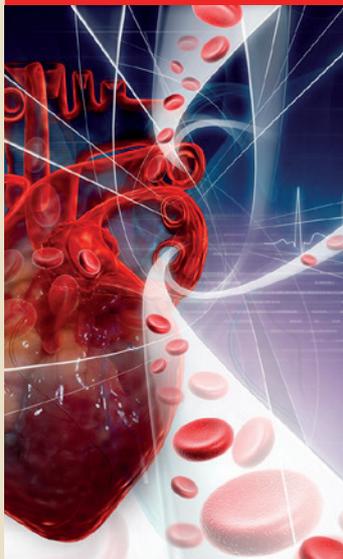
SODIO

Consumir Sodio en exceso puede traer riesgos como:

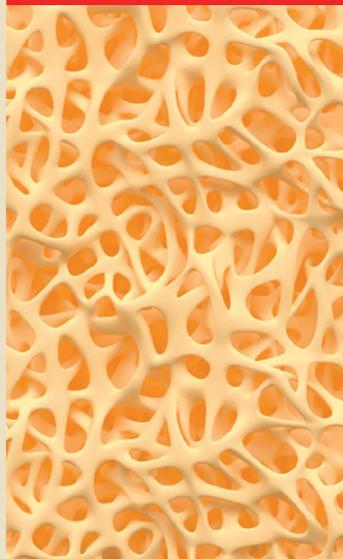
**Accidentes
cerebrovasculares**



**Enfermedades
cardiovasculares**



**Disminución de la cantidad
de calcio en el organismo**



**Función inadecuada
de los riñones**



Hipertensión



**Retención
de líquidos**



**Moderar
tu consumo
de Sodio**



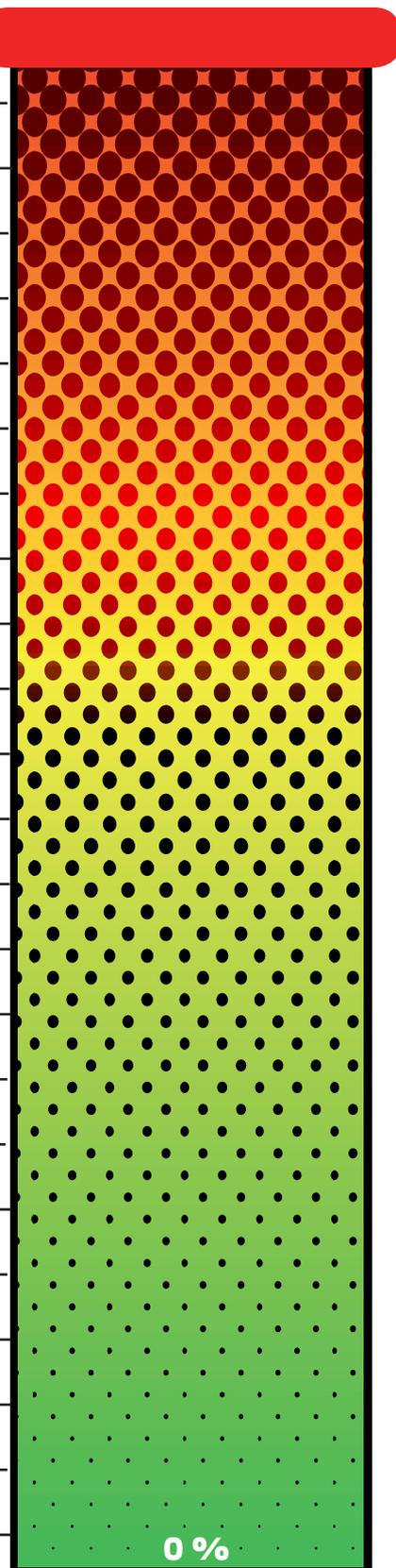
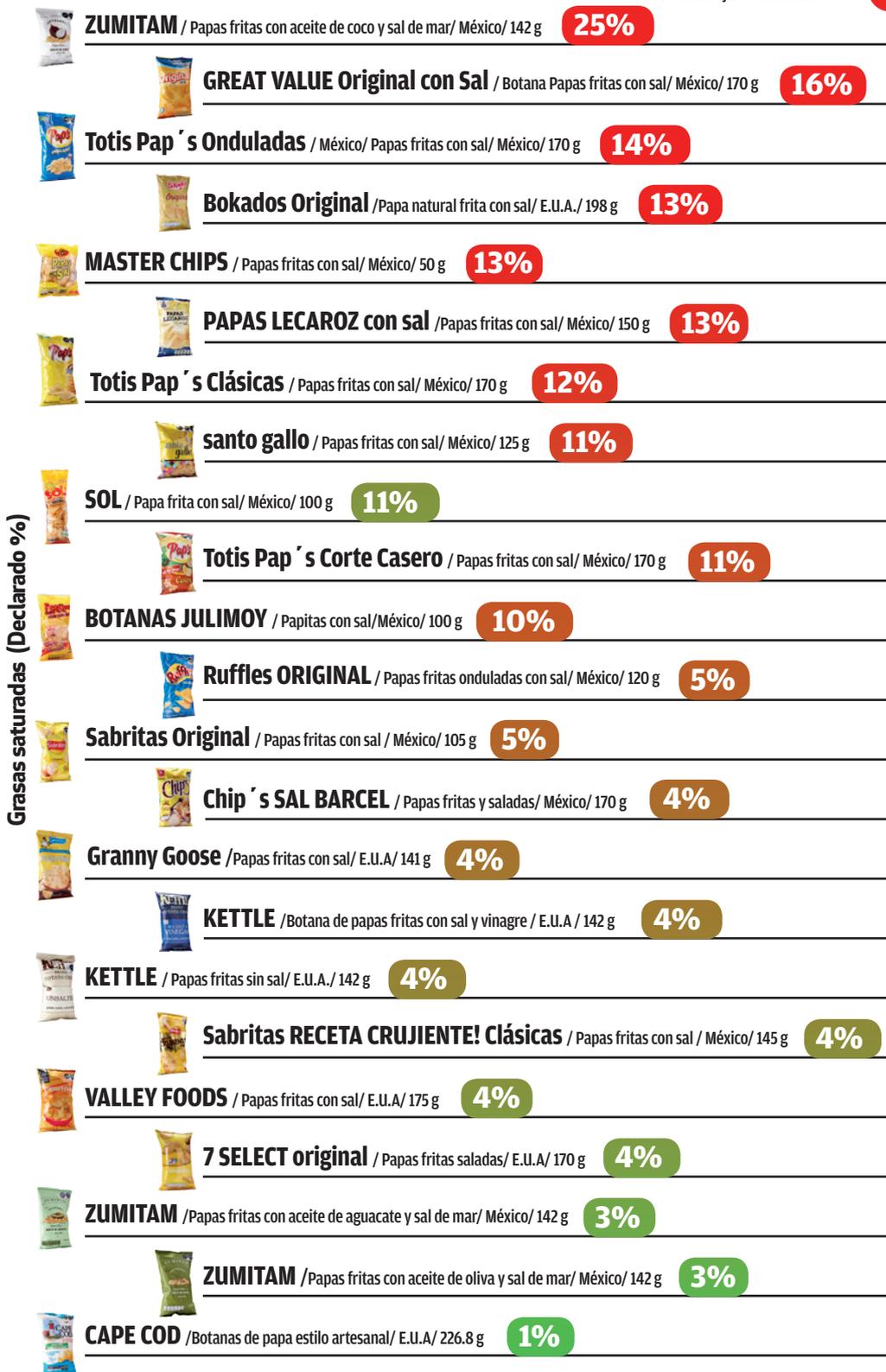
Fuentes

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (1997). Las Grasas Y Aceites en la Nutrición Humana. FAO.
- El Mundo. Adictos' a las patatas fritas, en <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/04/11/neurociencia/1365702029.html>
- UNAM Global. ¿Por qué nos gusta la comida chatarra?, en <https://unamglobal.unam.mx/por-que-nos-gusta-la-comida-chatarra/?fbclid=IwAR0780tfrHBzKkjcOPrGraviVbutYBMT4kL0NnSi0dX1471prFZP7uXo8l>

EL DETECTOR DE GRASAS SATURADAS

El consumo de grasas saturadas representa un riesgo a la salud ya que disminuye los niveles de colesterol "bueno" (HDL) y eleva el "malo" (LDL) aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

* Porcentajes redondeados.



CONOCE MÁS SOBRE LA GRASA



La manera de preparar las papas y la cantidad que se consume de ellas, impactan en su aporte calórico.



La misma cantidad de papas puede ir de 80 calorías por 100 gramos si se hierven a más de 500 calorías si se fríen.



La grasa es lo que más calorías contiene en comparación con cualquier otro nutriente:

1 gramo de grasa aporta 9 calorías.

La Organización para la Agricultura y los Alimentos (FAO) y la OMS indican que el alto consumo de alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud, principalmente por su alta densidad energética que se presenta por el contenido de grasa.

GRASAS TRANS

Son un factor de riesgo significativo de sufrir enfermedades cardiovasculares y también pueden afectar la resistencia a la insulina en personas susceptibles lo que incrementa el riesgo de padecer diabetes.

La OMS recomienda eliminar el consumo de grasas trans industriales o limitarlo tanto como sea posible.

GRASAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Existen cuatro tipos de grasa principales:

Grasas monoinsaturadas	Grasas SALUDABLES	Se encuentran en el pescado, las nueces, las semillas, el aguacate, entre otros.
Grasas poliinsaturadas		
Grasas saturadas	Grasas NO SALUDABLES	Se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas.
Grasas trans		Se encuentran naturalmente en la carne y en algunos productos lácteos, pero también en alimentos procesados horneados o fritos y en algunos otros alimentos que usan grasas hidrogenadas.

MODÉRATE Y EJERCÍTATE

Aunque nuestro cuerpo necesita grasa para funcionar adecuadamente, la alimentación poco saludable basada en un consumo excesivo de grasa, azúcar y la falta de actividad física son algunas de las causas de enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares o la diabetes.



Trata de consumir más grasas saludables y menos grasas no saludables.



Platillo Sabio

P R O F E C O

24

Febrero 2021 Revista del CONSUMIDOR



Ulises García

Platillos que confortan

Cada región tiene un platillo que la caracteriza, y la Ciudad de México no es la excepción, el Caldo Tlalpeño es oriundo del pueblo de Tlalpan, de ahí el nombre de este plato de cuchara.

En esta ocasión, en entrevista para la Revista del Consumidor, el chef Ulises García, desde el Restaurante La Envidia en el centro de Tlalpan, nos hablará sobre este y otros temas.

La esencia de este platillo es el caldo de pollo al que se le añaden ciertos ingredientes que le dan ese toque especial, entre los cuales –como en cualquier plato mexicano– no puede faltar el picante, en este caso en particular lleva chipotle, después el epazote que es una de las hierbas aromáticas más utilizadas en nuestra cocina, un rico queso, ya sea panela o Cotija. Estos componentes han hecho al Caldo Tlalpeño famoso. Hay muchos estilos, y cada cocinero, cocinera, mayora y chef le ha dado su toque.

Orgulloso oriundo del pueblo de Tlalpan, el chef Ulises es la tercera generación en el mercado La Paz, y desde hace ocho años consiente a todo aquel que se sienta a comer en su restaurante, desde los comensales de toda la vida, gente nueva que se ha acercado por el delicioso aroma que desprenden el conjunto de ingredientes, hasta paseantes ocasionales, nacionales y extranjeros, con este rico caldo al que le ha puesto su toque particular, la esencia de los sabores y olores de este lugar.

Por eso es que nos invita a darnos una vuelta al centro de Tlalpan y a pasar a calmar el hambre y el frío de esta temporada con este rico y confortable caldo a su restaurante en el mercado La Paz. Y ya que estás ahí, date una vuelta, recórrelo y compra, así como él y otros restauranteros, los productos que ahí se venden, frescos, de temporada y de productores de la zona.



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

Caldo Tlalpeño



Ingredientes

- 6 muslos de pollo o 1 pechuga de un kilo, aproximadamente, partida a la mitad
- 3 l de agua
- 4 calabazas medianas, lavadas y picadas
- 4 zanahorias medianas, lavadas, peladas y picadas
- 2 chayotes lavados, pelados y picados
- 1 xoconostle lavado y pelado
- 2 tz de arroz cocido
- 1 tz de garbanzo cocido
- 6 ramas de epazote desinfectado
- 6 chiles chipotle adobados
- ¼ de queso Oaxaca deshebrado
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 ramas de cilantro desinfectado
- Cebolla y cilantro picados
- Aguacate
- Chile verde picado
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Enjuaga el pollo con agua potable y ponlo en agua con unas gotas de desinfectante para frutas y verduras.
2. En una olla pon a hervir el agua con la ½ cebolla, los dientes de ajo y la sal.
3. Cuando el agua suelte el hervor, agrega el pollo, escurrido, espera a que se cueza y sácalo del agua.
4. Agrega al agua de la cocción el chayote, el xoconostle, las zanahorias y espera 10 minutos.
5. Añade las calabazas, las 2 ramas de cilantro, espera 10 minutos y apaga.
6. En un plato agrega los ingredientes en el siguiente orden: caldo bien caliente, epazote al gusto, garbanzos cocidos, chipotle, pollo, arroz cocido, verduras, queso Oaxaca, cebolla y cilantro picados, aguacate y chile verde picado.



2855 KCAL.



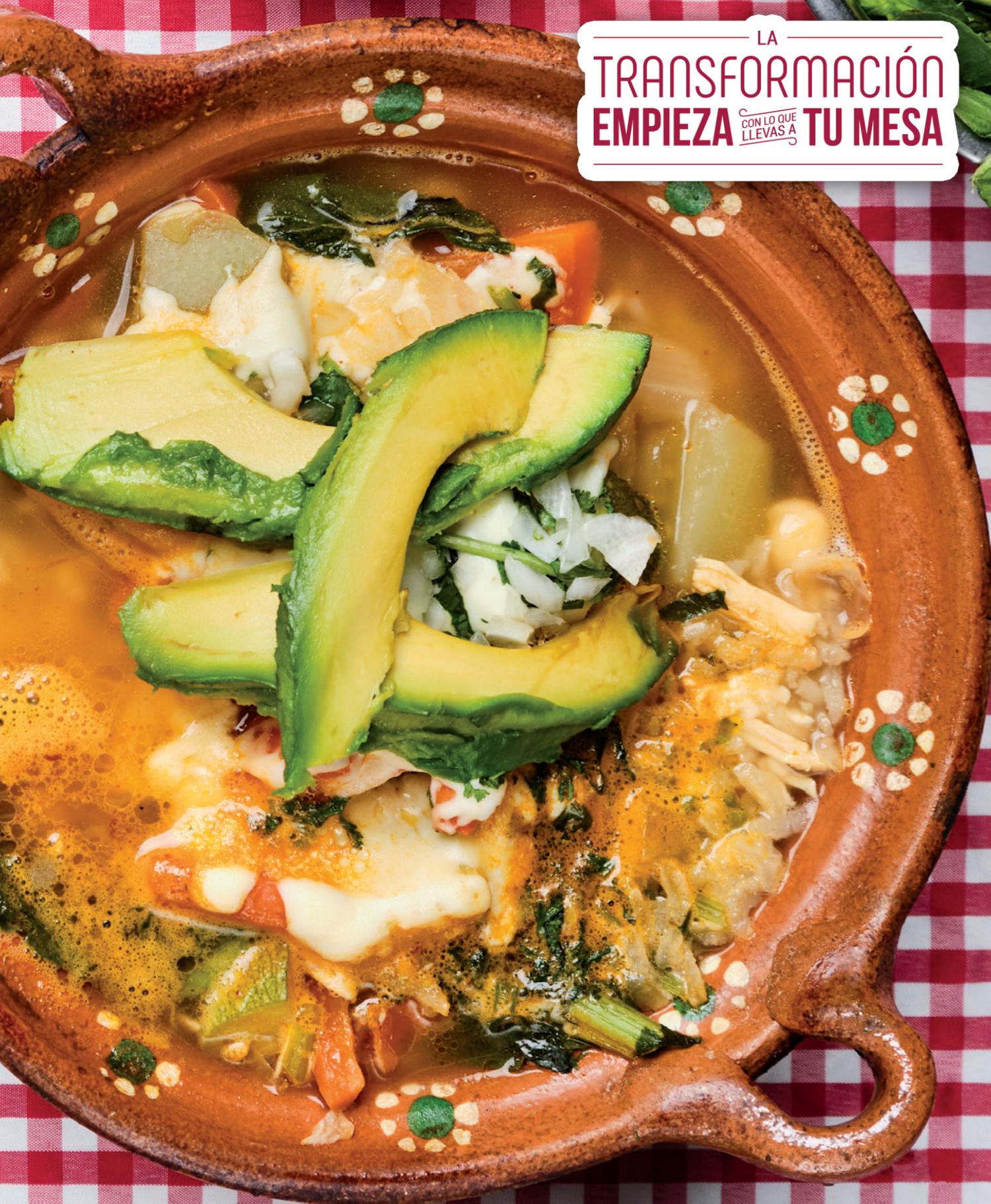
\$169



6 PORCIONES

1 HORA
15 MINUTOS

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**

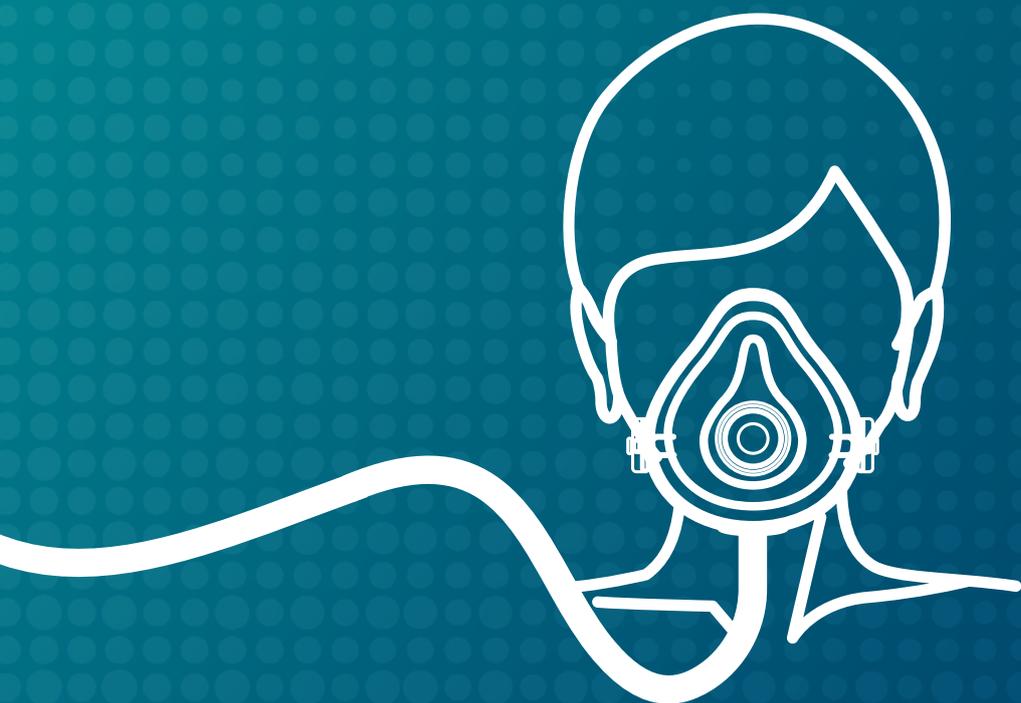


Fotografía: José Luis Sandoval



OXÍGENO MEDICINAL

La pandemia lo volvió aún más indispensable, te damos algunos datos sobre él.



Gas que salva vidas: **OXÍGENO MEDICINAL**

Conoce cómo se acondiciona para que pueda emplearse en quienes lo necesiten.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Oxígeno Medicinal

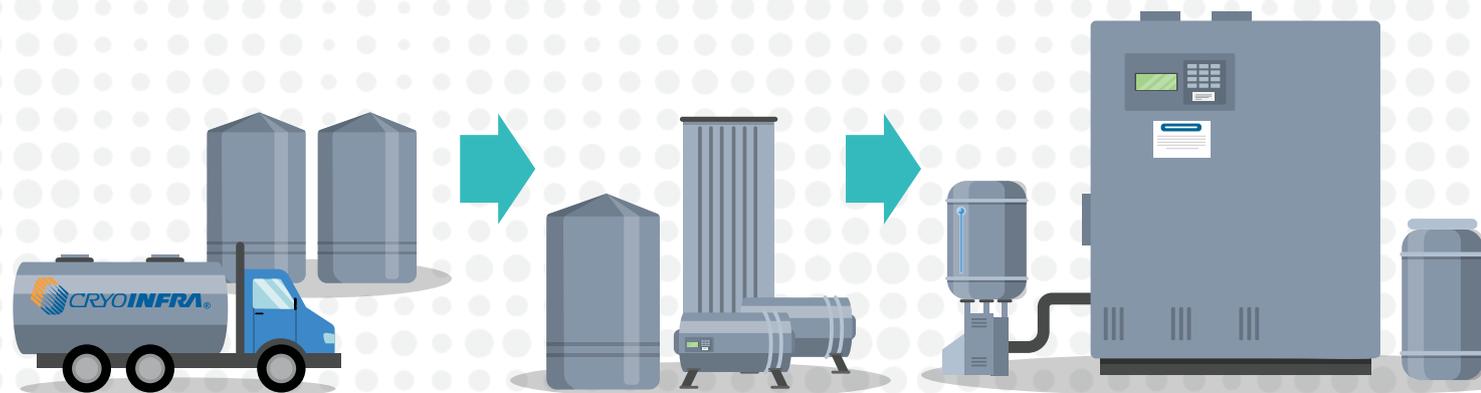
Es el nombre que recibe una mezcla de gases que tiene entre 90% y 96% de oxígeno y es ampliamente recetado a pacientes ventilados mecánicamente, por lo que pertenece a un grupo de medicamentos denominados gases medicinales.



Dr. Ricardo Sheffield en visita a la planta de GRUPO INFRA.

Proceso de acondicionamiento y distribución de Oxígeno Medicinal

Este proceso consiste en preparar el producto a granel en envases individuales (cilindros) que faciliten su distribución y uso.



1 Recepción de la materia prima (Oxígeno Medicinal Líquido a granel) y almacenamiento en tanques.

2 Extracción por medio de una bomba criogénica para su envío a un gasificador que eleva la temperatura del oxígeno y lo cambia a un estado gaseoso.

3 Elevación de la presión del oxígeno por medio de un compresor y envío a las líneas de llenado.

Diferencia entre un Concentrador de Oxígeno y un Cilindro de Oxígeno Medicinal

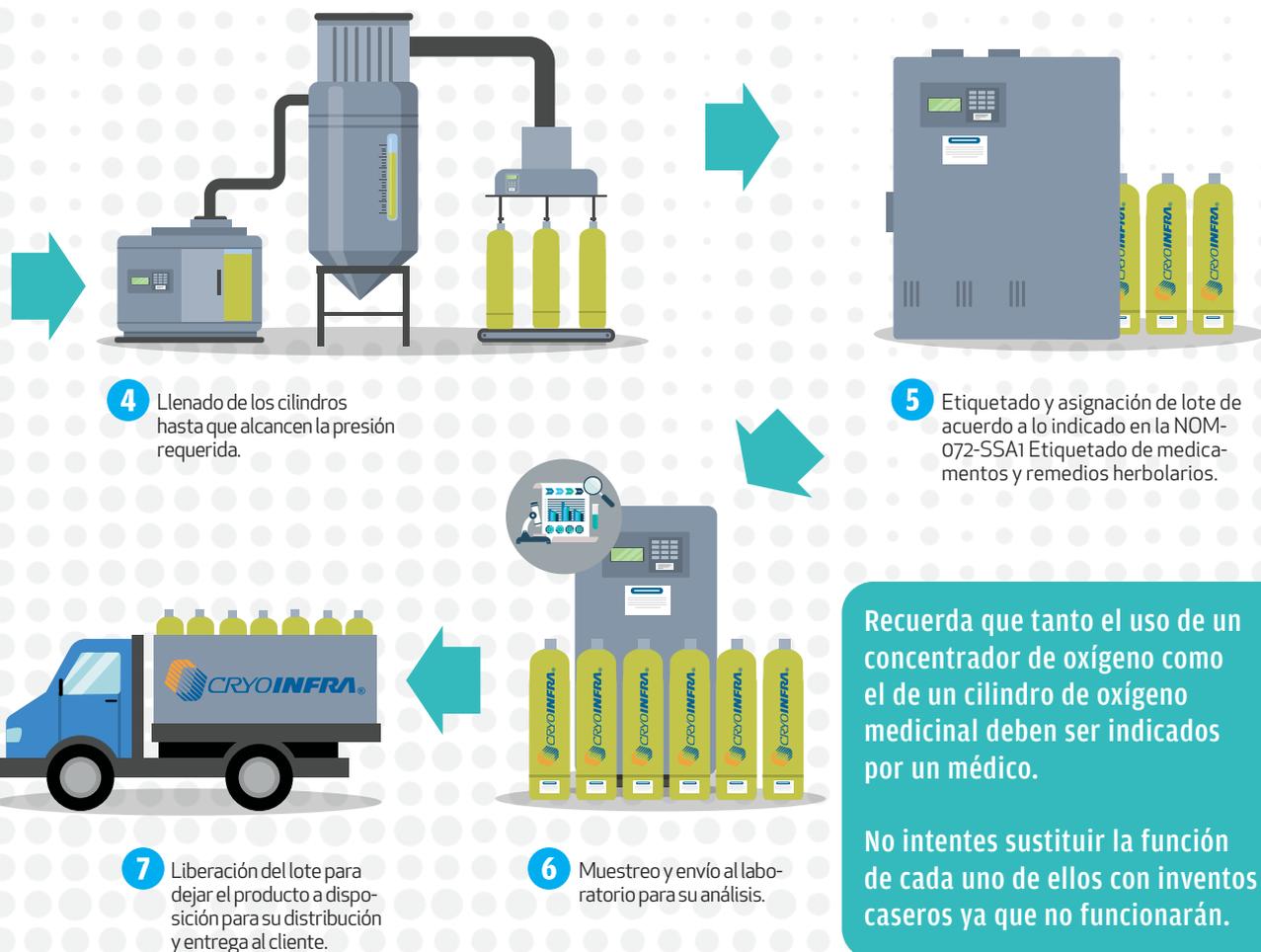


Concentrador de oxígeno

Es un dispositivo eléctrico que separa el oxígeno del aire ambiental, lo concentra y almacena. Toma el aire de la habitación y filtra el nitrógeno.

Cilindro de oxígeno medicinal

Contenedor de forma cilíndrica diseñado para contener oxígeno medicinal a altas presiones en forma de gas comprimido. Debe rellenarse cada vez que su contenido se acaba.



Recuerda que tanto el uso de un concentrador de oxígeno como el de un cilindro de oxígeno medicinal deben ser indicados por un médico.

No intentes sustituir la función de cada uno de ellos con inventos caseros ya que no funcionarán.

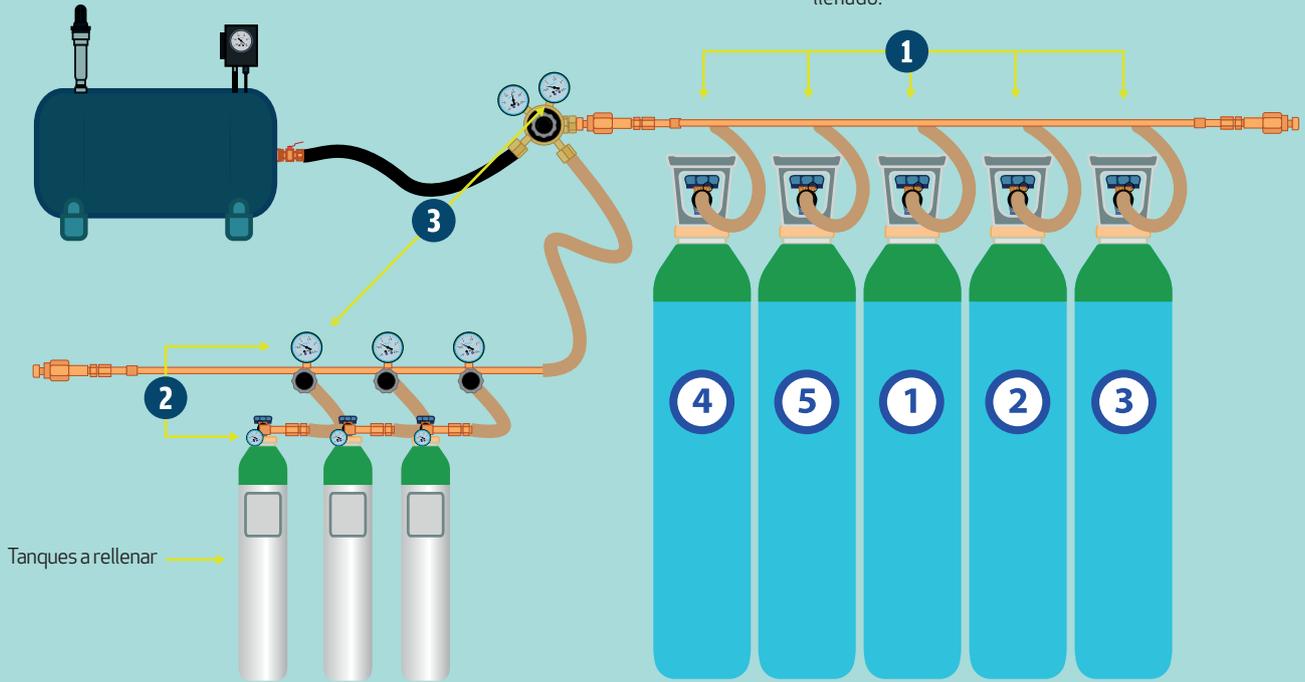
Fuentes

- Grupo INFRA. <https://grupoinfra.com/>
- Grupo INFRA. Proceso de obtención de oxígeno, por destilación criogénica del aire atmosférico.
- Oxígeno medicinal e industrial: la gran demanda ante el COVID-19, en <https://www.utec.edu.pe/blog-de-carreras/ingenieria-quimica/oxigeno-medical-e-industrial-la-gran-demanda-ante-el-covid-19>
- Tutorial para la instalación correcta de tus equipos de oxígeno, en <https://www.youtube.com/watch?v=skOA4-vfPcA>

Llenado de cilindros de oxígeno medicinal

1 Se llenan con el método de cascada, en el cual se abren lentamente las válvulas de los cilindros, se enumeran y registra su presión.

2 Se coloca el termómetro al cilindro para medir la temperatura de llenado.



3 Una vez que coincida la presión y la temperatura en la CARTA DE LLENADO, se cierran las válvulas de la fuente de alta presión y en seguida la del cilindro, se vetea y desconecta.

4 Si procede, se coloca el capuchón a la válvula.



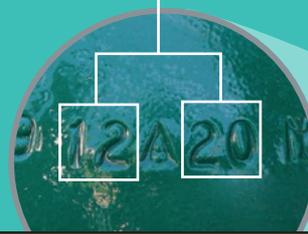
Recomendaciones

Debe de tener una prueba hidrostática

Una prueba hidrostática es el procedimiento a través del cual se puede determinar si el cilindro posee fugas, defectos o si está en perfectas condiciones para ser recargado. Evita adquirir tanques que no estén vigentes.

La prueba tiene una garantía de 5 años y la fecha queda grabada en el tanque.

Estos números indican el mes y el año en el que se realizó la última prueba hidrostática.



Si la fecha grabada no está vigente dentro de los últimos 5 años, la empresa **NO PODRÁ RECARGAR TU TANQUE.**



Cerciórate de que esté etiquetado

Que traiga etiqueta es una excelente señal, ya que ahí encontrarás los datos del proveedor y la capacidad del cilindro.



Considera el tiempo de espera

No funciona como el Gas LP o como el helio, para rellenar un cilindro de oxígeno de 680 litros se requieren, aproximadamente, 40 minutos y existen sucursales cuya capacidad es de rellenar solo 3 tanques al mismo tiempo. Entre mayor capacidad del tanque mayor será el tiempo de rellenado.



No intentes usar otro tipo de cilindro

El relleno de cilindros con oxígeno medicinal solamente se hace en los cilindros fabricados para tal fin.



Lleva el regulador de tu cilindro

Con él te asegurarás de la cantidad con la que rellenaron tu tanque y evitar inconformidades.



Revisa la válvula, debe ser CGA 540

No la confundas con la estándar, debe ser la CGA 540. Puedes asegurarte revisándolas ya que traen grabado el nombre.



El relleno debe ser completo

Evita empresas que te ofrezcan hacerlo a la mitad de su capacidad.

¿CUÁNDO USAR OXÍGENO MEDICINAL?

No todos los pacientes con COVID-19 lo requieren y debe recetarlos un médico.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La saturación de oxígeno es un elemento más a considerar en la evolución de la enfermedad por coronavirus, por lo que es importante estar al tanto de ella y no perder contacto con el médico.

¿Qué es la saturación de oxígeno?

Es un parámetro vital para definir el contenido en oxígeno de la sangre y el lanzamiento del oxígeno. Se mide con un oxímetro de pulso.

Niveles de oxígeno

Los valores normales de oxígeno en sangre rondan del 95 al 100 por ciento, con ello los de saturación de oxígeno deben ser del 90 al 100.

Es importante mencionar que hay factores como la edad, el tabaquismo o la altura sobre el nivel del mar que influyen en los niveles de saturación.

Hipoxemia

Es el bajo nivel de oxígeno en la sangre, menos del 90 por ciento. Cuando esto sucede se puede experimentar dificultad para respirar, dolor de cabeza, confusión o agitación.



¿Cuándo se requiere un concentrador de oxígeno o un cilindro de oxígeno medicinal?

De acuerdo a los niveles de saturación de oxígeno y otros síntomas, un médico es quien debe indicar el uso de un cilindro de oxígeno medicinal o de un concentrador de oxígeno como una medida de suplementación externa del oxígeno en el contexto de una enfermedad como COVID-19.



Un médico es quien debe indicar el uso de oxígeno medicinal.

¿Qué pasa si se utiliza oxígeno medicinal sin necesitarlo?



• La automedicación del oxígeno medicinal puede ser fatal pues representa un factor de riesgo de intoxicación, paro respiratorio o fibrosis pulmonar.



• Las concentraciones elevadas de oxígeno en las vías respiratorias por periodos prolongados pueden causar inflamación de las mismas.



• Provocaría un exceso de confianza en las personas si presentan síntomas de COVID-19, retrasando, de este modo, una atención oportuna.

NO LOS USES SI NO LO INDICA TU MÉDICO

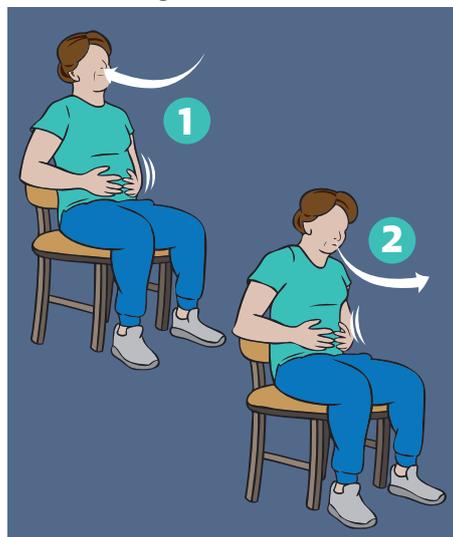
Cada paciente es distinto. Cualquier opción de tratamiento debe contemplar el panorama completo que incluya los síntomas, las comorbilidades y antecedentes.

Evita utilizar un cilindro de oxígeno medicinal o concentrador de oxígeno si no es bajo prescripción médica, y si es el caso, sigue las indicaciones al pie de la letra.



Ejercicios de respiración para ejercitar los pulmones

Hazlos de 2 a 3 veces al día. No deben causarte malestar.



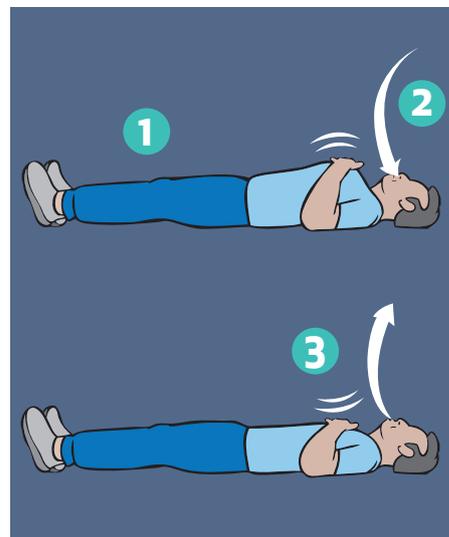
Respiración diafragmática

- 1 Siéntate con las manos en el abdomen, inspira lentamente por la nariz al mismo tiempo que tu abdomen se infla.
- 2 Saca el aire lentamente como si soplaras a través de un popote.
- 3 Realiza 10 respiraciones, descansa 1 o 2 minutos y haz otras 10.



Ejercicio con agua y popote

- 1 Llena a la mitad una botella de agua mediana.
- 2 Introduce un popote sin que llegue hasta el fondo.
- 3 Aspira lentamente por la nariz y mantén el aire durante 3 segundos.
- 4 Saca el aire a través del popote a la vez que intentas generar burbujas en el agua, durante el mayor tiempo posible, pero sin fatigarte.
- 5 Haz esto 5 veces, descansa de 1 o 2 minutos y repite otras 5 veces.



Respiración costal

- 1 Acuéstate con las piernas estiradas y las manos sobre los costados de las costillas.
- 2 Toma aire por la nariz lenta y profundamente lo más que puedas.
- 3 Sácalo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- 4 Realiza 10 respiraciones, descansa 1 o 2 minutos y haz otras 10.

Fuentes

- Hipoxemia, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/symptoms/hypoxemia/basics/causes/sym-20050930>
- La oxigenación y su importancia en la salud. Invitado: Dr. Alvaro Contreras. La UNAM responde 208, en https://www.youtube.com/watch?v=GHSiHlNr7Vs&list=PLLYDzqbK_hDtZp2BekIiqTzDjrjairvHi
- Rehabilitación. COVID Ejercicios respiratorios, en <https://www.youtube.com/watch?v=ECWz1Nuog77Y>

¿VAS A COMPRAR OXÍGENO MEDICINAL?

Compara costos y elige informado.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Existen varios tipos de contenedores para surtir oxígeno medicinal a altas presiones en forma de gas comprimido:



Cilindros (conocidos también como tanques)



Termos portátiles



Termos estacionarios

¿De qué están hechos?

Están fabricados en acero al carbón o aluminio de una sola pieza y soportan altas presiones. Tienen una válvula que se protege con un capuchón o caperuza protectora.



¿Cómo identificar un cilindro de oxígeno medicinal?

Por el color verde en el hombro (Pantone 575 C), así como por las etiquetas con la descripción de su contenido. Además, se especifican grabando con letras de golpe en el cuerpo, las características propias del mismo:

- Fecha de la prueba hidráulica
- Fecha de fabricación
- Número de serie

Debe presentar también, en una de sus etiquetas, una cruz en color rojo.



Características principales

Caperuza o capuchón protector de la válvula.

Color verde* de identificación del producto en el hombro del cilindro.

Etiqueta de identificación del producto que especifica las características del gas (pureza).



Válvula tipo volante.

Cruz en color rojo indica que el contenido es de grado medicinal.

Revísalo cuidadosamente

- 1 Lee las etiquetas**
Asegúrate de que contiene efectivamente el gas que esperas recibir ya que es una de las formas de identificar el contenido del cilindro y su grado de pureza.
- 2 Fíjate que no esté dañado**
Revisa cuidadosamente el cilindro en busca de daños evidentes. La superficie debe estar limpia y libre de cortes o rayas profundas, muescas y quemaduras.

Este tipo de daños debilita el metal del cilindro, aumentando el riesgo de rompimiento por golpes de baja intensidad.
- 3 Cerciórate de que no esté chueco**
Asegúrate de que el cilindro se sostiene perfectamente vertical sobre su base y no se tambalea.

Manéjalo con precaución

Los contenedores de gases guardan en su interior una fuerza o presión que puede causar grandes daños. Si, por ejemplo, se rompe la válvula, el cuerpo del contenedor se convierte en un misil capaz de romper o perforar vigas de acero.

Fuente
• Manual de buenas prácticas en instalaciones y el manejo de gases medicinales, en: <http://www.iner.salud.gob.mx/descargas/dirmedica/proteccioncivil/ManualBuenasPracticasPRAXAIR.pdf>
Nota: *Dependerá del proveedor.

PRECIOS DE CRIOGAS



ENTIDAD	PRODUCTO	CAPACIDAD (L)	SERVICIO	PRECIOS DE CRIOGAS		
				2 DE FEBRERO DEL 2021		
				MÍN	MÁX	PROMEDIO
GUANAJUATO HIDALGO VERACRUZ YUCATÁN	TANQUE	1000 A 3000 L	RECARGA	\$200	\$200	\$200
		4000 L	RECARGA	\$240	\$240	\$240
		6000 L	RECARGA	\$360	\$360	\$360
		9000 L	VENTA	\$6,960	\$6,960	\$6,960
			DEPÓSITO**	\$6,000	\$6,000	\$6,000
			RENTA	\$2,320	\$2,320	\$2,320
		9500 L	RECARGA	\$540	\$540	\$540
			RECARGA	\$570	\$570	\$570

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios. El costo de venta y renta incluye IVA. Sujeto a disponibilidad. Precios de referencia redondeados que al momento de la publicación pudieron haber cambiado.
Nota: **Depósito en garantía por renta del producto.

Más información de productos y distribuidores:

<https://criogas.com>

O llama al: 800 400 2746

PRECIOS DE GRUPO INFRA EN LA ZONA METROPOLITANA DE LA CDMX



PRODUCTO	CAPACIDAD (L)	SERVICIO	PRECIOS DE GRUPO INFRA EN LA ZONA METROPOLITANA DE LA CDMX		
			29 DE ENERO DEL 2021		
			MÍN	MÁX	PROMEDIO
CONCENTRADOR	1 A 5 L	VENTA	\$28,850	\$28,850	\$28,850
		DEPÓSITO*	\$6,600	\$6,600	\$6,600
		RENTA	\$3,900	\$3,900	\$3,900
	1 A 10 L	VENTA	\$67,770	\$67,770	\$67,770
		DEPÓSITO*	\$10,000	\$10,000	\$10,000
		RENTA	\$3,900	\$3,900	\$3,900
TANQUE	415 L	VENTA	\$5,190	\$5,190	\$5,190
		RECARGA	\$125	\$125	\$125
	682 L	VENTA	\$5,999	\$5,999	\$5,999
		RECARGA	\$198	\$198	\$198
	1725 L	VENTA	\$14,600	\$14,600	\$14,600
		RECARGA	\$220	\$220	\$220
	3450 L	VENTA	\$19,000	\$19,000	\$19,000
		RECARGA	\$389	\$389	\$389
	6000 L	DEPÓSITO*	\$4,000	\$4,000	\$4,000
		RENTA	\$595	\$595	\$595
		RECARGA	\$531	\$531	\$531
	10000 L	DEPÓSITO*	\$4,000	\$4,000	\$4,000
RENTA		\$595	\$595	\$595	
RECARGA		\$885	\$885	\$885	

PRECIOS DE GRUPO INFRA EN LA REPÚBLICA MEXICANA



PRODUCTO	CAPACIDAD (L)	SERVICIO	PRECIOS DE GRUPO INFRA EN LA REPÚBLICA MEXICANA		
			29 DE ENERO DEL 2021		
			MÍN	MÁX	PROMEDIO
CONCENTRADOR	1 A 5 L	VENTA	\$28,850	\$28,850	\$28,850
		DEPÓSITO*	\$6,600	\$6,600	\$6,600
		RENTA	\$3,900	\$3,900	\$3,900
	1 A 10 L	VENTA	\$67,770	\$67,770	\$67,770
		DEPÓSITO*	\$10,000	\$10,000	\$10,000
		RENTA	\$3,900	\$3,900	\$3,900
TANQUE	415 L	VENTA	\$5,190	\$5,190	\$5,190
		RECARGA	\$125	\$125	\$125
	682 L	VENTA	\$5,999	\$5,999	\$5,999
		RECARGA	\$198	\$198	\$198
	1725 L	VENTA	\$14,600	\$14,600	\$14,600
		RECARGA	\$220	\$220	\$220
	3450 L	VENTA	\$19,000	\$19,000	\$19,000
		RECARGA	\$389	\$389	\$389
	6000 L	DEPÓSITO*	\$4,000	\$4,000	\$4,000
		RENTA	\$595	\$595	\$595
		RECARGA	\$531	\$531	\$531
	10000 L	DEPÓSITO*	\$4,000	\$4,000	\$4,000
RENTA		\$595	\$595	\$595	
RECARGA		\$885	\$885	\$885	

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios. El costo de venta y renta incluye IVA. Sujeto a disponibilidad. Precios de referencia redondeados que al momento de la publicación pudieron haber cambiado.

Nota: *Depósito en garantía por renta del producto.

Para más información de productos y distribuidores:



<https://grupoinfra.com>



O llama al:
800 771 0000



Para la CDMX al
55 2122 1350

PRECIOS DE MEDIGAS EN LA ZONA METROPOLITANA DE LA CDMX

PRODUCTO	CAPACIDAD (L)	SERVICIO	PRECIOS DE GRUPO MEDIGAS EN LA ZONA METROPOLITANA DE LA CDMX		
			29 DE ENERO DEL 2021		
			MÍN	MÁX	PROMEDIO
CONCENTRADOR	0 A 5 L	VENTA	\$16,240	\$23,188	\$19,714
		DEPÓSITO*	\$6,000	\$6,000	\$6,000
		RENTA	\$3,932	\$3,932	\$3,932
TANQUE	680 L	VENTA	\$5,500	\$5,500	\$5,500
		DEPÓSITO*	\$1,500	\$1,500	\$1,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
		RECARGA	\$210	\$421	\$280
	7000 L	DEPÓSITO*	\$4,500	\$4,500	\$4,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
		RECARGA	\$568	\$597	\$590
	9500 L	DEPÓSITO*	\$4,500	\$4,500	\$4,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
RECARGA		\$770	\$809	\$800	

PRECIOS DE MEDIGAS EN LA REPÚBLICA MEXICANA

PRODUCTO	CAPACIDAD (L)	SERVICIO	PRECIOS DE GRUPO MEDIGAS EN LA REPÚBLICA MEXICANA		
			29 DE ENERO DEL 2021		
			MÍN	MÁX	PROMEDIO
CONCENTRADOR	0 A 5 L	VENTA	\$16,240	\$23,188	\$19,714
		DEPÓSITO*	\$6,000	\$6,000	\$6,000
		RENTA	\$3,932	\$3,932	\$3,932
TANQUE	680 L	VENTA	\$5,500	\$5,500	\$5,500
		DEPÓSITO*	\$1,500	\$1,500	\$1,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
		RECARGA	\$210	\$463	\$421
	7000 L	DEPÓSITO*	\$4,500	\$4,500	\$4,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
		RECARGA	\$494	\$982	\$682
	9500 L	DEPÓSITO*	\$4,500	\$4,500	\$4,500
		RENTA	\$638	\$638	\$638
RECARGA		\$669	\$1,331	\$918	

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios. Los precios de venta y renta incluyen IVA. Sujeto a disponibilidad. Precios de referencia redondeados que al momento de la publicación pudieron haber cambiado.

Nota: *Depósito en garantía por renta del producto. La renta del concentrador incluye vaso y cánula. La renta del cilindro por primera vez no incluye vaso ni cánula; se cobran por separado en \$148.50.

Más información de productos y distribuidores:



<https://tiendamedigas.com.mx/>



<https://www.linde.com.mx/localizador-de-tiendas>



O llama al: 800 500 2222

Colocando un **CILINDRO DE OXÍGENO MEDICINAL**

Siempre sigue las instrucciones y reglas de seguridad del proveedor.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



INSTALACIÓN DE UN CILINDRO DE OXÍGENO MEDICINAL

1 Lávate muy bien las manos y revisa que el cilindro, válvula y regulador no contengan grasa, aceite o derivados de hidrocarburos.



2 Asegúrate que la conexión de la válvula, el niple y tuerca del regulador estén limpios y en óptimas condiciones de uso.



3 No uses fuerza excesiva para apretar la tuerca, solo debes utilizar la herramienta que te dé el proveedor para ello.



4 Asegúrate que el tornillo de ajuste del regulador esté afuera.

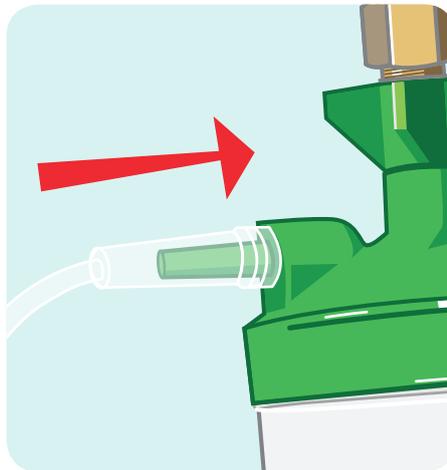


Colócate siempre a un lado del regulador y revisa que no se encuentren personas enfrente de él.

5 Abre lentamente la válvula del cilindro.



8 Conecta un extremo de la punta nasal a la boquilla del vaso.



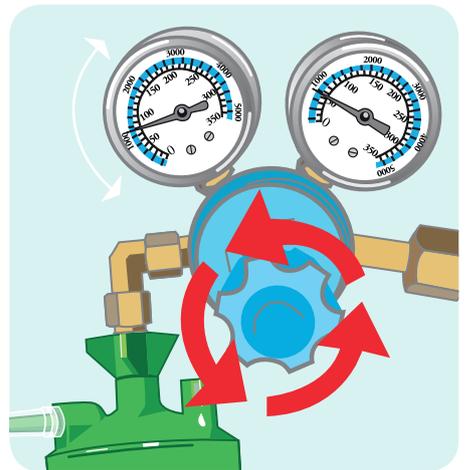
6 Llena el vaso humidificador con agua desmineralizada a tres cuartos, o bien, al nivel máximo que te indica el vaso.



7 Enrosca la mariposa del vaso a la conexión de salida del regulador.



9 Calibra la dosificación. Manipula la perilla del regulador hasta alcanzar los litros por minuto recetados por el doctor.



¿QUÉ ACCESORIOS SE NECESITAN?

El cilindro de oxígeno requiere de los siguientes accesorios:

- Regulador de flujo
- Cánula nasal
- Vaso humidificador

El proveedor del servicio te dará más informes sobre ellos.



Ten en cuenta que también requerirás agua desmineralizada que, en ocasiones, puedes obtener del proveedor.

Fuente

• Tutorial para la instalación correcta de tus equipos de oxígeno, en <https://www.youtube.com/watch?v=skOA4-vfPcA>

ACTUAMOS CONTRA LA VENTA FRAUDULENTE DE OXÍGENO MEDICINAL

Realizamos acciones para que no seas víctima de una estafa ante el Covid-19.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En las últimas semanas se detectaron abusos en la venta o renta de cilindros de oxígeno medicinal o concentradores de oxígeno. Entérate de las acciones que llevamos a cabo para tu bienestar y el de tu familia.

Monitoreos digitales

Al **27 de enero de 2021** se han reportado **2,418 URL**.

Que corresponden a lo siguiente:



1,493

a la red social **Facebook**, en su mayoría se encuentran perfiles en **Marketplace**.



**mercado
libre**

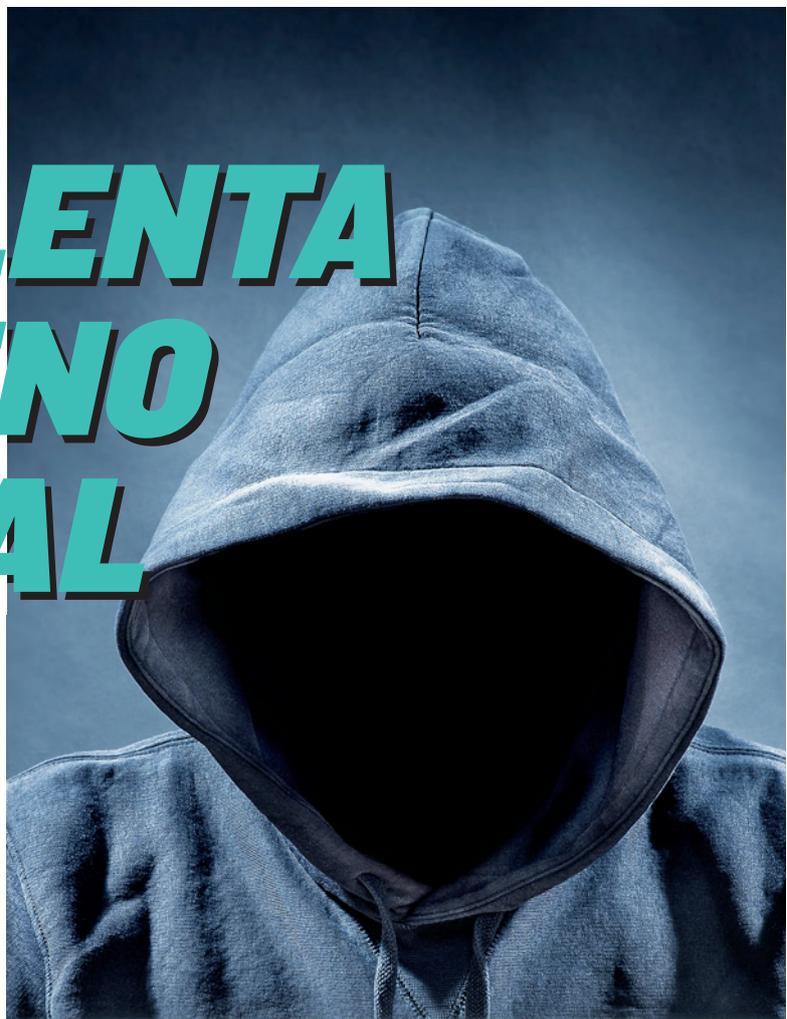
307

a la plataforma o página **Mercado Libre**.



618

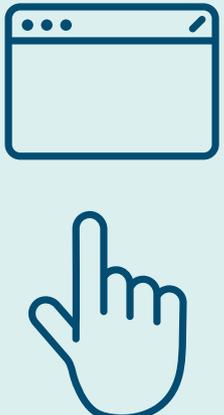
a la Policía Cibernética. En su mayoría corresponden a las plataformas o páginas **Alibaba** y **AliExpress**.



Se han logrado dar de baja
1,055 URL.
La mayoría corresponde a perfiles
del **Marketplace** de **Facebook**.

Recuerda, si detectas irregularidades y abusos ¡denuncia con nosotros!

Procedimiento de monitoreo

<p>1</p> <p>Se ingresa a la red social o página que corresponda.</p> 	<p>2</p> <p>Se identifican el perfil, grupo o página que esté realizando la venta de oxígeno o concentradores de oxígeno.</p> 	<p>3</p> <p>Identificamos incumplimientos a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), como pueden ser:</p> <p>a) No cuenta con domicilio, números telefónicos o algún medio de contacto.</p> <p>b) No exhibe precios o si los exhibe son excesivos (se han identificado superiores a los cien mil pesos).</p> <p>c) No señala formas de pago o forma de entrega del producto.</p>	<p>4</p> <p>Posteriormente, Se envía el URL identificando a la red social, página o plataforma para su análisis y remoción, la cual puede contravenir las políticas comunitarias o términos y condiciones de los propios proveedores o la Ley LFPC.</p> 	<p>5</p> <p>Para el caso de Policía Cibernética se sigue el mismo procedimiento y se envían los URL para que conforme a sus facultades analicen y, en su caso, darse de baja.</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Devuelve tu tanque

En colaboración con la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris)** de la **Secretaría de Salud (SS)**, y las empresas productoras y distribuidoras de oxígeno medicinal **Grupo Infra, Medigas y Criogas Médica**, iniciamos la campaña "Devuelve tu tanque. Por amor a la vida".

En ella invitamos a los consumidores a devolver los cilindros de oxígeno medicinal que ya no estén ocupando para que aquellas personas que los requieren urgentemente puedan hacer uso de ellos.

Esta iniciativa surge por la necesidad de contar con mayor número de cilindros disponibles en el mercado para las personas que están requiriendo suministro de oxígeno medicinal en casa.

Si cuentas con un cilindro que ya no ocupas y quieres sumarte a esta campaña, sigue estos pasos:

- 1 Revisa la etiqueta del cilindro para identificar al proveedor.
- 2 Ponte en contacto con él.
- 3 Lleva el cilindro con el distribuidor indicado o, si es posible, acuerda lo recojan en tu domicilio.

DEVUELVE TU TANQUE, POR AMOR A LA VIDA

Si tienes un tanque de oxígeno en casa que ya no usas, devuélvelo y regala una segunda vida.

¿Cómo devolver tu tanque de oxígeno medicinal?

- 📄 Revisa la etiqueta del tanque para identificar a tu proveedor.
- ☎️ Llama a tu proveedor.
- 👤 Lleva el tanque con el distribuidor indicado o si es posible, ponte de acuerdo para que lo recojan en tu domicilio.

Ya te ayudó a ti, ayuda a otros.

#DevuelveTuTanque #PorAmorALaVida

GOBIERNO DE MÉXICO
COFEPRIS
PROFECO

Atender este llamado con solidaridad puede ayudar a salvar una vida.

Fuentes

- Cierran 700 perfiles de redes sociales por posible venta fraudulenta de tanques y concentradores de oxígeno, en <https://www.gob.mx/profeco/prensa/cierran-700-perfiles-de-redes-sociales-por-posible-venta-fraudulenta-de-tanques-y-concentradores-de-oxigeno>
- Inicia campaña "Devuelve tu tanque. Por amor a la vida" para devolver tanques de oxígeno a la circulación, en <https://www.gob.mx/profeco/prensa/inicia-campana-devuelve-tu-tanque-por-amor-a-la-vida-para-devolver-tanques-de-oxigeno-a-la-circulacion>

Huelen y saben bien

Hierbas aromáticas

Ya sea para cocinar o perfumar aprende a secarlas para disfrutar su sabor y olor.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las hierbas aromáticas no solo sirven para cocinar, también pueden aromatizar esos rincones de la casa que te hacen sentir comfortable.

Tipos de hierbas aromáticas

De acuerdo con el diccionario Larousse Cocina, se les ha agrupado como:



Hierbas de sazón

Esta categoría incluye las finas hierbas y las plantas aromáticas herbáceas (apio silvestre, apio, perifollo, cilantro, estragón, perejil, entre otras).



Hierbas de huerto

Se utilizan en la preparación de sopas, ensaladas o guarniciones. Algunas de ellas son: bledo, berro, espinaca, lechuga, acedera, acelga, verdolaga, entre otras.



Hierbas de Provenza

Generalmente se utilizan para aromatizar las parrilladas. Entre ellas se encuentran albahaca, laurel, romero, ajedrea y tomillo. Puedes usarlas mezcladas, picadas, frescas o secas.



Hierbas venecianas

Se trata de una mezcla de perifollo, estragón y perejil. Puedes usarlas finamente picadas e incorporarlas a la mantequilla.



Saquitos aromáticos

Los saquitos aromáticos los puedes utilizar para eliminar olores en las habitaciones, para dormir bien, como sacos térmicos para eliminar dolores e incluso se pueden aprovechar a la hora de tomar un baño.

La tela donde vayas a poner las hierbas no debe ser muy gruesa, para que el aroma pueda salir, ni demasiado fina, ya que algunas plantas secas o semillas pueden desprender polvo. Puedes usar lino, algodón o cáñamo.

Un saquito aromático dura entre seis y doce meses, y en caso de disfrutarlo en la bañera, se puede utilizar hasta diez veces antes de renovar su contenido.

De vez en cuando puedes ponerlo al sol para que se activen nuevamente sus propiedades aromáticas. Recuerda que entre uso y uso la tela debe secarse bien.



Frescas y secas

Las hierbas frescas deben de utilizarse antes de que se marchiten. Para esto cómpralas el mismo día, si esto no es posible, refrigéralas envueltas en una toalla o servilleta húmeda y plástico transparente. De esta manera el frío no las dañará y durarán más tiempo.

Si vas a picarlas hazlo justo antes de utilizarlas para que no se deshidraten y se marchiten.

Las hierbas secas se deben manejar muy distinto.

Guárdalas en un frasco (preferentemente de vidrio) y herméticamente cerradas.

Procura que sea en un lugar oscuro para evitar la oxidación y no permitas que les entre humedad.



Secado para su uso en la cocina

Arma pequeños manojos o ramilletes de tus hierbas frescas, limpias y cuélgalos boca abajo en algún lugar oscuro, seco, cálido y bien ventilado, de preferencia despegadas de la pared. El secado con este método demora de dos a cuatro semanas, hazlo cuando las hierbas estén aún frescas.

Un closet puede servir, mientras no tenga humedad. Es el método más natural y que mejor las conserva.

Remueve las hierbas constantemente para lograr que se sequen uniformemente. El proceso durará de 10 a 15 días dependiendo de la cantidad de hierbas que vayas a secar, la temperatura del ambiente, el viento y el grosor de la hoja o tallo.

La planta debe de conservar un porcentaje de humedad mínimo de 10%, cuando el secado es exitoso, las hierbas conservan su color verde y crujen al tocarlas; las hojas amarillas son indicio de un proceso mal ejecutado.

Fuentes

- Cómo hacer bolsas aromáticas, en <https://www.hogarmania.com/hogar/limpieza-orden/ambiente/como-hacer-bolsas-aromaticas.html>
- Guía práctica para secar hierbas aromáticas en casa, en <https://laroussecocina.mx/nota/guia-practica-para-secar-hierbas-aromaticas-en-casa-3/>

- Hierbas aromáticas, en <https://laroussecocina.mx/palabra/hierbas-aromaticas/>
- El mágico mundo de las hierbas de olor para cocinar, en <https://www.animalgourmet.com/2019/02/19/el-magico-mundo-de-las-hierbas-de-olor-para-cocinar/>
- 11 formas de conservar tus hierbas, en https://www.bioguia.com/alimentacion/11-formas-de-conservar-tus-hierbas_29281400.html

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Conserva tu salud, haz ejercicio y nota el cambio.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

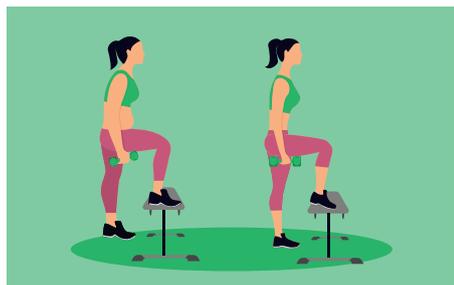
El ejercicio ayuda a que niños, jóvenes, adultos y adultos mayores tengan un buen metabolismo, disminuyan su peso corporal y mejoren su presión arterial.

Se recomienda que las personas entre 18 y 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de alguna actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Ejercitarte te ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.



Beneficios físicos



Reducción de grasas y quema calórica

Al hacer ejercicio el cuerpo quema calorías provenientes, principalmente, de los alimentos chatarra, esto se traduce en la reducción de tejido adiposo (grasa) y, por ende, en la disminución de peso corporal previniendo así altos índices de obesidad.



Mejoramiento de la condición física

Ayuda en el sano crecimiento de huesos y articulaciones, aumentando la masa muscular y favoreciendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, manteniendo nuestro cuerpo en un estado eficiente para las tareas que se presentan en la vida cotidiana.



Prevención de enfermedades cardiovasculares y respiratorias

El corazón es un músculo, así que trabajarlo de manera constante y a niveles óptimos con actividades cardiovasculares y aeróbicas favorecerá la circulación y la oxigenación de la sangre, previniendo enfermedades como la hipertensión arterial y reduciendo niveles de colesterol, además de lograr el mejoramiento de las funciones pulmonares.

Beneficios psicológicos



Reduce el estrés y mejora la relajación

Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. También produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión.

La liberación de energía y de neurotransmisores, durante y después del ejercicio, puede ayudar a quienes padecen de ansiedad a relajarse de manera física y mental.



Mejora las funciones cognitivas y de memoria

El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y de la conexión entre ellas (sinapsis) incrementando así la creación de más células del hipocampo, responsables de la memoria y el aprendizaje.



Aumenta tu autoestima

Verse bien físicamente mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de nuestra persona y hace que nos autovaleemos de mejor manera.

Puedes caminar, trotar, hacer bicicleta o nadar, de acuerdo a tus posibilidades.

¿Necesitas más motivos?

Además de lo que ya mencionamos, con el ejercicio:

- Tus músculos se harán más fuertes, corregirás tu postura previniendo dolores de articulaciones y de espalda.
- Se fortificarán tus huesos y reducirás el riesgo de padecer osteoporosis (descalcificación de los huesos).
- Bajarás los niveles de azúcar y grasas en tu sangre.
- Reducirás el riesgo de sufrir de presión arterial alta y diabetes mellitus.
- Mejorarás tu circulación sanguínea y reducirás los niveles de colesterol.

¡En sus marcas, listos, fuera!

Para hacer ejercicio y disfrutar de los beneficios que ofrece solo basta con el simple hecho de ponerte ropa cómoda, tenis y salir a trotar o disfrutar de una tarde en bicicleta por el parque.



Ejercicio dentro de casa

Hacer ejercicio en casa es también un buen modo de mantenerse en forma, el aislamiento no significa interrumpir la actividad física, es una oportunidad para continuar con ella y para mantener una sensación de normalidad y proteger la salud mental.



Ejercitarte, en la medida de tus posibilidades, te traerá múltiples satisfacciones que harán de ti una persona más sana en varios aspectos de la vida.

Fuentes

- Actividad física, en <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/actividad-fisica>
- El Ejercicio Físico Previene Enfermedades Cardiovasculares, en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201704/109>
- Grandes beneficios de la actividad física, en <http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>
- Ejercicio y actividad física, medicamentos contra el Coronavirus, en <https://deporte.unam.mx/noticias/noticia.php?id=3860>
- Actividad física, en <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

¿Cómo manejar el dinero en una relación?

Que hablar sobre los gastos en común con tu pareja no rompa el encanto.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

Si bien cuando nos referimos a los ingresos económicos de cada quien y a qué los destinamos estamos frente a un tema personal, cuando se tiene una vida en pareja se vuelve un tema en común del cual hay que hablar con la persona con la que decidimos hacer una vida juntos.

¿Por dónde empezar?

Con una comunicación honesta y un plan compartido, tú y tu pareja pueden abordar, como un equipo, los gastos que enfrenten. En su nivel más básico, un presupuesto les dirá con cuánto dinero disponen y a dónde lo destinarán.

Las finanzas conjuntas significan algo diferente para cada pareja. No pierdas de vista que ambas partes deben estar de acuerdo con las decisiones que tomen, respetarlas y si no están funcionando replantearlas.

Planear es lo mejor

Para lograr una mejor distribución del ingreso y el cumplimiento de las metas propias y comunes, la planeación es su mejor aliada.

El manejo del dinero personal será la base para el trato que se le dé en pareja.



¿Qué pagas tú y qué pago yo?

Compartir el dinero puede ocasionar disputas y resentimientos, no por nada la negativa a contribuir al sostén del hogar es una de las 10 principales causas de divorcio, según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (Inegi).

Por lo anterior, es muy importante externar las expectativas desde un inicio y acordar cómo se repartirán los gastos, ¿quién pagará las compras de los víveres?, ¿quién cubrirá los gastos del hogar?, ¿ambos pondrán la mitad del costo de todo lo que consuman?, ¿pone un poco más quien gane más?, el manejo de las cuentas bancarias, ¿cómo y cuánto ahorrarán, y que patrón de consumo tendrán en común?

Reconozcan sus diferencias

Con tu pareja te darás cuenta que tienen diferentes experiencias y expectativas con el dinero, pero en lugar de ver esto como un problema, traten de verlo como una fuente de fortaleza buscando siempre un beneficio en común.

Organizar las finanzas en pareja siempre evitará problemas y les dará tranquilidad.

Lo tuyo, lo mío y lo nuestro

Para determinar la aportación del ingreso de cada uno al hogar, una buena idea es hacer un presupuesto bajo el modelo "lo tuyo, lo mío y lo nuestro", y así mantener independencia económica sin dejar de lado la responsabilidad de los gastos comunes e individuales. Por ello, tomen en cuenta lo siguiente:



Recopilen los comprobantes de sus gastos

Reúnan los recibos, estados de cuenta y tickets de compra y registren las cantidades de dinero.



Fijen gastos

Determinen los gastos fijos y variables de forma mensual.



Pónganse metas

Establezcan metas a corto, mediano y largo plazo, individuales y en pareja como ahorrar, viajar, estudiar, comprar una casa, la llegada de hijos o sus necesidades, en caso de que ya los tengan.



Contemplan estos gastos

Consideren inversiones, coberturas de seguros (automóvil, vida, médico, educativo, vivienda, entre otros) y hacer un testamento.



Lleguen a acuerdos

Una vez que tengan una idea de sus ingresos y egresos, es momento de decidir qué pagará cada quien. No pierdan de vista el potencial de generación de ingresos.

Es importante no claudicar, considérenlo como una estrategia para la consolidación de un patrimonio en el que ambos resultarán beneficiados.

Fuentes

- Condusef. Que el tema de las finanzas no se convierta en una pesadilla para ti y tu pareja, en <https://www.gob.mx/condusef/es/articulos/los-no-de-las-finanzas-en-pareja?idiom=es>
- Condusef. Vida en pareja, en https://webappsos.condusef.gob.mx/EducaTuCartera/eventos_vidapareja.html
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). Registros administrativos. Estadísticas, en: <https://www.inegi.org.mx/programas/nupcialidad/#Tabulados>



Discapacidad y relaciones amorosas

En colaboración con el



Las personas con discapacidad enfrentan barreras para decidir su vida afectiva.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Una de las causas principales de la discriminación que experimentan las personas con discapacidad es la idea, socialmente extendida, de que están imposibilitadas de tomar decisiones y que los únicos derechos que les corresponden son los relacionados con la salud y la rehabilitación.

¿Qué hay de su sexualidad?

Históricamente se les ha relegado de la posibilidad de decidir sobre su sexualidad, afectividad y, en su caso, sobre la posibilidad de integrar una familia o elegir el número y espaciado de hijas e hijos. De hecho, el lenguaje que nombra a la discapacidad tiende a infantilizar, a descorporeizar o a tratar como seres asexuales a quienes tienen esta característica.

Los prejuicios

Hay quienes consideran que los cuerpos con discapacidad no son aptos para experimentar el placer, que no necesitan enamorarse o que no precisan de la proximidad de personas a quienes puedan querer y que les quieran. Esto es falso, así como la movilidad reducida o la sensorialidad diversa no impide que las personas exploren el mundo, si existen las condiciones de accesibilidad adecuadas, tampoco deberían constituir un obstáculo para que elijan una pareja o, incluso, para que puedan tener encuentros esporádicos y consensuados.





El estigma

De que enamorarse y ejercer la sexualidad podrían significar un riesgo para las personas con discapacidad, y para protegerlas hay que intervenir para que alguien más decida por ellas. Esto tampoco es cierto, las personas con discapacidad pueden enamorarse entre ellas o de personas sin discapacidad. De hecho, esta característica puede resultar secundaria cuando lo que se busca es la afinidad, la coincidencia o la posibilidad de hacer un plan de vida en común.

La función del enamoramiento

Enamorarse o encontrar a una persona con quien sea posible compartir la sexualidad y la afectividad es fundamental para la salud física y emocional de cualquier persona. Estos vínculos enriquecen la percepción que tenemos de nosotros mismos, así como del lugar que ocupamos en el mundo.

Las brechas de desigualdad

Separan a las personas, con y sin discapacidad, de la educación sexual que les permitiría decidir sobre sus cuerpos, la manera de potenciar el placer sin riesgos y de cómo protegerlos contra las imposiciones y violencias.

Una de las grandes asignaturas pendientes tiene que ver con que la educación sexual que ofrece el Estado debe tener un fundamento científico y orientación ética, que no solamente incorpore a las personas con discapacidad como destinatarias, sino que lo haga con los recursos de accesibilidad que permitan que personas ciegas, sordas o con discapacidades intelectuales puedan disfrutar de sus contenidos de manera sencilla.



Muchas personas con discapacidad enfrentan obstáculos para elegir pareja o con quién experimentar placer.

Derribando barreras

Al resto de la sociedad corresponde, entonces, respetar las decisiones que ellas tomen, evitar colocar obstáculos físicos, actitudinales e incluso legales entre estas personas y sus objetos del deseo y afecto, así como considerar que el mundo de las relaciones sexoafectivas tiene que ser un espacio posible de habitar por personas con y sin discapacidad.

HAZLO TÚ MISMO

RENUEVA LA REGADERA DE TU BAÑO



Si tu regadera gotea o sale poca agua por ella, con esto quedará como nueva.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES :

- Empaques nuevos
- Cinta teflón o de silicón
- Recipiente o bolsa para colocar la regadera
- Liga
- Vinagre blanco

HERRAMIENTAS:

- Desarmador
- Perico o llave inglesa
- Cepillo pequeño para limpiar
- Aguja o alfiler

PROCEDIMIENTO:

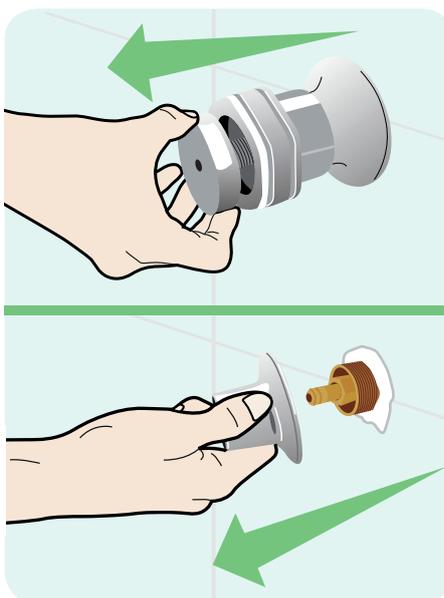
1 CIERRA EL PASO DEL AGUA

Una vez que lo hayas hecho, abre las llaves para que salga lo que queda en los tubos.



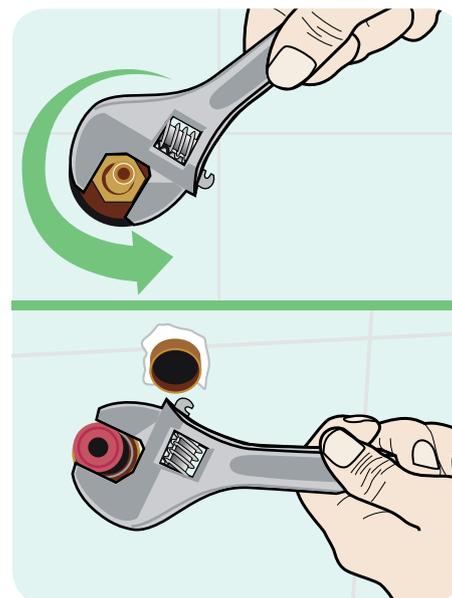
2 RETIRA EL TORNILLO

Ya sin el tornillo de la llave del agua, desenrosca el maneral de la regadera y el chapetón.



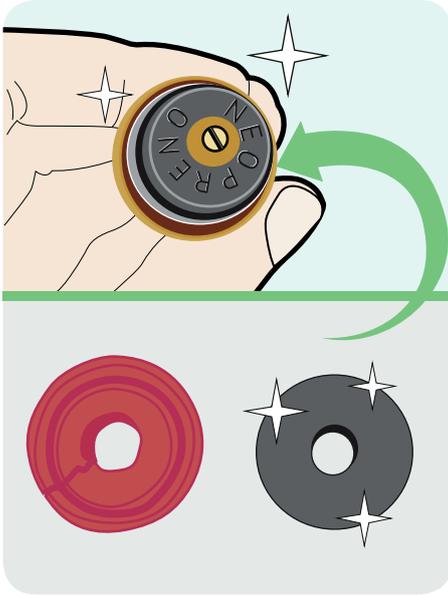
3 SACA EL ÁRBOL

Afloja la tuerca del árbol y retíralo.



4 SUSTITUYE EL EMPAQUE

Limpia el árbol y sustituye el empaque correspondiente por uno nuevo.



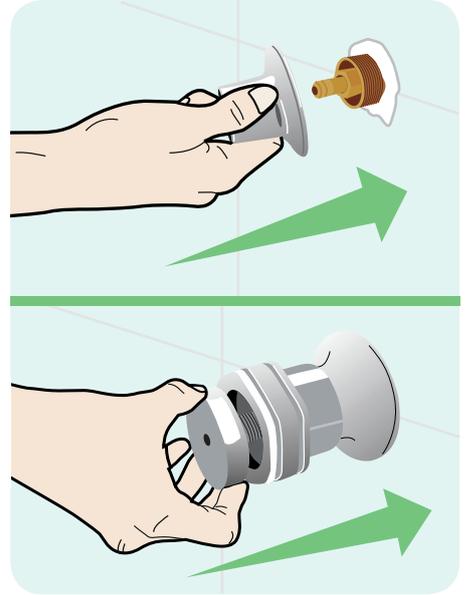
5 ASEGÚRATE DE QUE AJUSTE

Coloca la cinta en la cuerda del árbol para que tenga un mejor ajuste.



6 ARMA DE NUEVO

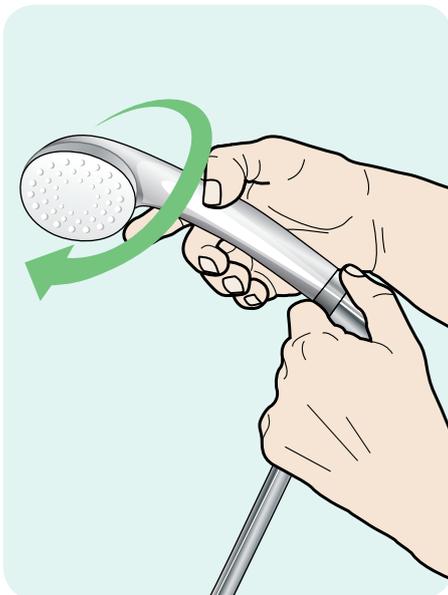
Regresa cada pieza a su lugar.



APROVECHA PARA ELIMINAR EL SARRO ACUMULADO

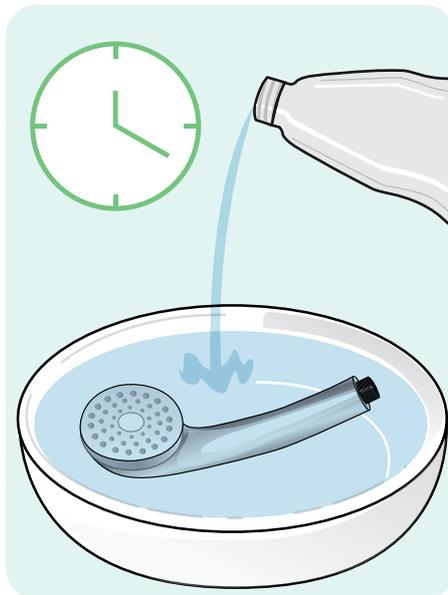
1 RETIRA EL CABEZAL DE LA REGADERA

No ejerzas mucha fuerza porque puedes llegar a romper el tubo.



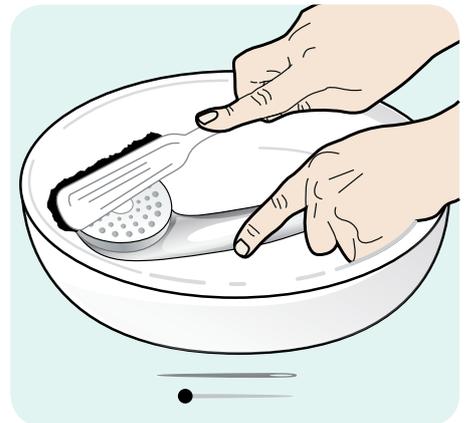
2 SUMÉRGELO EN VINAGRE

Colócalo en un recipiente del tamaño adecuado y cúbrelo con vinagre durante una noche.



3 UTILIZA EL CEPILLO Y LA AGUJA

Sácalo y tállalo, después con la aguja o alfiler limpia cada orificio.



Si el cabezal no se quita, coloca el vinagre en una bolsa de plástico y sujétala con una liga a él, de manera que quede sumergido.



Deja reposar una noche y procede a limpiarlo como ya lo describimos.

Fuentes

- LOS ARMENTAS EN IDAHO. 23 enero 2020. ¿Cómo quitar el sarro de la regadera? <https://www.youtube.com/watch?v=kMn11CYhqeY>
- ¿CÓMO LE HÁGO? 12 agosto 2014. ¿Cómo limpiar y destapar la regadera? <https://www.youtube.com/watch?v=Crtmvzhcl1U>
- DONPASCU. 4 diciembre 2016. Reparar gotera en la regadera. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=7oP2xqGZqg>
- Ke obra Conecta y Construye. ¿Cómo reparar los empaques de una regadera? <https://keobra.com/como-reparar-empaques-de-una-regadera/>
- MUJERDE 10. Trucos rápidos para limpiar la regadera. <https://www.mujerde10.com/mujeres-al-rescate/10-trucos-rapidos-limpiar-regadera-la-perfeccion/2017/01/>

PATRONES OSCUROS

AL COMPRAR POR INTERNET



🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los "patrones oscuros" o *dark patterns* son trucos que utilizan las aplicaciones y sitios web de compras para influir en el comportamiento de las personas para que gasten más.

La táctica

Este tipo de trampas en el comercio electrónico suelen ser difíciles de esquivar, ya que se realizan a través de diseños engañosos que pasan desapercibidos y hacen creer que una oferta es más atractiva. Así, logran que las personas finalicen una compra, adquieran suscripciones, acepten cargos extra u otorguen datos personales.

Al analizar 53,000 productos de 11,000 tiendas en línea, un grupo de investigadores de las Universidades Princeton y Chicago descubrió, en 2019, que los "patrones oscuros" eran sumamente comunes y aparecían en más de 1 de cada 10 sitios.

Los "patrones oscuros" pueden incluir el uso de colores particulares para la desorientación visual, lenguaje confuso, opciones ocultas, falsas urgencias o información incompleta.

Conoce los trucos frecuentes



Acciones furtivas

Intentan engañar al consumidor o retrasar información clave para definir la adquisición de un producto. Por ejemplo: agregar productos adicionales sin tu consentimiento o cobrar suscripciones ocultas.



Urgencia

"¡Date prisa en la siguiente oferta de descuento!"



Imponen una oferta para que tomes una decisión de compra sin especificar los detalles y relojes en...



Pruebas sociales

"Otras 65 personas han visto este producto en las últimas 24 horas".



Tratan de influir en el comportamiento de los consumidores describiendo experiencias. Por ejemplo: informes del número de visitas, visualizaciones de productos, servicios determinados o testimonios de origen incierto.



Escasez

"¡Solo quedan 2 abrigos!"



Indican a los consumidores la probabilidad de que un producto no haya cantidad o haya cantidad limitada. Por ejemplo: demanda o...

Fuentes

• Patrones oscuros a escala (2019). Estudio realizado por las Universidades de Princeton y Chicago. Recuperado de: <https://webtransparency.cs.princeton.edu/dark-patterns/#findings>



Usan estrategias para presionarte para adquirir un producto.

¿Qué se puede hacer?

Una guía llamada *Data Detox Kit*, creada por la organización civil alemana *Tactical Tech*, sugiere que el primer paso es conocer los patrones oscuros y compartir estas experiencias con la familia y amigos, también tomar captura de pantalla y publicarla en redes sociales. Informar a los demás puede ayudar a crear una discusión productiva sobre estas malas prácticas.

Tactical Tech es una organización con sede en Berlín que trabaja en la intersección de tecnologías, derechos humanos y libertades civiles/cívicas.

! Si no lo compras
ante hora perderás
o".

la fecha límite en
a acelerar la toma
es. Por ejemplo:
por tiempo limitado
car la fecha de cierre
cuenta regresiva.



Desviar la atención o desorientar a los consumidores

Se trata de mensajes o imágenes para disuadir o guiar una decisión en particular. Por ejemplo: preguntas capciosas o preselección de productos más costosos.



Confirmshaming

"No, gracias. No quiero un 10% de descuento y productos gratis".



Es el uso del lenguaje para culpar al consumidor o avergonzarlo si rechaza una oferta.

an tres de estos

s consumidores
dad de que un
o esté disponible
idades limitadas,
o así su atractivo.
o: mensajes de gran
bajo stock.



Obstrucción

"La única forma de cancelar la membresía de renovación automática de \$ 180.00 es llamar al servicio de atención al cliente".

El sitio de compra facilita la entrada, pero dificultan la salida. Por ejemplo: cancelar una compra o suscripción.



Acciones forzadas

Obligan al usuario a hacer algo para completar su compra. Por ejemplo: registrar una cuenta o suscribirse a un boletín informativo.



Defendemos, informamos y empoderamos consumidores.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Este 5 de febrero se cumplen 45 años de la entrada en vigor de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). Gracias a ella se formaron El Instituto Nacional del Consumidor (INCO) y la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco); organismos creados para la promoción y defensa de los derechos de los consumidores, que después se fusionaron en las reformas a la Ley en 1982 y 1992 dando paso a la institución actual.

Queremos que los consumidores tomen las mejores decisiones de consumo.

Nos hemos transformado

A lo largo de estos 45 años nos hemos transformado para dotar a los consumidores de la información necesaria para que tomes las mejores decisiones consumo, priorizando la defensa de la economía familiar, defendiendo tus derechos como consumidor, garantizando que los proveedores de algún bien o servicio no puedan vulnerar tus derechos ni abusar con prácticas deshonestas que impacten en tu bolsillo y, si es el caso, aplicar las sanciones y prevenciones que la ley dispone.



La Revista del Consumidor

La primera edición salió el 1 de noviembre de 1976 y con ella comenzó la historia de una de las publicaciones más emblemáticas del país. Ahí se encuentran artículos sobre consumo, siendo los productos estrellas:

Llegamos a la edición 528.



Los resultados de los Estudios de Calidad elaborados por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC).



Las Tecnologías Domésticas, que te ayudan a elaborar productos de alta demanda en el mercado y generan importantes ahorros al elaborarlos tú mismo, además han servido para el emprendimiento de miles de familias.



El Platillo Sabio presenta recetas económicas y nutritivas que te dan más opciones para cocinar.

Estamos a la vanguardia

La Revista no ha sido ajena a las tendencias de cambio y de consumo de información actual, por lo que se ha dejado de imprimir, pero no de editar. Puedes consultarla de manera digital mediante:

- La plataforma issuu.com/Profeco
- Descargándola en tus dispositivos directamente desde la página web de Profeco gob.mx/profeco

Su contenido en las principales redes sociales como:

 Facebook.com/RevistaDelConsumidorMX

 Twitter.com/RdelConsumidor

 Instagram.com/revistadelconsumidormx

Llegamos a la radio y a la televisión

Con el objetivo de llevar el contenido de la Revista a todos, en 1979 incursionamos en la radio y la televisión. Comenzamos con un programa semanal en los canales de televisión abierta del país en los espacios oficiales administrados por la RTC, así como estaciones de radio.

También estamos en Internet

Puedes ver nuestros programas de TV en nuestro canal de YouTube.com/ProfecoTV, además de en las redes sociales Facebook.com/ProfecoOficial y Twitter.com/Profeco.

Escucha la versión de radio desde nuestro podcast en anchor.fm/profeco o búscanos en Spotify.com como Revista del Consumidor.





Litro por Litro

Uno de los pilares de la Procuraduría es la verificación de gasolineras para garantizar que se despachen litros de litro. Por ello creamos la aplicación móvil para celulares iOS y Android, Litro por Litro, que te convierte en un verificador ciudadano al poder denunciar en ella posibles abusos de las gasolineras. Una vez recibida tu denuncia nuestros verificadores harán la revisión correspondiente, y si se determina que no despachan conforme a la norma se procede a una sanción.

La aplicación te muestra también los precios y tipos de combustible que ofertan las estaciones de servicio cercanas a tu ubicación, además de si cuentan con algún reporte por despachar litros incompletos.



Teléfono del Consumidor

En 1980 se creó el Teléfono del Consumidor para atenderte y brindarte asesoría sobre tus derechos. Es un punto de contacto en el que nuestros abogados reciben tus reclamaciones en contra de proveedores que no cumplen con la LFPC, inician los procedimientos de queja ante algún incumplimiento en tus relaciones de consumo y buscan la conciliación inmediata entre proveedores y consumidores que presenten alguna inconformidad. Además, ofrecen información sobre todos los programas con los que contamos, como Quién es Quién en los Precios y los resultados de los Estudios de Calidad.

Tenemos varias vías de contacto, acércate a la Profeco.

Otros medios de contacto

Contamos también con el número nacional 800 468 8722, y en esta evolución hacia lo digital también puedes acceder a nuestros servicios por Internet, entra a la página telefonodelconsumidor.gob.mx donde serás atendido por chat desde tu computadora o dispositivo móvil.



De igual manera brindamos atención mediante WhatsApp, para ello hay 4 líneas de contacto:

55 8078 0344

55 8078 0485

55 8078 0488

55 8078 0484



Concilianet

Puedes ingresar a este programa desde tu computadora o dispositivo móvil a: concilianet.profeco.gob.mx. Aquí puedes iniciar tu queja en contra de los proveedores participantes, sobre todo de telecomunicaciones, servicios, departamentales y aerolíneas.

Todo el procedimiento, desde la presentación de las quejas hasta la celebración de las audiencias, se lleva a cabo de manera remota.



Conciliaexpres

Si el proveedor con el que presentas alguna inconformidad está registrado en el padrón del programa Conciliaexpres, mediante cualquiera de los métodos de contacto con el Teléfono del Consumidor se puede buscar la conciliación inmediata, que generalmente termina con la satisfacción de las partes en tiempos récord de hasta 15 minutos.

Monitoreos digitales

Detectamos irregularidades y abusos en Redes Sociales así como en algunas páginas de comercio electrónico en las que se venden o rentan cilindros de oxígeno medicinal y concentradores de oxígeno, por lo que al 27 de enero del presente año, de 2,418 URL reportadas se dieron de baja 1,055, mientras que 1,363 seguían en dicho proceso.



Celebramos estos 45 años defendiendo, informando y empoderando consumidores.

Profeco atiende a los consumidores de todo el país a través de Oficinas de Defensa del Consumidor en los estados.

Oficinas de Defensa del Consumidor en el país



Seguimos en el camino

La Profeco continúa evolucionando día a día buscando acercar nuestros servicios a todos los consumidores. Se requiere del esfuerzo y dedicación de todos, ser cada vez más conscientes de nuestros derechos, exigir su cumplimiento y sobre todo informarnos para consumir de forma razonada e inteligente.

En 45 años hemos logrado estar a la vanguardia en materia de protección a los derechos del consumidor en el mundo, y trabajamos para continuar haciéndolo.

Las Oficinas de Defensa del Consumidor

Ingresa a gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais donde encontrarás el directorio actualizado con números telefónicos, domicilio y correos electrónicos para la atención remota de denuncias, quejas y asesorías.

La Evaluación de la Conformidad

Conoce qué es y cómo te beneficia como consumidor dentro del marco de infraestructura de la calidad.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

¿Qué es la Evaluación de la Conformidad?

La Ley de Infraestructura de la Calidad (LIC) define a la Evaluación de la Conformidad como el "Proceso técnico que permite demostrar el cumplimiento con las Normas Oficiales Mexicanas, Estándares, Normas Internacionales ahí referidos o de otras disposiciones legales. Comprende, entre otros, los procedimientos de muestreo, prueba, inspección, evaluación y certificación."

¿Cuándo surgió?

En 1992 cuando se publicó la Ley Federal sobre Metrología y Normalización (LFMN), y su Reglamento surgió siete años después.

Sus objetivos

- El establecimiento de un procedimiento para la elaboración de Normas Oficiales Mexicanas (NOM).
- La creación de un Sistema General de Unidades de Medida y un Sistema de Calibración que aplicara a nivel nacional.
- La fundación del Centro Nacional de Metrología que funcionaría como punto de referencia en materia de mediciones.



En colaboración con la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA



Se dio prioridad a las NOM

Con el tiempo, únicamente se procuró desarrollar las NOM, pero una gran parte de ellas sin procedimientos para ser evaluadas y sin contemplar quién realizaría la evaluación (como los Organismos de Certificación, Laboratorios de Pruebas y Unidades de Inspección) para ser contemplados como parte de un sistema para verificar y hacer cumplir dichas Normas.

Actualización del marco normativo

La Secretaría de Economía (SE), a través de la Dirección General de Normas (DGN), ha impulsado la actualización del marco normativo que rige dicha materia, reflejándose en la Ley de Infraestructura de la Calidad (LIC), publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 1° de julio del 2020.

Alcances de la nueva legislación

Esta nueva legislación representa la modernización de todo el sistema al instaurar las bases de la política industrial a través de las actividades de normalización, estandarización, acreditación, Evaluación de la Conformidad y metrología, de manera conjunta, lo que a su vez permite impulsar el desarrollo económico y la calidad tanto en la producción como en la comercialización de bienes y servicios; la participación de los sectores social y privado, así como la protección a los objetivos legítimos reconocidos en la Ley.

La Evaluación de la Conformidad y las NOM

La Evaluación de la Conformidad de las NOM permite:

NOM

- Asegurar que los bienes, productos, procesos y servicios cumplen con la Norma.



- Asegurar que los componentes de productos y sistemas sean compatibles.



- Mejorar las oportunidades de comercio internacional mediante la reducción de barreras al comercio y facilitar el cumplimiento de requisitos.



- Proveer protección a los consumidores.

Cumplimiento de las NOM

Una de las finalidades de la autoridad es que las NOM cuenten con un procedimiento de Evaluación de la Conformidad efectivo, que garantice su cumplimiento a través de la infraestructura suficiente desde una visión incluyente en cuanto a los actores y sujetos que participan en la evaluación de la conformidad.

Lo anterior debido a que la falta de una adecuada inspección o verificación pudiera conducir a un evento perjudicial para la salud o la seguridad de las personas, la generación de datos incorrectos o la producción de bienes y servicios de mala calidad y que no funcionan.

Actores de la Evaluación de la Conformidad

Los Organismos de Certificación, Laboratorios de Prueba o Unidades de Inspección son quienes llevan a cabo la Evaluación de la Conformidad.



Autoridades competentes, entre ellas la SE (DGN) vigilan a:

- Entidades de acreditación (2)
- Organismos de Evaluación de la Conformidad (6346).

Entidades de acreditación

- Acreditación a los OEC, tales como: UV(3052), LC (976), LP (1967), OC (351).

Organismos de Evaluación de la Conformidad

- Evalúan el cumplimiento de los productos, servicios y procesos con las NOM para que puedan ser ofertados, importados y comercializados en el país.

Protección al Consumidor (Profeco)

- Encargada de defender los derechos de los consumidores y garantizar relaciones de consumo justas.

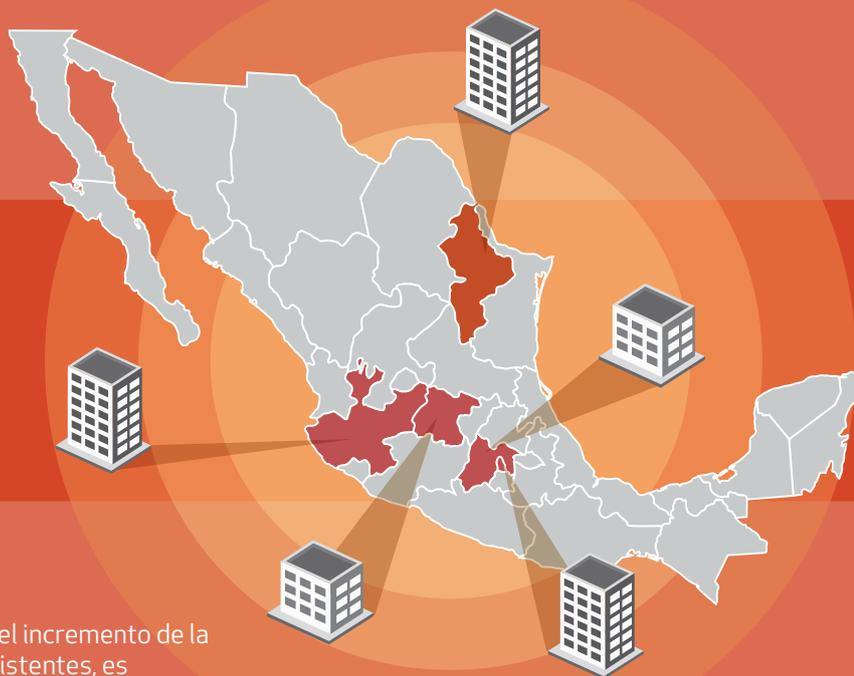
Organismos de Evaluación de la Conformidad (OEC)

A nivel nacional se cuentan con los siguientes OEC acreditados para evaluar el cumplimiento de los bienes, productos, procesos y servicios con las NOM:

Organismos de Evaluación de la Conformidad Acreditados	OEC total en el Sistema al 30 de noviembre del 2020	OEC en NOM de la Secretaría de Economía	% del Mercado
Organismos de Certificación	357	29	8%
Unidades de Inspección	3072	485	16%
Laboratorios de Pruebas	1981	125	6%
Laboratorios de Calibración	983	49	5%
Total	6,393	688	11%

Ubicación de los OEC

Se encuentran en el territorio nacional. Las principales ciudades con mayor demanda de estos servicios son: Ciudad de México, Estado de México, Nuevo León, Guanajuato y Jalisco.



¿Qué sigue?

El siguiente paso consiste en incentivar el incremento de la infraestructura para evaluar las NOM existentes, es decir, lograr que existan más organismos que evalúen la conformidad con las que ya se encuentran publicadas. Por ejemplo, de las 145 NOM que son competencia de la SE, 40 (28%) aún no cuentan con algún Organismo que evalúe si el producto, bien o servicio cumple con lo que se señala en ellas.

¿Qué logros se esperan?

Con este nuevo marco normativo, y con base en el principio de inclusión, se permitirá garantizar la seguridad y calidad de los productos y servicios y facilitar el intercambio comercial internacional al contar con un lenguaje común entre las regulaciones técnicas de los países.

Lo anterior permitirá la aceptación mutua de resultados y certificaciones de productos o servicios que agilizan el comercio, crean nuevos mercados y protegen y mejoran el medio ambiente al impulsar la colaboración entre los actores del Sistema de Infraestructura de la Calidad (SIC) para incentivar el cumplimiento de las NOM y los Estándares, a través del desarrollo y fortalecimiento de los mecanismos de vigilancia y la facilitación en el cumplimiento de las Normas.

Beneficios a la sociedad

Se espera también que, a mediano plazo, se logre una sociedad más justa, equitativa e incluyente a partir de incentivar la productividad nacional y disminuir las brechas existentes entre regiones y sectores productivos del país.

La manera de lograrlo será acercando los servicios de evaluación de la conformidad a zonas donde son escasos, para elevar la calidad en la producción de bienes, productos, procesos y servicios que se ofrecen en todo el país, con lo cual, las personas, independientemente de su condición social o actividad económica, tengan acceso a bienes, procesos y servicios de mejor calidad.



HOLOGRAMAS TIPO PROFECO Y UNIDADES DE INSPECCIÓN

Conoce qué son, su uso y aprende a identificarlos.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En nuestro país, para verificar el correcto funcionamiento de los instrumentos de medición, deben aplicarse las siguientes Normas Oficiales Mexicanas, normas mexicanas, normas o lineamientos internacionales, normas o regulaciones técnicas extranjeras vigentes, enmiendas o las que las sustituyan:



Norma Oficial Mexicana		Instrumento	PROFECO	UI
NOM-005-SCFI-2017	Instrumentos de medición-Sistema para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos con un gasto máximo de 250 L/min-Especificaciones, métodos de prueba y de verificación (Cancela a la NOM-005-SCFI-2011).	Bomba Despachadora de Combustible	✓	✓
NOM-007-SCFI-2003	Instrumentos de medición-Taxímetros.	Taxímetro	X	✓
NOM-010-SCFI-1994	Instrumentos de medición-Instrumentos para pesar de funcionamiento no automático-Requisitos técnicos y metrológicos.	Báscula	✓	✓
NOM-012-SCFI-1994	Medición de flujo de agua en conductos cerrados de sistemas hidráulicos-Medidores para agua potable fría-Especificaciones.	Medidor de agua potable	X	X
NOM-014-SCFI-1997	Medidores de desplazamiento positivo tipo diafragma para gas natural o LP. Con capacidad máxima de 16 m3/h con caída de presión máxima de 200 Pa (20,40 mm de columna de agua).	Medidor de gas natural o LP	X	X
NOM-040-SCFI-1994	Instrumentos de medición-Instrumentos rígidos-Reglas graduadas para medir longitud-Usos comerciales.	Longímetro	✓	X
NOM-041-SCFI-1997	Instrumentos de medición-Medidas volumétricas metálicas cilíndricas para líquidos de 25 ml hasta 10 l.	Medida para líquidos	✓	X
NOM-044-SCFI-2017	Instrumentos de medición-Watthorímetros electromecánicos-Verificación en campo (cancela a la NOM-044-SCFI-2008).	Watthorímetros	X	X
NOM-048-SCFI-1997	Instrumentos de medición-Relojes registradores de tiempo-Alimentados con diferentes fuentes de energía.	Reloj registrador de tiempo	✓	✓
NOM-185-SCFI-2017	Programas informáticos y sistemas electrónicos que controlan el funcionamiento de los sistemas para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos-Especificaciones, métodos de prueba y de verificación (cancela a la NOM-185-SCFI-2012)	Software	✓	X
NOM-214/1-SCFI-2018	Instrumentos de medición-Alcoholímetros evidenciales-Especificaciones y métodos de prueba.	Alcoholímetros evidenciales	X	X

	Norma Oficial Mexicana	Instrumento	PROFECO	UI
NOM-214/2-SCFI-2018	Instrumentos de medición-Alcoholímetros referenciales-Especificaciones y métodos de prueba.	Alcoholímetros referenciales	X	X
NMX-AA-179-SFI-2018	Medición de volúmenes de aguas nacionales, usados, explotados o aprovechados.	-	X	X
OIML-R-117-1-2007	Dynamic measuring systems for liquids other than water. Part 1: Metrological and technical requirements.	Medidor de gas/medidor de alto flujo	✓	✓
DOT HS 810 845-2007	Speed-Measuring Device Performance Specifications: Across-the-Road Radar Module.	-	X	X
OIML R-59-1984	Moisture meters for cereal grain and oilseeds.	-	X	X
OIML-R-134-1-2006	Automatic instruments for weighing road vehicles in motion and measuring axle loads. Part 1: Metrological and technical requirements-Tests.	-	X	X
OIML R 134-2-2009	Automatic instruments for weighing road vehicles in motion and measuring axle load. Part 2: Test report format.	-	X	X

Hogramas

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) calibra ciertos instrumentos de medición y coloca el holograma que corresponda según sea el caso.

Instrumentos de Medición que calibra la Procuraduría Federal del Consumidor (Hogramas tipo Profeco)

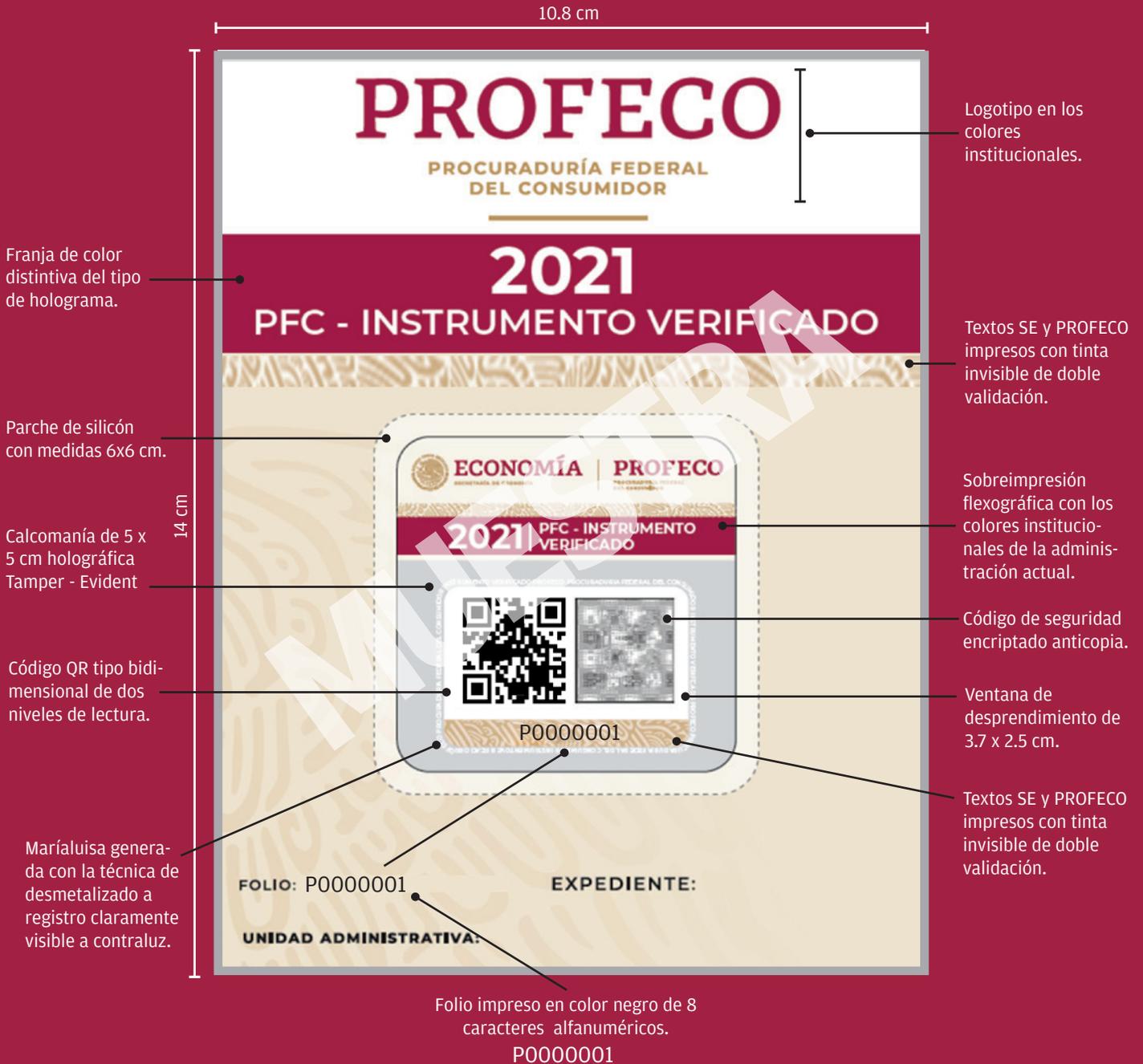
	Norma Oficial Mexicana	Instrumento
NOM-005-SCFI-2017	Instrumentos de medición-Sistema para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos con un gasto máximo de 250 l/min-Especificaciones, métodos de prueba y de verificación (Cancela a la NOM-005-SCFI-2011).	Bomba Despachadora de Combustible
NOM-010-SCFI-1994	Instrumentos de medición-Instrumentos para pesar de funcionamiento no automático-Requisitos técnicos y metrológicos.	Báscula (bajo, mediano y alto alcance)
NOM-040-SCFI-1994	Instrumentos de medición-Instrumentos rígidos-Reglas graduadas para medir longitud-Uso comercial.	Longímetro
NOM-041-SCFI-1997	Instrumentos de medición-Medidas volumétricas metálicas cilíndricas para líquidos de 25 ml hasta 10 l.	Medida para líquidos
NOM-048-SCFI-1997	Instrumentos de medición-Relojes registradores de tiempo- Alimentados con diferentes fuentes de energía.	Reloj registrador de tiempo
OIML-R-117-1-2007	Dynamic measuring systems for liquids other than water. Part 1: Metrological and technical requirements.	Medidor de gas/medidor de alto flujo

Instrumentos de Medición que calibran las Unidades de Inspección registradas ante la EMA (Hogramas tipo UI, Unidades de Inspección)

	Norma Oficial Mexicana	Instrumento
NOM-005-SCFI-2017	Instrumentos de medición-Sistema para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos con un gasto máximo de 250 l/min-Especificaciones, métodos de prueba y de verificación (Cancela a la NOM-005-SCFI-2011).	Bomba Despachadora de Combustible
NOM-007-SCFI-2003	Instrumentos de medición-Taxímetros.	Taxímetro
NOM-010-SCFI-1994	Instrumentos de medición-Instrumentos para pesar de funcionamiento no automático-Requisitos técnicos y metrológicos.	Báscula
NOM-048-SCFI-1997	Instrumentos de medición-Relojes registradores de tiempo- Alimentados con diferentes fuentes de energía.	Reloj registrador de tiempo
OIML-R-117-1-2007	Dynamic measuring systems for liquids other than water. Part 1: Metrological and technical requirements.	Medidor de gas/medidor de alto flujo

Holograma tipo Profeco

La Profeco, como autoridad en la materia, realiza actividades de verificación y vigilancia de la Ley de Infraestructura de la Calidad y Normas Oficiales Mexicanas, para proteger los derechos de las y los consumidores.



Holograma tipo UI

Las Unidades de Inspección (UI), con base en lo establecido en la Ley de Infraestructura de la Calidad, se encargan específicamente de realizar actividades de Evaluación de la Conformidad, mediante actividades de inspección: constatación ocular o comprobación mediante muestreo, medición, pruebas de laboratorio o examen de documentos, en este caso mediante la prestación de servicios de Inspección de Instrumentos de Medición.



Vocación y destino

En colaboración con el:



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

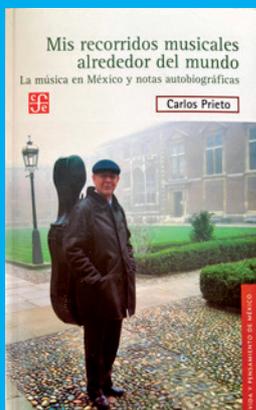
Autores apasionados de su profesión y fieles a sus impulsos creativos.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En el Fondo de Cultura Económica (FCE) tenemos libros cuyos personajes y autores han seguido a su vocación. Creadores que dejaron de lado los condicionamientos sociales que les asignaban una labor y encontraron el destino que les estaba marcado.

Recomendaremos cuatro títulos sobre personalidades que nos legaron excelentes obras.



Mis recorridos musicales alrededor del mundo. La música en México y notas autobiográficas

Carlos Prieto
484 páginas, tamaño 14 x 21 cm., rústico,
Colección Vida y pensamiento de México
Primera edición, 2017.
ISBN 978-607-16-4989-8
Precio de Venta: **\$212.50**

MIS RECORRIDOS MUSICALES ALREDEDOR DEL MUNDO

Carlos Prieto, violonchelista, historiador, ensayista y promotor cultural con una sólida formación técnica y científica, se dedicó a una exitosa vida industrial hasta que en algún momento reflexionó sobre lo que a él le apasionaba: su apego a su inseparable violonchelo.

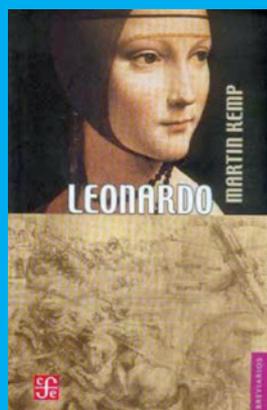
En el libro *Mis recorridos musicales alrededor del mundo* nos adentra en el universo de la música de México brindándonos decenas de nombres de la escena histórica nacional, tanto en la creación como en la interpretación de la gran música clásica y contemporánea.

Ese recorrido informativo también lo realiza a nivel mundial para la identificación de maestros y amigos que lo marcaron de por vida, como Bruch, Shostakovich, Stravinski, Brouwer, entre muchos.

Este libro, además de la importante carga informativa para los melómanos y los lectores que se quieran acercar a la buena música, es una muy buena muestra de una decisión vital, que es elegir y ejercer la actividad que realmente les apasiona a las personas, sin considerar el costo económico o social de la elección tomada.



La cocina mexicana de Socorro y Fernando del Paso
Socorro y Fernando del Paso
 328 páginas, tamaño 14 x 21 cm.,
 Pasta Dura,
Colección Tezontle
 Fondo de Cultura Económica, 2016
ISBN 978-607-16-4419-0
 Precio de Venta: **\$238.00**



Leonardo
Martin Kemp
 284 páginas, tamaño 11 x 17 cm.,
 rústico,
Colección Breviarios
 Fondo de Cultura Económica,
 Primera edición, 2006
ISBN 978-607-16--7
 Precio de Venta: **\$122.00**



Lo que construiremos
 Oliver Jeffers
 48 páginas, tamaño 24 x 28 cm.,
 Pasta Dura,
Colección Los Especiales a la Orilla del Viento
 Primera edición, 2020
ISBN 978-607-16-6861-5
 Precio de Venta: **\$280.00**

LA COCINA MEXICANA DE SOCORRO Y FERNANDO DEL PASO

Fernando del Paso es un escritor muy importante en las letras mexicanas. Cultivó una pasión y entregó al arte culinario. Compartió su amor a la buena cocina mexicana con la compañera de su vida, su esposa, Socorro del Paso.

El propio Fernando confiesa que todas las recetas son de Socorro y que él las aderezó con su fina prosa, tanto en la descripción como en el contexto de cada receta. El autor advierte: "Yo me limité a escribir los textos, pero los textos, por muy buenos que sean, no se comen. El mérito es, pues, de ella".

El libro fue publicado originalmente en francés (*Douceur et passion de la cuisine mexicaine*), cuya traducción es *Gentileza y pasión de la cocina mexicana*, y en esa edición lo que busca la pareja Del Paso, que vivió muchos años en París, es mostrar a los franceses las bondades de nuestra tradición culinaria.

LEONARDO

Como pocos hombres en la historia universal, Leonardo da Vinci siguió una vida guiada por sus pasiones. Se entregó a todo aquello que despertó su interés. Pintor, filósofo, humanista, arquitecto, urbanista, inventor, músico, botánico, paleontólogo, anatomista, científico, escritor, ingeniero y poeta.

En esta obra, escrita por Martin Kemp, se desbroza el denso manto de leyendas que existen en torno al más celebrado genio de todos los tiempos y pone en tela de juicio los mitos e interpretaciones que, basándose en suposiciones y prejuicios, tienden a falsear la historia de este hombre extraordinario.

Esta fascinante exploración de la vida y la obra de Leonardo nos brinda penetrantes y excepcionales conclusiones sobre qué es lo que hizo tan especial a este hombre renacentista.

LO QUE CONSTRUIREMOS

Oliver Jeffers es autor e ilustrador de este libro infantil. Su obra ha sido traducida a decenas de idiomas y sus libros se han impreso y distribuido en cantidades impresionantes alrededor del mundo.

Su nuevo libro, como toda su obra, contiene bellas y artísticas imágenes para los niños y para los adultos que gustan de los grandes ilustradores. Padre de Mary, su pequeña hija, Jeffers aprovechó estas páginas para hacerle a su querida hija un trazo de los planes para el futuro, un esbozo del camino vital que los llevará juntos en una larga trayectoria, llena de ilusión y esperanza por un mundo mejor.

Día de San Valentín

Te damos algunos datos del 2020 sobre el festejo del 14 de Febrero en México.



Los giros de mayor incremento por el 14 del febrero 2020 fueron:



3.9% Hospedaje.



3.7% Sitios de esparcimiento (cines, teatros, parques de diversiones, entre otros).



3.6% Restaurantes, cafeterías; bebidas y licores.



3.1% Electrónica como celulares, tarjetas electrónicas entre otros.

En 2020, la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (Concanaco Servytur), estimó que los festejos dejarían una derrama económica de más de

22,800

millones de pesos, cantidad que representa un incremento del

3.2%

respecto a la misma fecha del año anterior.

En cuanto al papel de las Redes Sociales en la amistad, el

59.7%



de los encuestados considera que las redes sociales son importantes para mantener una buena amistad a pesar del tiempo y la distancia.

Una encuesta* indicó que de las personas que querían celebrar, el

45.2%



tenía en mente hacerlo con una comida/cena en un restaurante.

*Muestra de 400 casos, distribuidos de acuerdo a la lista nominal de los 32 estados.

La misma encuesta reveló que el

30.3%



señaló tener un presupuesto para gastar menos de

\$500.

Se estimó un gasto promedio para adquirir un obsequio de entre:

\$300 y \$3,000.



Se estimó un aumento en las ventas de:



2.8%

Flores, dulces y chocolates



2.7%

Ropa y calzado



2.4%

Perfumería y joyería

Fuentes
 • App Wisum Blog, sobre estudios de mercado. <https://www.wisum.mx/blog/2020/02/11/dia-del-amor-y-la-amistad-2020/>
 • Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (Concanaco Servytur). <https://www.concanaco.com.mx/>
 • De las Heras Dermotecnia. <https://www.demotecnia.com.mx/>
 • Gabinete de Comunicación Estratégica. Investigación y Análisis de la opinión pública. <https://gabinete.mx/index.php/es/>

ALERTAS

**PRODUCTO:**

MOTOCICLETAS FZ10 AÑO MODELO 2017 Y XT1200Z AÑOS MODELO 2014- 2019.



Alerta 60/2020

CANTIDAD:

281 unidades

EMPRESA:

YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S. A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Yamaha detectó que debido al aumento en el valor de la resistencia interna del interruptor de freno causado por el óxido, existe la posibilidad de que el sistema de control de cruce no funcione o se cancele y la luz de freno permanezca encendida.

SOLUCIÓN:

Yamaha está iniciando una campaña de modificación de fábrica, se deberá reemplazar el interruptor del freno delantero de las unidades afectadas.

**PRODUCTO:**

ELEVADORES MECÁNICOS TODOTERRENO CAN-AM DE ALGUNOS VEHÍCULOS SIDE-BY-SIDE MAVERICK DE CAN-AM



Alerta 01/2021

CANTIDAD:

60 unidades

EMPRESA:

BRP MEXICAN DISTRIBUTION, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

El elevador mecánico puede colapsar y provocar la caída del vehículo elevado sobre una persona, lo que causaría lesiones graves o la muerte.

SOLUCIÓN:

BRP México indicó que los consumidores deben dejar de utilizar inmediatamente el elevador mecánico todoterreno Can-Am, y deben ir a un concesionario autorizado y llevar el elevador mecánico para que les hagan una devolución completa.

**PRODUCTO:**

MODELO CAN-AM RYKER DEL AÑO 2020.



Alerta 02/2021

CANTIDAD:

55 unidades

EMPRESA:

BRP MEXICAN DISTRIBUTION, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Es posible que el montaje de la rueda delantera no se haya realizado correctamente (aplicación de par de torsión e instalación del clip de bloqueo rojo). En ciertas situaciones, esto podría tener como resultado la pérdida de la rueda, aumentando el riesgo de accidente.

SOLUCIÓN:

BRP México indicó que la medida correctiva incluye la inspección del par de apriete de las tuercas de las ruedas delanteras y la reinstalación de los clips de bloqueo de color rojo. La reparación debe tardar menos de una hora.



DEVUELVE TU TANQUE, POR AMOR A LA VIDA

Si tienes un tanque de oxígeno en casa que ya no usas, devuélvelo y regala una segunda vida.

¿Cómo devolver tu tanque de oxígeno medicinal?



Revisa la etiqueta del tanque para identificar a tu proveedor.



Llama a tu proveedor.



Lleva el tanque con el distribuidor indicado o si es posible, ponte de acuerdo para que lo recojan en tu domicilio.



☎ 55 5329 3068



☎ 800 500 2222



☎ 800 400 2746

Ya te ayudó a ti, ayuda a otros.

#DevuelveTuTanque

#PorAmorALaVida



GOBIERNO DE
MÉXICO



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR