

Revista del Consumidor

LABORATORIO
PROFECO INFORMA
**SECADORAS
Y ALISADORAS
DE CABELLO**
INVESTIGA ANTES
DE COMPRAR

REPORTE ESPECIAL
**POR UN BARRO
SIN PLOMO**
¿SABES SI TU VAJILLA
ES SEGURA?



**APPS PARA
PAPÁS**
HERRAMIENTAS QUE
TE AYUDAN

¿QUÉ LES DAS A TUS HIJOS?

**SABORES
DE TOLUCA**
PLATILLO SABIO

**INTOLERANCIAS
ALIMENTICIAS**
LACTOSA Y FRUCTOSA
¿TE CAEN MAL?

**MANTENIMIENTO
DE TU AUTO**
SI LO HACES AHORRAS



¡NIÑO,
NO CONSUMAS
TANTAS LECHITAS
SABORIZADAS!

Revista 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

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
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

Las expresiones culturales de nuestros pueblos originarios siguen latentes. Tan es así que en este número hicimos un reporte especial en colaboración con el FONART sobre el barro sin plomo. En estas páginas notarás el esfuerzo que los artesanos mexicanos han hecho para continuar con esta tradición. Desde hace algunos años han cambiado no solo los hornos que solían emplear para elaborar cazuelas, tarros, ollas y otros artículos de uso doméstico, sino también, y no menos importante, el esmalte que utilizaban por uno que no daña la salud ni es tóxico para ellos ni para los consumidores.

Continuando con el tema de la salud, en nuestra sección *A Cuidarnos* te contamos cómo se produce la intolerancia a la fructosa y a la lactosa, cómo detectarlas y algunas recomendaciones para evitar las molestias que las acompañan.

Todos empezamos bebiendo leche. Primero materna y luego nos mudamos a la envasada, y para no aburrirnos le añadimos sabor. Pero debes saber que de estos productos, no todos son leche y que añadirle sabor implica sumarle más cucharadas de azúcar a tu dieta. En el Estudio de Calidad de "Leches Saborizadas y Productos Lácteos Combinados Saborizados" analizamos su contenido para que seas tú quien decida si los llevas a tu casa.

A muchas personas nos gusta lucir una cabellera bien peinada y brillante, así que nos dimos a la tarea de averiguar los tipos y funciones de las secadoras y alisadoras de cabello que hay en el mercado, para que puedas elegir y aprender a utilizar de forma segura la que más te convenga.

Pensando en tus finanzas, te presentamos "Seguridad en pagos con tarjetas de crédito" que te ayudará a no ser víctima de fraude o robo.

Como habrás podido notar la Profeco ha emprendido un tránsito hacia la salud en tu mesa, claro, sin dejar atrás lo que nos compete y que da nombre a esta publicación, el consumidor.



Colaboradores

Adrenalina Cebrián
Alicia Virginia Vidal Martínez
Allan López Specia
Alma Meade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Briseida Castillo Ávila
Camerina Robles Pulido
Carlos Santos-Burgoa
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto

Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospangro
Elia Marlene Segura Segura
Elena Parra-Tapia
Emma Yanes Rizo
Erika Castillo Escobedo
Horacio Riojas
Israel Rodríguez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval

Karina del Carmen Anguiano Chávez
Leonora Rojas-Bracho
María José Talayero
Maria Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Covarrubias Pérez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulina Farías
Susana Frias de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada

4

MANGO



Tecnología Doméstica Profeco

6

NIEVE DE MANGO



Del Huerto

8

NUTRIENTES EN TUS PLANTAS



Consumo Responsable

10



GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

Platillo Sabio Profeco

56

CHORIZO, TORTAS, LICOR DE NARANJA Y GARAPIÑA



Tendencias

62

DECIDE LO QUE LLEVAS A TU MESA



Finanzas Personales

64

SEGURIDAD EN PAGOS CON TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO



Brújula de Compra

66

MANTENIMIENTO DE UN AUTOMÓVIL



Entorno Digital

70

HERRAMIENTAS DIGITALES PARA PADRES



Reporte Especial

78

POR UN BARRO SIN PLOMO



Reporte Especial

80

DAÑOS DEL PLOMO A LA SALUD



Reporte Especial

82

ACCIONES DE FONART



Reporte Especial

84

¿CÓMO DETECTAR PLOMO EN BARRO?



Reporte Especial

86

ELLOS YA NO USAN PLOMO



Reporte Especial

90

TESTIMONIOS DE ALFAREROS



Hazlo Tú Mismo

98

CURA TUS OLLAS DE BARRO



Gente Grande

100

SIGUE APRENDIENDO



Nadie Afuera

102

PERSONAS SORDOCIEGAS



A Libro Abierto

104

LITERATURA FEM IBEROAMERICAN



A Cuidarnos

12
INTOLERANCIAS
ALIMENTICIAS



Qué Hacer Si
72



¿TUVISTE QUE
CANCELAR UN
BANQUETE?

Reporte Especial

88

RUTA DE TALLERES
ALFAREROS LIBRES
DE PLOMO



En Números

106



LOCALIDADES QUE
PRODUCEN
ALFARERIA VIDRIADA

16 *Leches saborizadas*
y productos lácteos combinados saborizados

Te decimos cuántos azúcares contienen para que consideres su consumo.



36 **SECADORAS**
y **ALISADORAS**

Conoce sus características, desempeño, seguridad y elige informado.

para cabello



DE TEMPORADA

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE
LLEVAS A TU MESA



Aprovecha que está de temporada y disfruta de sus deliciosas variedades.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El mango es originario del noroeste de la India, del norte de Birmania y posiblemente también de Sri Lanka. Se cultivó por primera vez hace aproximadamente cinco mil años.

Este fruto es muy popular y se puede comer al natural con chile piquín o en cocteles, aguas, licuados, helados, pasteles, tartas y salsas. En la industria se utiliza para la elaboración de jugos, néctares y frutas en almíbar

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- El mango posee minerales y antioxidantes, además de fibra, calcio, potasio y magnesio, así como ácido fólico.
- Contiene una enzima similar a la papaína de las papayas, que actúa como auxiliar digestivo.
- Es una excelente fuente de vitaminas A, C y del grupo B, importantes para el sistema nervioso y el correcto funcionamiento del metabolismo.
- Es rico en magnesio, que se relaciona con el buen funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad.
- Aporta fibra que mejora el tránsito intestinal.
- Contiene potasio, mineral necesario para la transmisión y generación de los impulsos nerviosos y para la actividad muscular normal.





Los mayores productores son Guerrero, Sinaloa y Chiapas.

VARIEDADES

Ataúlfo

Es originario de Soconusco, Chiapas y le fue otorgada la denominación en 2003. Esta especie se distingue por su jugosa pulpa, su sabor dulce, su tamaño pequeño y una baja presencia de fibra.



Manila

De forma elíptica y color amarillo, su cáscara es delgada, la pulpa amarilla y firme. Tiene un bajo contenido de fibra.



Kent

Idóneo para la producción de jugo y mango desecado gracias a su pulpa jugosa y tierna. De color verde oscuro con un rubor rojizo oscuro sobre un área pequeña del mango.



Tommy Atkins

Originario de Florida, su tamaño va de mediano a grande y es de forma ovalada, de pulpa firme debido a su constitución fibrosa. De color rojizo oscuro con acentos de color verde y anaranjado amarillento. Se le conoce también como petacón.



COMPRA Y CONSERVACIÓN

Maduro desprende un agradable aroma y su piel se hunde ligeramente al ejercer presión con los dedos, pero sin hundirse.

A temperatura ambiente, el fruto seguirá con su proceso de maduración.

Si aún no está maduro, no lo guardes en el refrigerador.

No lo coloques cerca de otros alimentos de olor fuerte, ya que lo absorberá rápidamente.

Su uso en la cocina

En Asia y en las Antillas se utiliza todavía verde, crudo o cocido, como entremés o como guarnición de carnes y pescados. El mango maduro acompaña a ciertos platos, pero se emplea sobre todo para ensaladas compuestas y para preparar nieves, helados, mermeladas y jaleas.



Fuentes

- Guía práctica de frutas, en <https://frutas.consumer.es/mango/propiedades>
- Mango, en <https://laroussecocina.mx/palabra/mango/>
- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020

Nieve de mango



INGREDIENTES

- 1 kg de mango (Ataúlfo o Manila)
- 1 tz de agua natural
- 1 tz de azúcar
- 2 o 3 cdas. de jugo de limón
- 1 pizca de sal

UTENSILIOS

- Cacerola
- Cuchillo
- Tabla
- Cuchara

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 8 horas
- 🔥 **Kcal:** 1510 kcal
- 🍷 **Porciones:** 8 porciones
- 💰 **Costo promedio:** \$37

Mira el video en
nuestro canal de
YouTube PROFECO 
y suscríbete a él.



PROCEDIMIENTO



1 Rebana el mango y remueve toda la pulpa.



2 Córtales en cubos pequeños y resérvalos en una bolsa de plástico hermética.



3 Métela al congelador por 6 horas aproximadamente.



4 En una cacerola agrega el azúcar y el agua, ponla a fuego medio y revuelve hasta que se disuelva el azúcar.



5 Después de 10 minutos, cuando el azúcar esté disuelta y el agua dé un hervor, apaga el fuego.



6 Deja enfriar y reserva. La razón por la que se hace este jarabe es porque ayuda a controlar los cristales de hielo que se forman en la nieve cuando esta se congela.



7 Saca el mango del congelador y colócalo en un procesador de alimentos o licuadora, agrega el jugo de limón, la pizca de sal y el jarabe que preparaste.



8 Muele hasta obtener la consistencia deseada y viértela en un molde.



9 Lleva la mezcla al congelador y déjala ahí un par de horas hasta que esté lista para servirse.

Nota: Puedes llenar cubitos de hielo con la mezcla de nieve, colocarles un palito de paleta y dejarlos congelar.

Nutrientes en tus plantas

Conoce los más importantes, identifica su carencia y pon manos a la obra.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las plantas requieren de una serie de nutrientes que son considerados "esenciales" para que completen correctamente su ciclo de vida. Por lo tanto, la deficiencia o falta de alguno de estos elementos puede repercutir negativamente en ellas.

Te decimos cuáles son algunos de los nutrientes más importantes en su desarrollo, qué produce su carencia y te damos una solución práctica en casa.

El estado de las hojas de tus plantas te dirá si les hacen faltan nutrientes.



Falta de potasio

Provoca hojas delgadas con pequeños agujeros.

Haz un té con cáscaras de plátano y cáscaras de papa, hiérvelas en 1 l de agua durante 15 minutos, deja que se enfríe y utiliza el agua para riego.



Falta de hierro

Provoca que las hojas jóvenes y los ápices se pongan amarillos.

Durante la noche pon a remojar lentejas y utiliza esa agua para el riego.



Falta de nitrógeno

Hace que las hojas, sobre las adultas, se pongan amarillas casi en su totalidad.

Disuelve un paquete de grenetina en agua caliente, una vez disuelta agrega tres tazas de agua fría y utiliza la solución para el riego.

Fuentes

- Guía rápida para huertos urbanos familiares, en <https://www.sedema.cdmx.gob.mx/storage/app/media/GuiaHuertosUrbanosFamiliares.pdf>





Falta de azufre

Genera tanto la coloración amarillenta de hojas jóvenes como adultas, hace que las plantas se desarrollen poco, se vean enanas y atrofiadas.



Aplica un poco de polvo de azufre en toda la planta. Esto debe realizarse en la noche o muy temprano. Es también un fungicida muy efectivo.

Falta de magnesio

La falta de este nutriente puede provocar tanto manchas amarillas en la hoja adulta, como la muerte de porciones de la misma, cabe destacar que las "venas" de la hoja siempre estarán verdes.



Echa los residuos de café molido.

Falta de calcio

Produce la muerte o el amarillamiento de las hojas jóvenes, es decir, las que recién comienzan a salir.



Agrega cáscara de huevo triturada.

Falta de fósforo

Produce una pigmentación violácea en las hojas.



Agrega ceniza de madera diluida en el agua de riego.

Puedes incorporar algunos nutrientes utilizando residuos caseros.

eno
todo las
entas

Gastronomía Sostenible

Promueve ingredientes y productos de temporada y preserva tradiciones culinarias

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



El 21 de diciembre de 2016 la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el 18 de junio como el Día de la Gastronomía Sostenible, para dar a conocer que la gastronomía es una expresión cultural relacionada con la diversidad natural y cultural del mundo, y reafirmando que todas las culturas y civilizaciones pueden contribuir al desarrollo sostenible.

Impulsa el uso eficiente de los recursos y la conservación del medio ambiente.

Con ello, también se busca hacer una llamada de atención sobre la necesidad de desempeñar una gastronomía sostenible que sea favorable para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

¿Qué es la Gastronomía Sostenible?

Naciones Unidas cita la siguiente definición de la FAO (la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura):

“A la gastronomía a veces se la denomina el arte de preparar una buena comida. También puede hacer referencia a un estilo de cocina de una determinada región. Pero suele definirse como los alimentos y la cocina de un lugar. La sostenibilidad implica realizar una actividad (por ejemplo, la agricultura, pesca o incluso preparación de una comida) sin desperdiciar nuestros recursos naturales y poder continuarla en el futuro sin perjudicar el medio ambiente o la salud”

Por lo que la gastronomía sostenible es sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo se cultivan, cómo llegan a nuestros mercados y, finalmente, a nuestros platos.



¿Por qué es importante?

Con ella se busca promover hábitos (producción, preparación y consumo) respetuosos con el medio ambiente y las tradiciones locales, ya que los platillos preparados regionalmente son una expresión de la cultura del lugar.

La gastronomía sostenible también promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y la conservación de la biodiversidad.

¿Por qué dedicarle un día?

La FAO decidió dedicar un día a la gastronomía sostenible porque:



- Se desperdician una tercera parte de todos los alimentos que producimos.
- En 2050 habrá que alimentar a más de 9,000 millones de personas en el mundo.
- Consumir alimentos locales y producidos de forma sostenible favorece la subsistencia de agricultores, beneficia al medio ambiente y a la economía en general.
- Comprando productos de temporada ayudamos a las empresas locales a reducir los gases de efecto invernadero y los recursos que se utilizan para transportar alimentos.

Promueve la protección del patrimonio y los valores culturales.

¿Cómo ayudar?



- **No desperdicies alimentos**
Cuando cocines, incluso después de comer, asegúrate de utilizar todos los ingredientes de forma sensata y guarda las sobras. Cuidar el tamaño de las raciones, las fechas de caducidad y aprovechar las sobras es una de las maneras más sencillas de ahorrar recursos naturales.



- **Ayuda a los agricultores**
Acude a los mercados locales. Comprando a los pequeños productores o agricultores fortaleces su economía y a sus comunidades.



- **Prueba los productos locales cuando viajes**
Ya sean tipos de pescados de los que nunca habías oído hablar o frutas que nunca habías visto, consumirlos te ayuda a comprender mejor la cultura de un lugar y contribuir a la economía local.



- **Mantén vivas las tradiciones culinarias**
Estas suelen ser sostenibles por naturaleza y nos recuerdan nuestras raíces. Prueba a cocinar recetas con ingredientes de tu región. Las legumbres, por ejemplo, son fáciles de cultivar y muy nutritivas.

La gastronomía sostenible nos debe importar a todos porque esto repercute en nuestro planeta, así que podemos empezar haciendo compras responsables y sostenibles, cuidando nuestros productos y mercados locales y a las personas que están detrás, siendo conscientes de los recursos que se utilizan para obtener cualquier alimento.

Fuentes

- Día Mundial de la Gastronomía Sostenible, en <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/dia-mundial-de-la-gastronomia-sostenible?idiom=es>
- Día de la Gastronomía Sostenible 18 de junio, en <https://www.un.org/es/observances/sustainable-gastronomy-day>
- ¿Te apasiona la comida? Este artículo es para ti, en <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/899999/>
- ¿Te apasiona la comida? ¿Te consideras un 'foodie'? Este artículo es para ti, en <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1198361/>

Intolerancias alimenticias

La leche y las frutas podrían causarte malestares por los azúcares que contienen.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Intolerancia a la fructosa



Este padecimiento depende de la cantidad y concentración de fructosa ingerida, debe valorarse individualmente ya que varía en cada persona.

La glucosa facilita la absorción de la fructosa.

¿Qué es la fructosa?

La fructosa es un azúcar simple que se puede encontrar de manera natural en las frutas y se ingiere principalmente en forma de sacarosa; también se encuentra en alimentos procesados en los que ha sido añadido.

Intolerancia o malabsorción a la fructosa

La fructosa debe ser absorbida por las células intestinales y metabolizada por nuestro organismo para poder ser utilizada, así que cuando hay un problema en su absorción o metabolización es cuando surge la intolerancia a la fructosa.

Se trata de un padecimiento de nuevo diagnóstico, por lo que actualmente existe cierto desconocimiento sobre el mismo. Esta intolerancia se debe a la dificultad para metabolizar la fructosa en el intestino delgado, por lo que no se asimila y pasa al intestino grueso donde causa flatulencias y otras molestias.

Fíjate en lo que consumes

El problema no es solo la fructosa que se encuentra en las frutas, jugos y néctares, sino también en la cantidad excesiva que llegues a ingerir al consumir otros productos que contienen azúcar, como los refrescos y dulces.

Síntomas

Dependen de la cantidad ingerida y del nivel de tolerancia de cada persona. Algunos de ellos son:

- Molestias digestivas
- Flatulencias
- Dolor e hinchazón abdominal
- Diarreas



Otra afectación

Se ha demostrado que el intestino irritado por la fructosa no es capaz de extraer el triptófano—aminoácido necesario para la producción y mantenimiento de las proteínas, músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo— de los alimentos, de manera que el cuerpo no sintetiza la serotonina. La deficiencia de este neurotransmisor se asocia a la depresión y a una apetencia desmedida por los dulces.

Con la intolerancia a la fructosa se deberá seguir una dieta baja en este azúcar.

Recomendaciones

Si tienes una malabsorción de fructosa sigue estas recomendaciones para evitar las molestias que la acompañan:



No consumas más de 35 g.

Rebasar esta cantidad implica que consumas, por ejemplo, una manzana, un café con dos cucharaditas de azúcar y un refresco.



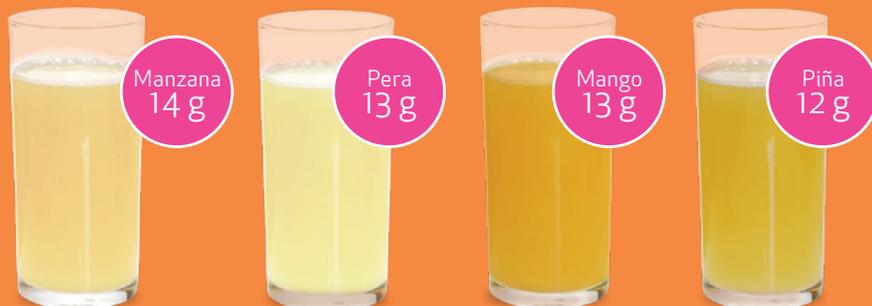
Mezcla con verduras. Si combinas el jugo de fruta con el de verduras aumentarás la proporción de fibra y reducirás la velocidad de asimilación de los azúcares.



Opta por endulzantes alternativos.

La estevia es un endulzante natural libre de fructosa.

Ojo con los jugos y néctares de fruta. Los jugos de fruta son ricos en fructosa, sobre todo el de:



Si consideras que presentas síntomas de intolerancia a la fructosa acude con un médico para que te haga una revisión y pueda darte un diagnóstico.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa se presenta por una deficiencia en la producción de una enzima llamada lactasa, que es la encargada de fragmentar la lactosa, azúcar presente en la leche y que se encuentra en los productos lácteos.

¿Por qué pasa?

Cuando alguien presenta esta afección es porque su intestino delgado no produce suficiente cantidad de la enzima lactasa, por lo tanto la lactosa no se fragmenta y pasa directo al intestino grueso donde las bacterias la fermentan y la transforman en gases y ácidos.

Esta afección también se llama absorción insuficiente de la lactosa.



Tipos de intolerancia a la lactosa

Primaria

Es el tipo más común y quienes la desarrollan comienzan la vida produciendo suficiente lactasa. A medida que los niños reemplazan la leche por otros alimentos, su producción de lactasa normalmente disminuye, pero suele ser suficiente como para digerir la cantidad de productos lácteos presentes en una dieta típica de adultos.

Secundaria

Se produce cuando el intestino delgado disminuye la producción de lactasa después de una enfermedad, lesión o cirugía que afecte a dicho órgano.

El tratamiento podría restaurar los niveles de lactasa y mejorar los signos y síntomas, aunque puede llevar tiempo.

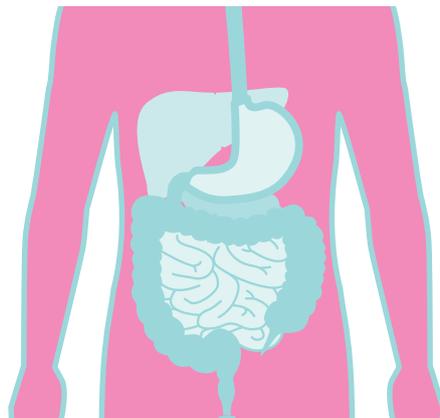
Congénita o del desarrollo

Con poca frecuencia, este trastorno se transmite de una generación a otra, en un patrón de herencia llamado "autosómico recesivo", lo que significa que tanto la madre como el padre deben transmitir la misma variante genética para que un niño padezca esta afección.

Síntomas

Suelen comenzar entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que contienen lactosa, y pueden presentarse como:

- Diarrea
- Náuseas
- Vómito (a veces)
- Cólicos e hinchazón estomacales
- Gases



Los síntomas de este padecimiento se confunden con otros problemas digestivos.

Factores de riesgo

Los siguientes son factores que pueden hacer que las personas sean más propensas a sufrir intolerancia a la lactosa:



Edad avanzada

La intolerancia a la lactosa suele aparecer en la edad adulta. Esta afección es poco frecuente en bebés y en niños pequeños.



Origen étnico

La intolerancia a la lactosa es más frecuente en personas de origen africano, asiático, hispano o nativo americano.



Nacimiento prematuro

Los bebés prematuros pueden tener niveles reducidos de lactasa debido a que su intestino delgado aún no genera células productoras de lactasa, sino hasta fines del tercer trimestre.



Ciertos tratamientos oncológicos

Si has recibido radioterapia contra el cáncer de estómago o presentas complicaciones intestinales a partir de la quimioterapia, tienes mayor riesgo de presentar intolerancia a la lactosa.



Enfermedades que afectan el intestino delgado

Algunos de los problemas del intestino delgado que pueden provocar intolerancia a la lactosa son el crecimiento bacteriano excesivo, la enfermedad celíaca y la enfermedad de Crohn.

Actualmente se cuenta con métodos de diagnóstico fáciles y no invasivos, productos deslactosados o sin lactosa, así como con suplementos enzimáticos a base de lactasa que harán más fácil la vida de las personas que gustan consumir lácteos y derivados.

Fuentes

- IMSS. Intolerancia a la Lactosa, en <http://www.imss.gob.mx/servicios/guarderias/comunicacion-padres/nut-01-lactosa#:~:text=Dolor%20abdominal%2C%20n%C3%A1useas%2C%20gases%2C,vaca%20y%20los%20productos%20l%C3%A1cteos.>
- Clínica Mayo. Intolerancia a la Lactosa, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lactose-intolerance/symptoms-causes/syc-20374232>
- Revista Gastroenterología en México. Importancia de la intolerancia a la lactosa en individuos con síntomas gastrointestinales, en <http://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-importancia-intolerancia-lactosa-individuos-con-articulo-5037509062030046X#:~:text=La%20intolerancia%20y%20la%20digesti%C3%B3n,consumo%20de%20leche%20o%20derivados.>

- CUERPO MENTE. Alternativas Dulces. ¿Tienes intolerancia a la fructosa?, en https://www.cuerpomente.com/alimentacion/intolerancias/intolerancia-fructosasintomas-tratamiento_175
- ALIMENTA. Intolerancia a la fructosa, en <https://www.alimenta.com/dietas/intolerancia-la-fructosa/>
- CMED. Intolerancia a la fructosa, en https://www.cmed.es/actualidad/intolerancia-a-la-fructosa-que-es-sintomasdiagnostico-y-tratamiento_661.html

Leches saborizadas y productos lácteos combinados saborizados

Te decimos cuántos azúcares contienen para que consideres su consumo.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

En esta ocasión analizamos leche saborizada y productos lácteos saborizados, ya sea mediante la adición de fruta, chocolate y/o saborizantes y azúcares. Te decimos lo que encontramos para que elijas informado.



zadas

los



NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA-2010.** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información Comercial y Sanitaria".
- **NOM-155-SCFI-2012.** Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-183-SCFI-2012.** Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 2 de marzo al 13 de abril del 2021.
Periodo de muestreo: del 2 al 5 de marzo del 2021.
Marcas analizadas: 32.
Pruebas realizadas: 384.

PARA PONER EN CONTEXTO



Las leches saborizadas y productos lácteos saborizados son productos que resultan atractivos especialmente para los niños. Sin embargo, hay que considerar las calorías y sobre todo los azúcares que contienen. Controlar la cantidad y la frecuencia de su consumo ayudará a no superar el aporte calórico y la ingesta de azúcares diaria recomendada; y así evitar poner en riesgo su salud.

La Leche

Contiene proteínas consideradas de alto valor biológico, es fuente de calcio así como de otros minerales y vitaminas. Originalmente solo contiene lactosa (azúcar propio de la leche), pero se comercializa también con sabor al adicionarle ingredientes que le dan sabor y azúcares.



Diferencia entre leches saborizadas y productos lácteos

Leches saborizadas

Leches saborizadas
deben tener
25.5 g/l de proteínas.

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana "Leche-Denominaciones, Especificaciones Físico-químicas, Información Comercial y Métodos de Prueba" (NOM-155-SCFI-2012), la leche saborizada debe contener al menos 85% de leche y cumplir con las especificaciones que establece.

Productos lácteos

La Norma Oficial Mexicana "Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones físico-químicas, información comercial y métodos de prueba" (NOM-183-SCFI-2012) regula a los productos lácteos y a los productos lácteos combinados. Independientemente de que sean saborizados o no, deben incluir en la etiqueta el % de leche que contienen.

Productos lácteos saborizados
deben contener
22 g/l de proteínas.

Están elaborados a partir de ingredientes propios de la leche, tales como caseína, grasa, suero de leche, agua para uso y consumo humano, puede contener grasas de origen vegetal y aditivos que imparten sabor de origen natural o sintético.

Productos lácteos combinados saborizados
deben contener
15 g/l de proteínas.

Están elaborados a partir de sólidos lácteos y otros ingredientes como grasa vegetal y aditivos que imparten sabor de origen natural o sintético.

CONSUME INFORMADO

Las distintas formulaciones de estos productos marcan la diferencia respecto al valor energético y nutritivo entre ellos, por lo que es importante que leas muy bien la etiqueta, pues estas brindan información sobre lo que contienen, señalan sus ingredientes y aportes nutrimentales.

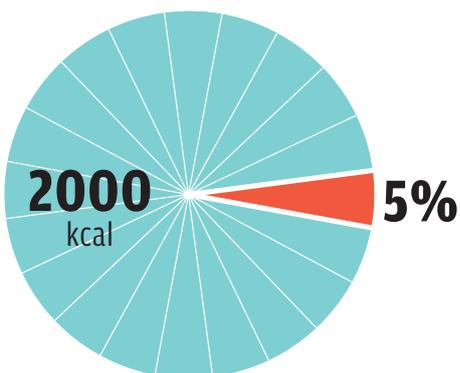


Ingesta de azúcares libres



Organización
Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) generó la Directriz sobre Ingesta de azúcares para adultos y niños, donde hace recomendaciones mundiales basadas en datos científicos acerca de la ingesta de azúcares libres con el fin de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en adultos y niños.



El consumo recomendado de azúcares libres al día es de **25 g**, esto representa el **5%** de la ingesta calórica diaria basados en **2000 kcal** diarias.¹

¹Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños, en https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/

Regulación

En México la modificación a la norma NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información Comercial y Sanitaria", establece el nuevo sistema de etiquetado frontal basado en sellos de advertencia donde se manifieste cuando un producto tenga un exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y calorías.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

32

productos de los cuales:

28

Leches
saborizadas

4

Productos
lácteos
combinados
saborizados

En cada producto se determinó:



Información al consumidor

Información comercial. Se constató que los productos cumplieran con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria".



Veracidad de información

Se corroboró que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor: contenido neto, composición, leyendas y sellos, así como ingredientes y contenidos de nutrimentos y tipo de grasa respecto a lo establecido en las normas:

- **NOM-183-SCFI-2012**, Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-155-SCFI-2012**, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.



Contenido neto

Se cotejó que las bebidas cumplieran con la cantidad del contenido neto.



Contenido y tipo de azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares totales, así como el tipo (fructosa, glucosa, lactosa o sacarosa).



Contenido de proteína

Se determinó la cantidad de proteína.



Contenido y tipo de grasa

Se determinó la cantidad y tipo de grasa.



Aporte calórico

Se determinó el contenido energético (kcal) por 100 ml y por envase.

LECHES SABORIZADAS (de 190 ml a 330 ml)



Marca	alpura VAQUITAS 250 ml	alpura VAQUITAS 250 ml	Great Value 250 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	7.25%	8.91%	9.83%
Contenido de azúcares por su tipo	Sacarosa(%) 2.98% Fructosa(%) - Glucosa(%) 4.27% Lactosa(%) -	Sacarosa(%) 3.99% Fructosa(%) 0.30% Glucosa(%) 4.63% Lactosa(%) -	Sacarosa(%) 5.49% Fructosa(%) - Glucosa(%) - Lactosa(%) 4.34%
Azúcares libres por envase	7.5 g/envase	10.7 g/envase	13.7 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	144 kcal/envase	149 kcal/envase	169 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.18 g/envase	4.31 g/envase	4.78 g/envase
Proteína (g/envase)	8.28 g/envase	7.75 g/envase	8.00 g/envase



Marca	Great Value 250 ml	HERSHEY'S 200 ml	HERSHEY'S 200 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	9.81%	11.22%	12.65%
Contenido de azúcares por su tipo	Sacarosa(%) 5.23% Fructosa(%) - Glucosa(%) - Lactosa(%) 4.58%	Sacarosa(%) 7.78% Fructosa(%) - Glucosa(%) 3.43% Lactosa(%) -	Sacarosa(%) 8.34% Fructosa(%) - Glucosa(%) - Lactosa(%) 4.31%
Azúcares libres por envase	13.1 g/envase	15.6 g/envase	16.7 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	166 kcal/envase	130 kcal/envase	132 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.59 g/envase	0.78 g/envase	0.83 g/envase
Proteína (g/envase)	8.29 g/envase	6.13 g/envase	6.29 g/envase

El país de origen de todos los productos es México.
Productos ordenados alfabéticamente.



Precios Promedios (redondeados) de Leche y Productos Lácteos Saborizados, por envase, en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Morelia y Veracruz levantados del 5 al 9 de abril del 2021.

Precio promedio



Marca	HERSHEY'S 200 ml	Kellogg's All-Bran 236 ml	Kellogg's All-Bran 236 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✗ Incorrecta	✗ Incorrecta
Azúcares totales (%)	11.01%	9.75%	10.15%
Contenido de azúcares por su tipo	7.21% Sacarosa, 3.79% Glucosa	4.49% Sacarosa, 0.33% Fructosa, 4.93% Glucosa	5.84% Sacarosa, 4.31% Glucosa
Azúcares libres por envase	14.4 g/envase	11.4 g/envase	13.8 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	117 kcal/envase	176 kcal/envase	186 kcal/envase
Grasa (g/envase)	0.77 g/envase	6.39 g/envase	5.82 g/envase
Proteína (g/envase)	5.57 g/envase	8.18 g/envase	8.09 g/envase



Marca	LALA Chocolala 330 ml	LALA YOMI 190 ml	LALA YOMI 190 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	10.06%	6.08%	6.22%
Contenido de azúcares por su tipo	2.74% Fructosa, 3.28% Glucosa, 4.04% Lactosa	0.78% Fructosa, 5.30% Glucosa	0.76% Fructosa, 5.46% Glucosa
Azúcares libres por envase	9.0 g/envase	1.5 g/envase	1.4 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	211 g/envase	118 kcal/envase	124 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.63 g/envase	4.61 g/envase	4.96 g/envase
Proteína (g/envase)	9.90 g/envase	6.83 g/envase	6.99 g/envase

LECHES SABORIZADAS (de 190 ml a 330 ml)



Marca	LALA 100 330 ml	LALA 100 330 ml	Nestlé CARLOS V 240 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	9.46%	11.45%	6.89%
Contenido de azúcares por su tipo	6.77% 0.24% 2.45% -	7.95% 0.41% 3.09% -	3.40% - - 3.49%
Azúcares libres por envase	23.1 g/envase	27.6 g/envase	8.2 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	222 kcal/envase	222 kcal/envase	130 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.56 g/envase	4.15 g/envase	3.47 g/envase
Proteína (g/envase)	16.09 g/envase	15.02 g/envase	6.45 g/envase



Marca	Nestlé Nesquik 240 ml	Nestlé Nesquik 240 ml	RANCHO DonSilvestre 236 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	7.28%	7.36%	10.90%
Contenido de azúcares por su tipo	3.66% - - 3.62%	3.53% - - 3.83%	5.93% - - 4.97%
Azúcares libres por envase	8.8 g/envase	8.5 g/envase	14.0 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	129 kcal/envase	122 kcal/envase	178 g/envase
Grasa (g/envase)	3.13 g/envase	3.19 g/envase	4.46 g/envase
Proteína (g/envase)	6.60 g/envase	6.32 g/envase	8.51 g/envase

El país de origen de todos los productos es México.
Productos ordenados alfabéticamente.

*Precio obtenido por internet el 15 de abril del 2021.



Marca	RANCHO DonSilvestre 236 ml	SAN MARCOS 300 ml	SAN MARCOS 300 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	10.35%	8.86%	9.23%
Contenido de azúcares por su tipo	4.88% Sacarosa, 5.47% Glucosa, - Fructosa, - Lactosa	4.17% Sacarosa, 4.44% Glucosa, 0.25% Fructosa, - Lactosa	4.24% Sacarosa, 4.68% Glucosa, 0.31% Fructosa, - Lactosa
Azúcares libres por envase	11.5 g/envase	13.3 g/envase	13.7 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	166 kcal/envase	174 kcal/envase	174 kcal/envase
Grasa (g/100 ml)	4.20 g/envase	3.58 g/envase	3.67 g/envase
Proteína (g/100 ml)	8.77 g/envase	10.90 g/envase	9.93 g/envase

*Precio obtenido por internet el 15 de abril del 2021.



Marca	SANTA CLARA 200 ml	SANTA CLARA 200 ml	SANTA CLARA 250 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	6.68%	6.30%	9.99%
Contenido de azúcares por su tipo	2.60% Sacarosa, 3.64% Glucosa, 0.43 Fructosa, - Lactosa	2.52% Sacarosa, 3.78% Glucosa, - Fructosa, - Lactosa	5.41% Sacarosa, 4.58% Glucosa, - Fructosa, - Lactosa
Azúcares libres por envase	5.2 g/envase	5.0 g/envase	13.5 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	120 g/envase	117 kcal/envase	178 kcal/envase
Grasa (g/envase)	3.75 g/envase	3.70 g/envase	4.62 g/envase
Proteína (g/envase)	7.23 g/envase	6.69 g/envase	8.80 g/envase

LECHES SABORIZADAS (de 250 ml)



Marca	Vaca Blanca 250 ml	Vaca Blanca 250 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	10.13%	11.16%
Contenido de azúcares por su tipo		
■ Sacarosa(%) ■ Fructosa(%) ■ Glucosa(%) ■ Lactosa(%)	5.63% - - 4.50%	5.21% - - 5.95%
Azúcares libres por envase	14.1 g/envase	13.0 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	168 kcal/envase	170 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.61 g/envase	4.71 g/envase
Proteína (g/envase)	7.62 g/envase	7.71 g/envase

PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS SABORIZADOS (de 250 ml)



Marca	alpura Frutal 250 ml	Nutri 250 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	14.24%	4.55%
Contenido de azúcares por su tipo		
■ Sacarosa(%) ■ Fructosa(%) ■ Glucosa(%) ■ Lactosa(%)	10.44% 0.41% 0.72% 2.67	- 0.62% 0.82% 3.11%
Azúcares libres por envase	27.1 g/envase	1.6 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	192 kcal/envase	165 kcal/envase
Grasa (g/envase)	4.25 g/envase	5.98 g/envase
Proteína (g/envase)	6.28 g/envase	6.20 g/envase

El país de origen de todos los productos es México.
 Productos ordenados alfabéticamente.

LECHES SABORIZADAS (de 1 l)



Marca	alpura VAQUITAS CHOCOPOWER 1 L	alpura VAQUITAS FRESÚPER 1 L
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	7.74%	7.72%
Contenido de azúcares por su tipo	2.39% 0.23% 5.12% -	2.50% - 5.22% -
Sacarosa(%) Fructosa(%) Glucosa(%) Lactosa(%)		
Azúcares libres por envase	26.2 g/envase	25.0 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	601 kcal/envase	569 kcal/envase
Grasa (g/envase)	34.76 g/envase	16.01 g/envase
Proteína (g/envase)	16.90 g/envase	32.65 g/envase

PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS SABORIZADOS (de 1 l)



Marca	Lacti Choco 1 L	Lacti Fresa 1 L
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa
Azúcares totales (%)	8.84%	9.10%
Contenido de azúcares por su tipo	5.18% - - 3.66%	5.32% - - 3.78%
Sacarosa(%) Fructosa(%) Glucosa(%) Lactosa(%)		
Azúcares libres por envase	51.8 g/envase	53.2 g/envase
Contenido energético (kcal/envase)	720 kcal/envase	710 kcal/envase
Grasa (g/envase)	27.85 g/envase	25.51 g/envase
Proteína (g/envase)	15.88 g/envase	15.03 g/envase

CONCLUSIONES

Contiene menos de lo declarado



Tuvo hasta

13.7

militros menos del contenido declarado.

LALA Chocolala
sabor a chocolate/330 ml

Cumplen de acuerdo a su contenido de grasa

Todo los productos cumplen con los contenidos de grasa de acuerdo a los siguientes requisitos que se encuentran en la norma.

Leche	Contenido de grasa según la norma NOM 155
Descremada	5 g/L máximo
Semidescremada	16 - 18 g/L
Parcialmente descremada	6 - 28 g/L
Entera	30 g/L mínimo

Cumplen en proteína

Todos los productos cumplen con el contenido mínimo de proteína que deben tener de acuerdo a su declaración y requisitos normativos.

Presentan denominación incompleta

No señalan el tipo de leche (entera, descremada, semidescremada o parcialmente descremada) de acuerdo a su contenido de grasa conforme a la NOM-155-SCFI-2012.



Kellogg's All-Bran
Deslactosada sabor a chocolate/ 236 ml



Kellogg's All-Bran
Sabor a chocolate/ 236 ml

¿Agregan chocolate o fruta?

Todos los productos cumplen en la declaración de sus ingredientes. Te recomendamos leer la etiqueta ya que algunos aunque presentan la imagen de una fresa no quiere decir que contengan esta fruta, sino que igualan su sabor a través de saborizantes.

Recuerda que no es lo mismo "contiene chocolate" que "sabor a chocolate".



Exceso en calorías

Entre los productos analizados el aporte calórico es muy variable y depende de la formulación, muchos de estos ostentan el sello de EXCESO CALORÍAS.

No demostraron contener 85% de leche

A pesar de que se le solicitó al fabricante la información para corroborar el contenido de leche de sus productos, no la presentó.



RANCHO DonSilvestre
Sabor a chocolate/
236 ml



RANCHO DonSilvestre
Sabor a fresa/
236 ml

Contiene grasa vegetal

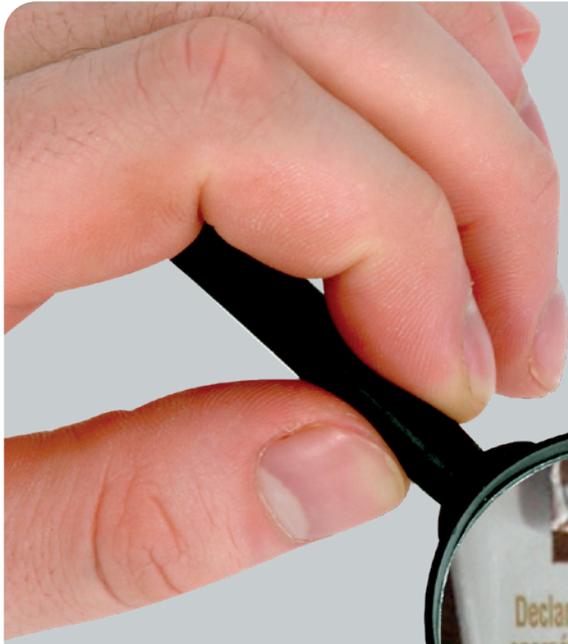
Se ostenta como leche pero es una mezcla de leche con grasa vegetal.



RANCHO DonSilvestre
Sabor a chocolate/
236 ml



CONSIDERACIONES



Lee la etiqueta

Identifica si quieres adquirir leche saborizada o producto lácteo combinado saborizado, recuerda que hay diferencias nutrimentales importantes.



Mantenlo en refrigeración

Recuerda que una vez abierto el envase debe mantenerse en refrigeración.

Chocolate

Declaración nutrimental por 100 ml de leche por envase: 119 kcal (501 kJ) Contenido energético: 62 kcal (262 kJ) Contenido energético por 100 ml: Contenido energético (kcal) Contenido energético (kJ) Proteínas: 3,28 g Grasas totales: 2,4 g Grasas saturadas: 1,5 g Grasas trans: 0 g Hidratos de carbono disponibles: 6,9 g Azúcares: 6,9 g Azúcares añadidos: 1,5 g Fibra dietética: 0 g Sodio: 71 mg Calcio: 125,8 mg Vitamina A (equivalentes de retinol): 60 µg Vitamina D: 0,6 µg Vitamina B5 (Acido pantoténico): 0,3 mg Vitamina B12 (Cobalamina): 0,2 µg Acido fólico (Folacina): 30,4 µg Niacina (equivalentes a ácido nicotínico): 0,9 mg

Declaración nutrimental por porción de 190 ml: Contenido energético: 119 kcal (501 kJ) Proteínas: 6,23 g Grasas totales: 4,6 g Grasas saturadas: 2,8 g Grasas trans: 0 mg Hidratos de carbono disponibles: 13,2 g Azúcares: 13,1 g Azúcares añadidos: 2,9 g Fibra dietética: 0 g Sodio: 135 mg Calcio: 27% VNR* Vitamina A (equivalentes de retinol): 20% VNR* Vitamina D: 11% VNR* Vitamina B5 (Acido pantoténico): 15% VNR* Vitamina B12 (Cobalamina): 15% VNR* Acido fólico (Folacina): 15% VNR* Niacina (equivalentes a ácido nicotínico): 15% VNR* *VNR: Valor Nutrimental de Preferencia de acuerdo a la NOM-051-SGF/SSA1-2010 por porción señalada. La leche contiene azúcares naturales. Proteína de leche: 32,8 g/L. Grasa de leche: 24 g/L. Lactosa: 0 g/L. Contiene: 6 µg de Vitamina D y 600 µg de Vitamina A (equivalentes de retinol) por L.

Sólo 119 kcal por porción de 190 ml

Ingredientes: Leche parcialmente descremada de vaca, Leche rehidratada, Azúcares añadidos (Fructosa y/o Azúcar), Cacao (0,8%), Goma celulosa, Fosfato disódico, Hexametilstato de sodio, Carragenina (Estabilizantes), Saborizante idéntico al natural y artificial, Lactasa, Niacina (mg equivalentes a ácido nicotínico), Vitamina A (µg equivalentes de retinol), Vitamina B5 (Acido pantoténico), Vitamina D, Vitamina B12 (Cobalamina) y Acido fólico (Folacina). Contiene: Leche.

Chocolate

PROTEGE LO BUENO Tetra Pak

Consérvese en un lugar fresco y seco. Después de abierto, manténgase en refrigeración. Conserve el ambiente, deposite el envase vacío en la basura. Fecha de caducidad y Lote, impresos en el envase. **De acuerdo al numeral 7.9.2 de la NOM-086-SSA1-1994 al contener 57% menos azúcar en comparación con la fórmula anterior de Lala Yomi® chocolate. Una opción para ayudar a disminuir la incomodidad digestiva provocada por la lactosa en las personas con intolerancia a ésta. *Leche de vacas no inyectadas con hormona STB. Lala tiene un compromiso con sus productores de leche para que las vacas no sean inyectadas con hormona de crecimiento STB. No se ha encontrado diferencia significativa entre la leche de vacas tratadas o no con STB. STB: Somatotropina Bovina Recombinada. *Imagen referente al sabor.

LALA® te escucha: (871) 229-1948
Ahora también en Whatsapp www.lala.com.mx

HECHO EN MÉXICO.
Elaborado por: Comercializadora de Lácteos y Derivados, S.A. de C.V. Calzada Carlos Herrera Analuce #195, Parque Industrial Carlos A Herrera Analuce, C.P. 35079, Gómez Palacios, Ogo.
Importado para Guatemala por: Productos Lácteos de Centroamérica, S.A. 46 calle 21-55 zona 12, ciudad Guatemala, Centro América.

Registro Sanitario: A-54354
Para Guatemala:
Servicio al cliente: 1800 835 0479

MIXTO Cartón FSC FSC® C014047

7 501020 556964

Considera la cantidad de grasa

Ten en cuenta que la grasa varía de acuerdo a la denominación que indica: descremada, parcialmente descremada o semidescremada.



Leche semidescremada con sabor a chocolate



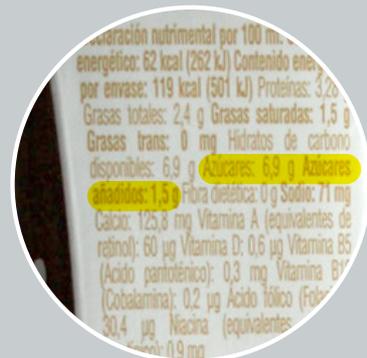
CON CACAO
LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA DESULFATADA ULTRAFILTRADA ULTRAPASTEURIZADA CON APLICACIÓN DE VITAMINAS A Y D



Cont. Net. 200 ml
Leche descremada reconstruida ultrapasteurizada con sabor a chocolate, adicionada con vitaminas A y D

Checa la caducidad

Verifica que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad.



Considera los azúcares

Lee la etiqueta y decide informado. Recuerda que no es lo mismo azúcar que azúcares.

CONSUME INFORMADO, ESTOS

LECHES SABORIZADAS

MÁS AZÚCARES TOTALES



12.65

g/100 ml

HERSHEY'S

Sabor a chocolate/200 ml

De las leches saborizadas analizadas, es la que más azúcares totales contiene en 100 ml.

Si te tomas este envase estarás consumiendo 16.7 g de azúcares libres (añadidos), es decir el 66.8% de lo recomendado por la OMS, 25 g.

MÁS KILOCALORÍAS



79

kcal/100 ml

Kellogg's All-Bran

Sabor a chocolate/236 ml

De las leches saborizadas analizadas, es la que más kcal contiene en 100 ml.

MÁS GRASA



2.71

g/100 ml

Kellogg's All-Bran

Sabor a chocolate/236 ml

De las leches saborizadas analizadas, es la que más grasa contiene en 100 ml.

MÁS PROTEÍNA



4.88

g/100 ml

LALA 100

Con cacao/330 ml

De las leches saborizadas analizadas, es la que más proteína contiene en 100 ml.

SON LOS QUE CONTIENEN MÁS

PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS SABORIZADOS

MÁS AZÚCARES TOTALES



14.24
g/100 ml

alpura Frutal

Con pulpa de fresa/250 ml

De los productos lácteos combinados saborizados analizados, es el que más azúcares totales contiene en 100 ml.

Si te tomas este envase estarás consumiendo 27.1 g de azúcares libres (añadidos), es decir el 108.4% de lo recomendado por la OMS, 25 g.

MÁS KILOCALORÍAS



77
kcal/100 ml

alpura Frutal

Con pulpa de fresa/250 ml

De los productos lácteos combinados saborizados analizados, es el que más kcal contiene en 100 ml.

MÁS GRASA



2.79
g/100 ml

Lacti Choco

Sabor a chocolate/1 L

De los productos lácteos combinados saborizados analizados, es el que más grasa contiene en 100 ml.

MÁS PROTEÍNA



2.51
g/100 ml

alpura Frutal

Con pulpa de fresa/250 ml

De los productos lácteos combinados saborizados analizados, es el que más proteína contiene en 100 ml.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados. Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g al día.

- Leches saborizadas
- Productos lácteos combinados saborizados



Lacti Fresca/1L



alpura VAQUITAS FRESÚPER/1L



alpura Frutal/250 ml



SAN MARCOS Lechita/ Sabor a fresa/ 300 ml



RANCHO DonSilvestre/ Sabor a chocolate/ 236 ml



Vaca Blanca/ Sabor a chocolate/ 250 ml



HERSHEY'S/ Sabor a fresa, adicionada con vitaminas A y D/ 200 ml



LALA Chocolata/ 330 ml



alpura VAQUITAS/ Sabor a fresa/250 ml



Great Value/ Sabor a chocolate/ 250 ml



Kellogg's All-Bran/ Leche deslactosada sabor a chocolate/ 236 ml



SAN MARCOS/ Sabor a chocolate/ 300 ml



RANCHO DonSilvestre/ Sabor a fresa/236 ml



Nestlé Nesquik/ Sabor a fresa/240 ml



SANTA CLARA/ Sabor a helado de fresa/ 200 ml



Nestlé CARLOS V/ Sabor a chocolate/ 240 ml



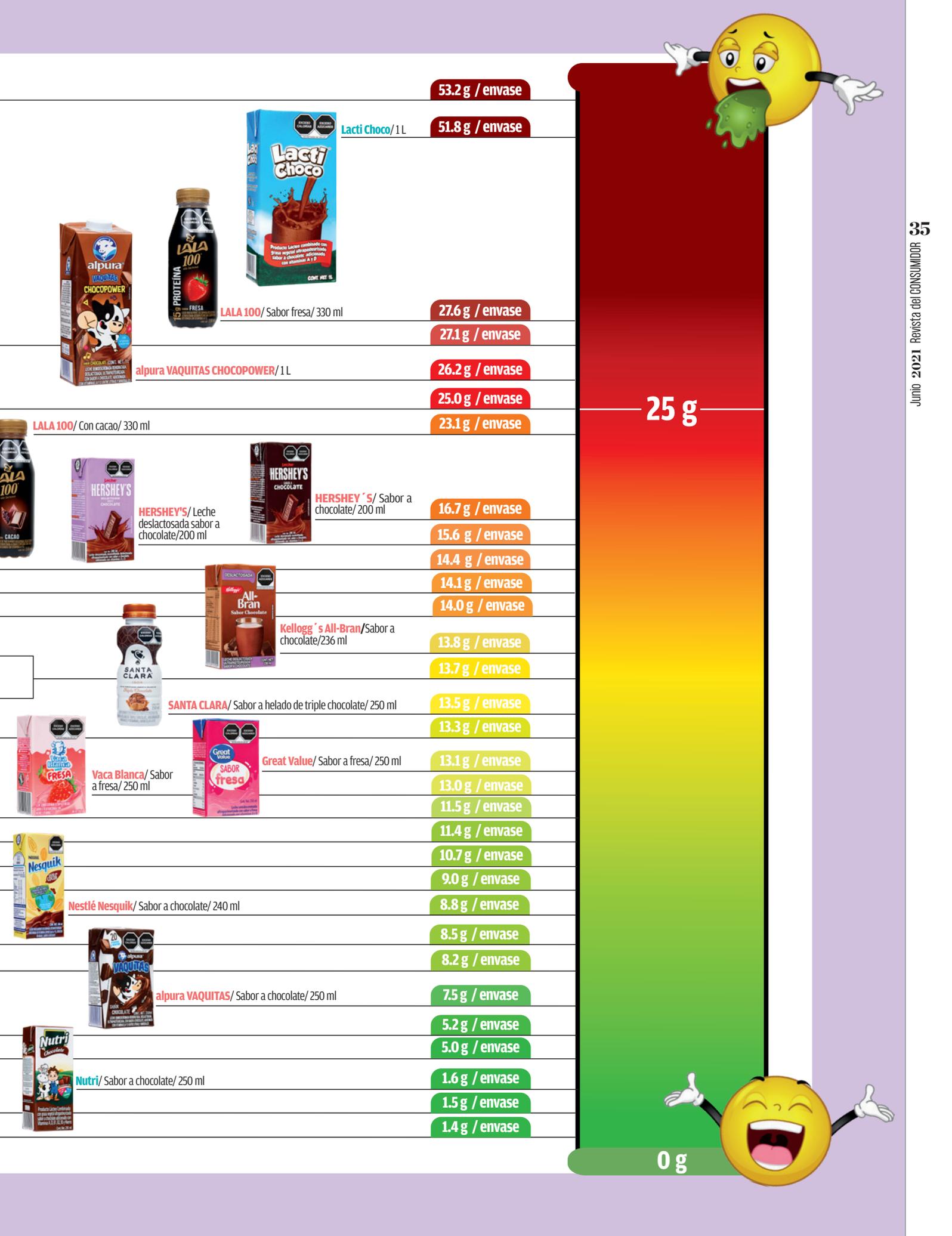
LALA YOMI/ Sabor a chocolate/ 190 ml



SANTA CLARA/ Sabor a helado de chocolate/ 200 ml



LALA YOMI/ Sabor a fresa/190 ml



25 g

0 g

SECADORAS Y ALISADORAS

Conoce sus características, desempeño, seguridad y elige informado.

 Tiempo de lectura: 10 minutos.

En el mercado encontrarás diversos aparatos que te ayudarán a dar forma especial a tu cabello. Los más conocidos son las secadoras y las alisadoras de cabello.



Secadoras

Como su nombre lo indica, ayudan a secarlo de manera más rápida. Con ayuda de cepillos o peines es posible hacer cierto tipo de peinados, aumentar el volumen del cabello, entre otras cosas.

NORMATIVIDAD

NOM-008-SCFI-2002

NOM-024-SCFI-2013

NMX-J-521/1-ANCE-2012

NMX-J-521/2-23-ANCE-2016

Sistema General de Unidades

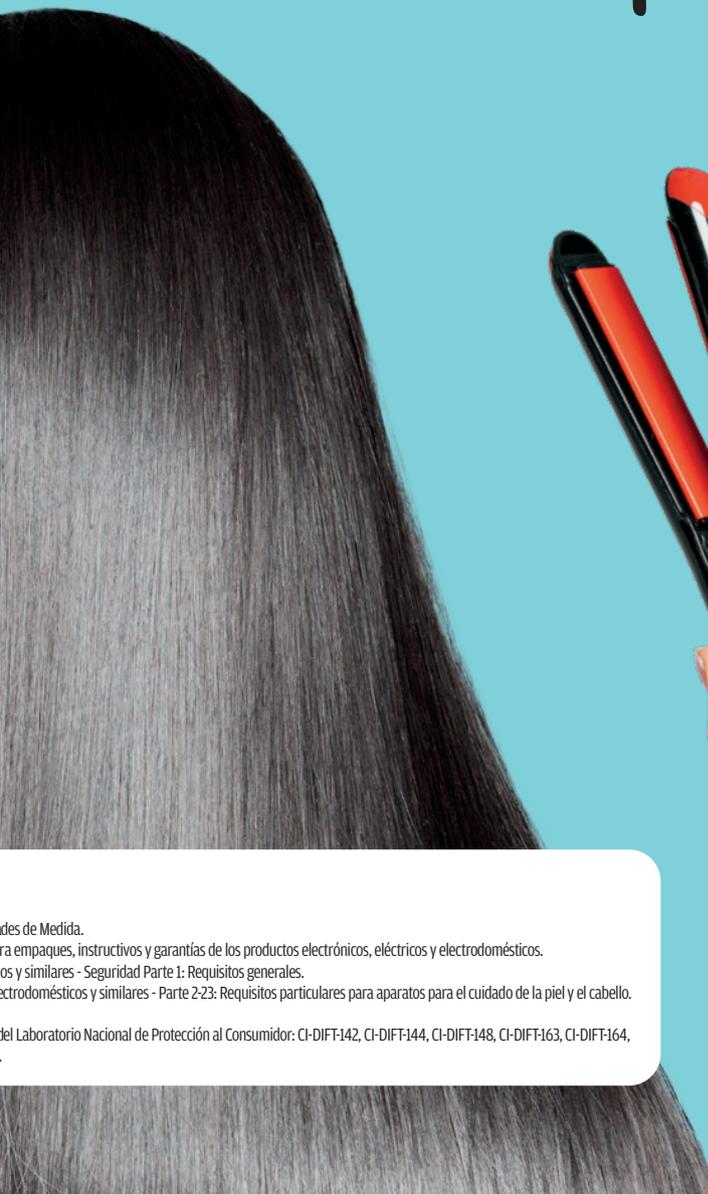
Información comercial para

Aparatos electrodomésticos

Seguridad de aparatos eléctricos

Procedimientos internos de prueba de la Dirección General de
CI-DIFF-165, CI-DIFF-166, CI-DIFF-167, CI-DIFF-171 y CI-DIFF-176.

ALISADORAS para cabello



Alisadoras

Con ellas se puede dar cierta forma al cabello, lo más común es alaciarlo, aunque no es lo único que se puede realizar. Para utilizarla el cabello debe estar seco, caso contrario con las secadoras donde el cabello está húmedo.¹

¹ Cuidado del cabello, en <https://www.elcorteingles.es/ideas-y-consejos/tecnologia/evolucion-tecnologica-cuidado-cabello/>

ndes de Medida.

ra empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

os y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos generales.

electrodomésticos y similares - Parte 2-23: Requisitos particulares para aparatos para el cuidado de la piel y el cabello.

del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: CI-DIFT-142, CI-DIFT-144, CI-DIFT-148, CI-DIFT-163, CI-DIFT-164,

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 8 de febrero al 15 de abril del 2021.

Adquisición de muestras: del 4 al 19 de marzo del 2021.

Marcas / Modelos analizados: 7/28.

Pruebas realizadas: 448.

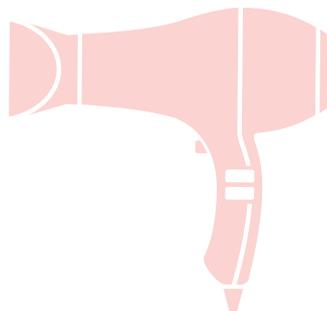
Conoce el Estudio

Se analizaron

14
modelos

de secadoras
de cabello de

7
marcas



14
modelos

de alisadoras
de cabello de

7
marcas



Las pruebas

Todos los productos fueron sometidos a pruebas de seguridad eléctrica comunes para ambos tipos de aparatos, así como a pruebas para evaluar el desempeño de cada tipo de producto:

Para ambos aparatos:



Información

Se verificó que el empaque y la etiqueta del producto indicaran el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. También se revisó la garantía ofrecida, la cual debe estar en español e indicar sus alcances y restricciones, además, debe incluir un instructivo o manual de uso en español, el cual debe informarte sobre el modo apropiado de operación, así como los cuidados y precauciones necesarias.



Seguridad

Se analizaron los puntos de riesgo, hacia el consumidor, que pueden presentar estos productos en condiciones de uso normal. Los aspectos probados fueron:

- **Desviación del consumo eléctrico.** Verificamos que el consumo eléctrico declarado por cada aparato estuviera dentro de una tolerancia.
- **Calentamiento de partes accesibles a máxima potencia.** Medimos el calentamiento que se puede llegar a sentir en partes accesibles de los aparatos y que no fuera excesivo.
- **Calibre del cordón de alimentación.** Se evaluó que la cantidad y grosor de los alambres de cobre de su cable fuera suficiente para soportar la corriente que demanda a máxima potencia.
- **Aislamiento de los aparatos.** Evaluamos que fuera adecuado y no presentara riesgo de choque eléctrico y/o fugas de corriente.
- **Construcción.** Se verificó que ambos aparatos soportaran el uso -con frecuencia rudo- al que pueden ser sometidos.

Atributos

Te informamos sobre las funciones y características más relevantes de cada aparato que se pudieron constatar en el laboratorio.

Secadoras



• Variación del aire y de la temperatura (versatilidad de los controles)

Se midieron tanto los flujos de aire como las temperaturas que las secadoras de cabello ofrecen en sus distintas opciones de ajuste, y se verificó si estas variaciones son apreciables (amplias) o si son reducidas.



• Eficiencia de secado

Se midió la cantidad de agua que logró eliminar cada aparato de un mechón de cabello natural durante un periodo de tiempo de uso representativo. El grado de eficiencia de secado se evaluó como una medida indirecta de la rapidez con que el aparato seca el cabello. Para esta prueba todas las secadoras de cabello se evaluaron operando con los niveles máximos de temperatura y flujo de aire disponible.

Alisadoras



• Estabilidad térmica

Se miden las variaciones de temperaturas en las placas calefactoras de la alisadora una vez que esta ha alcanzado condiciones de funcionamiento estable. Lo más deseable es que la variación sea menor a 2°C, ya que significa que el aparato mantendrá la temperatura lo más estable posible, permitiendo que el alisado del cabello sea homogéneo.

Por el contrario, si la fluctuación es muy alta, significa que la alisadora –aunque mantenga una temperatura alta– logra enfriarse lo suficiente como para que el efecto de alisado en el cabello no se logre de manera homogénea, con lo cual es posible que se tengan que hacer más pasadas en cada mechón de cabello para lograr un efecto homogéneo.



• Uniformidad de la temperatura en placas

Se verificó que la temperatura en toda la superficie de las placas calefactoras fuera lo más homogénea posible, para ello medimos las temperaturas más altas logradas en cada placa en tres áreas verticales: extremo izquierdo, centro y extremo derecho. Con esta información determinamos la diferencia de temperaturas entre los extremos y el centro.

Si la diferencia promedio no sobrepasa los 2°C, significa que la temperatura que le aplicas a cada mechón de cabello es similar en toda su área, logrando un efecto homogéneo. Por el contrario, si la diferencia de temperatura en sus extremos es notable, significa que solo a la parte media del mechón se le aplica el calor deseado, siendo posible que tengan que hacer otras pasadas en las partes del mechón que no se calentaron lo suficiente.



• Temperatura máxima promedio en las placas

Esta información te permitirá conocer las temperaturas máximas y mínimas que en promedio proporciona cada modelo –con excepción de aquellos que proporcionan un solo nivel de temperatura–. Las mediciones se llevaron a cabo cuando la alisadora se encontraba funcionando de manera normal y estable.



• Velocidad de calentamiento y enfriamiento de las placas

Un dato importante en cuanto al funcionamiento de las alisadoras es el tiempo que tardan en calentar las placas calefactoras, ya que esto se refleja en un mayor o menor consumo de energía eléctrica. Todos los modelos analizados alcanzan su temperatura máxima en menos de 2 minutos.

También medimos el tiempo que tarda cada modelo en enfriarse, desde que se apaga la alisadora hasta que alcanza la temperatura ambiente. Este análisis se llevó a cabo con un cronómetro y el equipo registrador de temperatura.



• Eficiencia energética

Se cuantificó el consumo de energía (Wh) que la alisadora bajo prueba requiere para alcanzar su temperatura máxima (°C). Este dato es de carácter informativo, ya que dependerá en gran medida del uso que le des a tu aparato.

Secadoras de cabello



Marca	BabylissPRO	Babylisspro	Revlon
Modelo / Potencia o corriente declarada	BABF7000ES / 2000 W	BABFRV1ES / 2000 W	RVDR5012LA1N1 / 1875 W
País de origen	Italia 🇮🇹	Italia 🇮🇹	China 🇨🇳
Garantía	2 años	2 años	1 año
Eficiencia de secado (por Wh consumido)	E	E	MB
Versatilidad de los controles	Variación del control de velocidad	E	E
	Variación del control de temperatura	MB	MB
Seguridad	Cumple	Cumple	Cumple
Consumo de energía (Wh)	33.44	33.44	29.94
Velocidades de aire	2	2	2
Niveles de temperatura	3	3	2
Peso (g)	664.8	816.6	589.9
Longitud del cable (m)	2.63	2.64	1.62
Generador de iones	✓	✓	✓
Aro para colgar	✓	✓	No
Accesorios (Entre paréntesis se indica la cantidad)	Concentradores de aire (3) Bolsa para almacenar	Concentradores de aire (2)	Concentradores de aire (1)
Observaciones	-----	-----	Cuenta con cable retráctil, presenta mango plegable.

Información al consumidor
Todas Completa

NOTAS:
Todos los modelos presentan filtro atrapa pelusas removible.
Todos los modelos tienen la función de "Disparo de aire".

Simbología:
E Excelente MB Muy Bueno



Precios Promedios y Únicos (redondeados) de Secadoras en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Morelia y Veracruz. Precios levantados del 5 al 9 de abril del 2021.



\$2,999

MB



\$1,499

MB



\$1,899

MB



\$332

MB

BabylissPRO BABSS8000ES / 2000 W	Conair (Infiniti PRO) 600ES / 1875 W	Remington D11A AC8607 / 1900 W	Taurus Fashion 1800 (Ver. VI TerM90003900 / 1600 W)
China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
2 años	1 año	5 años	2 años
E	MB	MB	S
B	B	B	E
E	E	E	MB
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
31.72	37.16	30.47	26.00
2	2	2	3
3	3	3	3
752.3	677.1	809.5	546
2.603	1.725	2.95	1.755
✓	✓	✓	No
✓	✓	✓	✓
Concentradores de aire (1) Bolsa para almacenar Paño	Concentradores de aire (1) Difusor (1) Filtro adicional (1)	Concentradores de aire (2) Difusor (1)	Concentradores de aire (1)
-----	Indica que cuenta con rejilla de cerámica a la salida de aire. Ofrece un año de garantía adicional al registrar el producto en el sitio de Internet.	El filtro removible se desprende con facilidad. Presenta cable con forro textil	-----

Precios

- B** Bueno
- S** Suficiente
- \$** Precio promedio
- Ⓜ** Precio único
- \$** Precio obtenido por Internet los días 15 y 22 de abril del 2021.

Secadoras de cabello



\$1,792

MB



\$686

MB



\$561

B

Marca	Remington	Conair (Infiniti PRO)	GA.MA	
Modelo / Potencia o corriente declarada	AC9140 / 1900 W	259MES / 1875 W	DIAMOND 3D TITAN KERATIN / 1900 W	
País de origen	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳	
Garantía	5 años	1 año	2 años	
Eficiencia de secado (por Wh consumido)	MB	B	B	
Versatilidad de los controles	Variación del control de velocidad	MB	MB	
	Variación del control de temperatura	S	E	B
Seguridad	Cumple	Cumple	Cumple	
Consumo de energía (Wh)	33.29	30.16	30.13	
Velocidades de aire	2	2	2	
Niveles de temperatura	3	3	3	
ATRIBUTOS	Peso (g)	799.5	668.8	565
	Longitud del cable (m)	2.978	1.77	1.63
	Generador de iones	No	✓	✓
	Aro para colgar	✓	✓	✓
	Accesorios (Entre paréntesis se indica la cantidad)	Concentradores de aire (2) Difusor (1)	Concentradores de aire (2)	Concentradores de aire (1) Difusor (1)
	Observaciones	Indica que cuenta con rejilla de cerámica a la salida de aire.	Indica que cuenta con rejilla de cerámica a la salida de aire. Ofrece un año de garantía adicional al registrar el producto en el sitio de Internet.	-----

Información al consumidor
Todas Completa

NOTAS:
Todos los modelos presentan filtro atrapa pelusas removible.
Todos los modelos tienen la función de "Disparo de aire".

Simbología:
E Excelente MB Muy Bueno



Precios Promedios y Únicos (redondeados) de Secadoras en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Morelia y Veracruz. Precios levantados del 5 al 9 de abril del 2021.



\$769

B



\$1,409

B



\$799

B



\$1,899

S

Solac	Remington	Solac	Conair (Infiniti PRO)
Studio diffuser 2200 M90006200 / 1600 W	D18A / 1900 W	Expert 2200 AC M90006100 / 1875 W	3QMSES / 1875 W
China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
2 años	2 años	2 años	1 año
S	B	B	S
E	MB	B	B
B	S	B	S
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
24.70	30.29	29.59	29.95
2	2	2	2
3	3	3	3
595.5	763.3	822	596.3
1.66	2.97	1.88	2.002
No	No	No	✓
✓	✓	✓	✓
Concentradores de aire (1) Difusor (1)	Concentradores de aire (1) Difusor (1)	Concentradores de aire (1) Difusor (1)	Concentradores de aire (1) Difusor (1) Limpiador para filtro (1)
-----	-----	-----	Indica que cuenta con rejilla de cerámica a la salida de aire. Ofrece un año de garantía adicional al registrar el producto en el sitio de Internet.

Precios

B Bueno **S** Suficiente

\$ Precio promedio

₡ Precio único

₡ Precio obtenido por Internet los días 15 y 22 de abril del 2021.

Alisadoras de cabello



Marca	Remington	BabylissPRO	BabylissPRO
Modelo / Consumo de potencia	S18A (110) F-HydraLuxe Pro / 61 W	BABSS3000TES / 45 W	BABINKW209TES / 60 W
País de origen	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
Garantía	5 años	2 años	2 años
Estabilidad Térmica	E	E	E
Uniformidad de la temperatura en placas	E	E	E
Velocidad de calentamiento (segundos)	MB 72	MB 85	B 89
Temperatura máxima promedio (°C)	237.59	236.42	225.37
Velocidad de enfriamiento (minutos)	29	58	41
Consumo de energía en 30 minutos de uso (Wh)	34.53	48.80	31.02
Posiciones de calentamiento	5	5	5
Longitud del cable (m)	2.71	2.735	2.74
Peso (g)	442.5	508.4	456
Display	✓	✓	✓
Aro para colgar	No	No	No
Ionizador	No	✓	✓
Seguro de cierre y apertura	✓	✓	No
Dimensiones del cuerpo largo x ancho x espesor (cm)	30.7 x 4.00 x 4.21	33.19 x 3.2 x 3.63	28.4 x 3.12 x 3.74
Dimensiones de la placa largo x ancho (cm)	11.03 x 2.86	11.09 x 3.19	11.01 x 2.99
Resaltamos	Incluye una función hidratante, así como una funda protectora para las placas. Las placas tienen bordes redondeados.	Incluye guante resistente al calor. Las placas tienen bordes redondeados.	Las placas tienen bordes redondeados.

ATRIBUTOS

Información al consumidor
Todas Completa

Seguridad
Todas Cumplen

NOTAS:
Todos los modelos presentan liberador de esfuerzos (cable giratorio).

Simbología:
E Excelente



Precios Promedios y Únicos (redondeados) de Planchas Alisadoras y Alisadoras en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Morelia y Veracruz levantados del 5 al 9 de abril del 2021.

 <p>\$416</p> <p>E</p>	 <p>\$2,324</p> <p>MB</p>	 <p>\$1,619</p> <p>MB</p>	 <p>\$484</p> <p>MB</p>
Taurus Alcinoo (Ver. I Ter.) / 35 W	BabylissPRO BABNT2197TES / 40 W	Conair CSF1ES / 40 W	GA.MA Elegance Titan Keratin / 40 W-46 W
China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
2 años	2 años	1 año	2 años
E	MB	MB	E
E	E	MB	B
S 354	MB 81	E 68	B 121
208.92	235.05	225.90	221.01
45	40	47	34
18.36	21.78	22.60	23.87
1	5	6	1
1.94	2.74	2.45	2.395
307.5	388	351	366.7
No	✓	✓	No
No	No	No	✓
No	✓	No	No
No	No	No	✓
27 x 4.04 x 4.04	28.8 x 2.82 x 3.99	28.2 x 29.5 x 38.1	30 x 3.16 x 2.78
9.16 x 3.38	11.04 x 2.40	11.01 x 2.62	12.04 x 2.50
-----	Tiene indicador del incremento de temperatura. Las placas tienen bordes redondeados.	Incluye estuche para guardar la alisadora. Las placas tienen bordes redondeados. Ofrece dos años de garantía al registrar el producto en el sitio de Internet.	-----

Precios

MB Muy Bueno

B Bueno

S Suficiente

\$ Precio promedio

\$ Precio único

\$ Precio obtenido por Internet los días 15 y 22 de abril del 2021.

Alisadoras de cabello



Marca	Remington	Conair	Conair
Modelo / Consumo de potencia	S13A S8607 (110) F-Advanced Coconut Therapy / 50 W /	/ CS207ES / 38 W /	/ CS76TES / 45 W /
País de origen	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
Garantía	5 años	1 año	1 año
Estabilidad Térmica	B	MB	MB
Uniformidad de la temperatura en placas	MB	B	B
Velocidad de calentamiento (segundos)	E 42	MB 70	B 92
Temperatura máxima promedio (°C)	227.17	236.14	233.22
Velocidad de enfriamiento (minutos)	37	40	48
Consumo de energía en 30 minutos de uso (Wh)	26.78	20.01	24.28
Posiciones de calentamiento	5	6	7
Longitud del cable (m)	2.71	2.44	1.83
Peso (g)	343.5	351	323.6
Display	✓	✓	No
Aro para colgar	No	No	No
Ionizador	No	No	No
Seguro de cierre y apertura	No	✓	No
Dimensiones del cuerpo largo x ancho x espesor (cm)	27 x 2.84 x 3.01	31.1 x 2.78 x 3.52	30.4 x 3.38 x 2.96
Dimensiones de la placa largo x ancho (cm)	10.92 x 2.35	12.04 x 2.36	12.01 x 3.21
Resaltamos	Incluye sensor inteligente, el cordón de alimentación presenta forro textil.	Ofrece dos años de garantía al registrar el producto en el sitio de Internet.	Ofrece dos años de garantía al registrar el producto en el sitio de Internet.

ATRIBUTOS

Información al consumidor
Todas Completa

Seguridad
Todas Cumplen

NOTAS:
Todos los modelos presentan liberador de esfuerzos (cable giratorio).

Simbología:
E Excelente



Precios Promedios y Únicos (redondeados) de Planchas Alaciadoras y Alisadoras en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Morelia y Veracruz levantados del 5 al 9 de abril del 2021.



\$431

\$1,213

\$739

\$498

Revlon	Remington	Solac	Taurus
RVST2082LA1N2 / 40 W	S12A (110) F-Shine Therapy / 45 W	Oil Sense Remedy M90110500 / 45 W	LISSÉ M90108900 / 30 W
China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳	China 🇨🇳
1 año	2 años	2 años	2 años
MB	B	B	MB
B	B	B	S
S 239	MB 71	B 107	S 572
209.40	224.35	220.50	203.76
33	37	40	31
17.71	25.32	20.49	13.11
5	5	6	1
1.595	1.78	1.873	1.94
291.5	333.5	343.3	277.8
✓	✓	✓	No
✓	✓	✓	No
No	No	✓	No
✓	✓	✓	✓
29 x 3.14 x 3.96	27.2 X 3.85 X 2.99	28.2 x 3.18 x 3.31	27.9 x 2.87 x 3.35
9.00 x 2.44	11.03 X 2.57	8.97 x 2.54	9.01 x 2.42
	Las placas tienen bordes redondeados.	Incluye estuche para almacenar.	

MB Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente

Precios

\$ Precio promedio **\$** Precio único **\$** Precio obtenido por Internet los días 15 y 22 de abril del 2021.

Conclusiones Secadoras

Si se usan correctamente son seguras

Todos los modelos ofrecen seguridad en su manejo, siempre que se tomen las debidas precauciones de uso (lee nuestras recomendaciones de uso).

Tecnología iónica

Algunos modelos tienen este atributo, lo que quiere decir es que al aplicar el aire también se lanzan iones negativos que ayudan a eliminar la electricidad estática de nuestro cabello.

Este efecto hace que en tu cabello no se forme el llamado *freeze* o efecto de puntas salidas, entre otras ventajas.² Checa las "Recomendaciones de uso".

² <https://www.wikiversus.com/cuidado-personal/secadores-de-pelo/como-funciona-ionico/>

Filtro atrapa pelusa

Algunos modelos presentan un filtro atrapa pelusa (retirable) en la parte posterior -donde entra el aire-. Aunque resulta muy útil para mantener la parte interna de la secadora libre de cabellos y pelusas, algunos de ellos no se fijan firmemente y tienden a soltarse cuando se manipula la secadora. **Checa las tablas de resultados.**

Alta eficiencia

Con este modelo podrás secar tu cabello con un consumo de energía eléctrica menor.



BABFRV1ES
/BaBylissPro

Velocidad y temperatura de

Todos los modelos analizados presentan de aire en conjunto con tres niveles de te

BAJA EFICIENCIA

Los siguientes modelos presentan una eficiencia por debajo del 40%. Esto hará que tal vez debas dedicar un poco más de tiempo en el secado de tu cabello.



Fashion 1800
(Ver. VI Ter)
M90003900/Taurus



Studio diffuser
2200 M90006200/Solac



3QMSES/Conair
(Infiniti PRO)

¿Qué significa una eficiencia por debajo del 40%?

Todas las secadoras analizadas llevan a cabo su tarea para la cual fueron fabricadas: secar el cabello. En el caso de las que presentan un valor por debajo del 40%, este proceso llevará un poco más de tiempo en comparación con aquellas que tienen valores más altos. Al requerir más tiempo para secar tu cabello, el consumo eléctrico incrementará.

Las secadoras operan por dos elementos principalmente:

- Un motor que produce el aire dirigido por la boca de la secadora.
- Elementos calefactores, que son los que calientan ese aire que seca tu cabello y consumen la mayor cantidad de energía eléctrica.

Te recomendamos cuidar el tiempo que harás uso de tu secadora.



e aire

dos velocidades
temperatura.

Su velocidad baja está en relación con una temperatura, así como la temperatura alta tiene su propia temperatura.

RVDR5012LA1N1
/Revlon



Presenta una velocidad con tres niveles de temperatura.

Fashion 1800
(Ver. VI Ter)
M90003900/Taurus



Conclusiones Alisadoras

Si se usan correctamente son seguras

Todas brindan un uso seguro, siempre que se sigan las precauciones que se indiquen en el manual. Es muy importante leerlo cuidadosamente a fin de tener presente los posibles riesgos por un mal uso.

Tiempo para su temperatura máxima

Casi todos los modelos llegan a su temperatura máxima en unos 2 minutos (120 segundos), aunque esto dependerá de la habitación, las condiciones atmosféricas, entre otros factores. **Checa las tablas de resultados.**

El cable no se enreda

Todos los modelos presentan cable giratorio, lo que permite que el manejo de la alisadora sea más fluido ya que el cordón de alimentación no se enredará al maniobrar de un lado a otro.

Alisado más uniforme

Proporcionan una temperatura más estable en la superficie, lo que permitirá lograr un alaciado con un acabado más uniforme.



S18A (110)
F-HydraLuxe Pro
/Remington



BABINKW20
/BabylissPRO

Dos funciones

Dado que las alisadoras analizadas son delgadas, esto permitirá no solo alaciar tu cabello sino también rizarlo.

Consumo de energía

El tiempo que indicamos de consumo de energía en Wh (energía por hora) es un dato informativo. Este dependerá del tiempo que se aplique al peinado y del nivel de calor que se aplique al peinado.



Alaciado homogéneo

Presentan en sus placas bordes redondeados. Este diseño permite que al hacer rizos el cabello no se maltrate y que el proceso de alaciado sea más homogéneo.



S18A (110)
F-HydraLuxe Pro
/Remington



BABSS3000TES
/ BabylissPRO



BABINKW209TES
/ BabylissPRO



BABNT2197TES
/ BabylissPRO



S12A (110) F-Shine
Therapy
/ Remington



Alcino0 (Ver. I Ter.)
/Taurus

ne

ficie, esto
me.

9TES
0

te permiti-

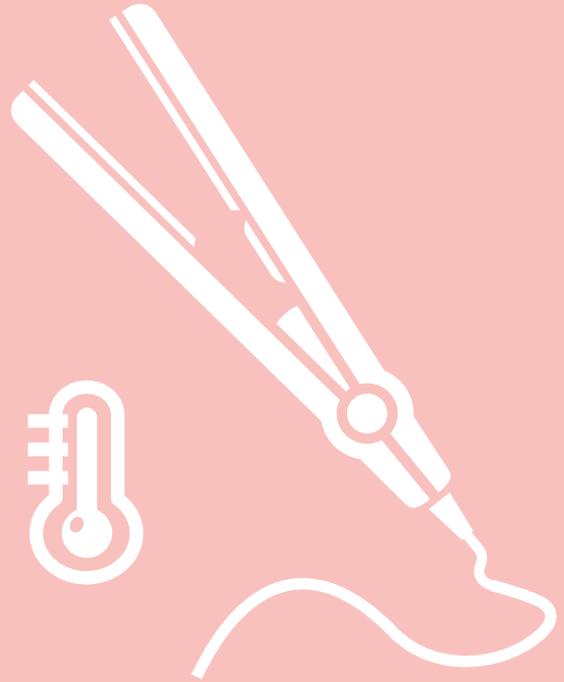
(Watt-ho-
de uso y el

Guía sobre la evaluación general de cada modelo analizado

Todos los modelos son aptos para secar o alaciar el cabello; sin embargo, los modelos que lograron mejores calificaciones te permitirán lograr un secado o alaciado con menos esfuerzo, con un efecto más homogéneo y, por ende, una menor posibilidad de maltratarlo. A continuación te damos una explicación de las calificaciones obtenidas por los distintos modelos analizados:

Secadoras

- E** Los modelos calificados con **Excelente** son aquellos que logran un secado del cabello en un menor tiempo, lo que se verá reflejado en un consumo eléctrico menor.
- MB** Aquellos calificados como **Muy Bueno** logran el secado del cabello en un tiempo un poco mayor, sin que llegue a afectar en gran medida el consumo eléctrico.
- B** Por último, los modelos calificados como **Bueno** secarán el cabello pero deberás dedicar más tiempo en este ejercicio, cuidando que no lo maltrates por la exposición a las altas temperaturas.



Alisadoras

- E** Como referencia considera que una calificación de **Excelente** significa que la temperatura en las placas varía muy poco (hasta 2°C) y es muy similar en toda su área, con lo cual cada sección del mechón alaciado recibe en proporción el mismo nivel de calor.
- MB** Las calificaciones de **Muy Bueno** indican que el producto tiende a tener una mayor variación y, aunque no es grave (entre 2°C y 6°C), es posible que tengas que hacer mechones de cabello más pequeños para lograr un efecto homogéneo.
- B** La calificación de **Bueno** es para aquellos modelos cuya variación es mayor (entre 6°C y 15°C), lo cual representa llevar acabo tu alaciado más lento, o bien, aumentar la temperatura para alaciado con el posible efecto de maltratar un poco algunas secciones de cada mechón.
- S** En aquellas que calificaron como **Suficiente** deberás aplicar la alisadora más veces en el mismo mechón de cabello, probablemente sea necesario utilizar tratamientos adicionales para evitar un daño considerable en tu cabello.

Recomendaciones de compra



Cerciórate que estén completas

Al momento de tu compra pide que te muestren el interior del empaque, así verificarás que trae todos los accesorios que se indiquen y que se encuentran en buen estado.

Las características impactan en el precio

En las tablas de resultados te informamos sobre las principales características que ofrece cada aparato.

Ten en cuenta que entre más características te ofrezca un modelo, el precio se verá incrementado. Analiza si el modelo de tu preferencia cumple con tus necesidades y si de verdad te serán de utilidad todas esas funciones que, finalmente, aumentarán el precio.

Adquiérelas en comercios establecidos

Ya sea en tiendas departamentales o especializadas, adquirirlas ahí te dará la certeza de que, en caso de algún inconveniente, la tienda pueda responder como primera instancia.

Sella la garantía

Pide al encargado de la tienda que selle la garantía para que tengas el servicio en caso de que haya un mal funcionamiento del aparato.

Recomendaciones de uso

No abusos de ellas

Una secadora de cabello te ofrece diversas posibilidades de darle forma al cabello mediante el flujo de aire caliente –además de secarlo-, así como la alisadora te permite darle ese acabado liso que deseas, o la forma que gustes. Sin embargo, si el cabello se expone a periodos prolongados de calor con altas temperaturas, ya sea para secarlo o estilizarlo, se dañará.



Protege tu cabello del calor

Para lograr un buen peinado, con brillo y suavidad, considera que debes tener a la mano una secadora de cabello y una alisadora, así como una eficaz técnica de peinado durante el secado.

Si bien los tratamientos para el cabello serán de ayuda, lo primordial es que se encuentre sano. Consulta con tu estilista los tratamientos que puedes utilizar para proteger tu cabello del calor al que será sometido.

Puedes consultar tutoriales

Si te gusta probar distintos peinados puedes checar tutoriales en la red de las mismas marcas que ofrecen estos aparatos. Incluso puedes encontrar video tutoriales de estilistas que pueden guiarte para obtener ese peinado.



Compara distintos modelos

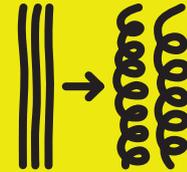
Encontrarás modelos con formas y acabados muy diferentes, desde modelos pequeños o delgados, con cable de alimentación retráctil, hasta aquellos grandes con botones deslizables para su control.

La ergonomía es muy importante – más que el color o acabados de cada aparato-, por tal motivo te recomendamos que una vez que te hayas decidido por algún modelo en especial, lo compares con otros directamente en la tienda. Pide que te lo muestren para que puedas sujetarlos y evaluar la comodidad para accionar sus botones y si la forma del mango te es cómoda o no.



Considera su uso

Si tienes el cabello muy maltratado evita el uso de la secadora o la alisadora, por lo menos hasta que se haya recuperado mediante algún tratamiento para el cabello. Puedes consultar a tu estilista de confianza para mayores detalles sobre el tratamiento a seguir.



Infórmate bien

Varios modelos de secadoras y alisadoras de cabello analizados ofrecen la “generación de iones” para lograr mejores resultados al secar y estilizar el cabello. Con esto se ofrece secar el cabello sin dañarlo ni deshidratarlo logrando un mayor brillo y suavidad.

Esta tecnología “carga el flujo caliente de aire con iones negativos que descomponen las moléculas de agua que hay en el pelo húmedo, haciéndolas más pequeñas y favoreciendo su absorción, tanto por el cuero cabelludo como por la fibra capilar, hidratándolos. Por lo que se ca pero no reseca”.³

No existe evidencia contundente de que este efecto se dé en todas las cabelleras –liso, quebrado, rizado-.

³ <https://www.harpersbazaar.com/es/belleza/pelo-belleza/g23125418/pelo-cuidados-secadores-tecnologia-ionica/>

Revisa su gasto energético

Ten en cuenta que este tipo de aparatos de estilizado del cabello tienen un consumo de energía eléctrica considerable; te recomendamos verificar este consumo en nuestras tablas de resultados o directamente sobre el empaque de la secadora o la alisadora.

Límpialas como se indica

Para la limpieza de las secadoras y las alisadoras de cabello consulta el manual de usuario, ahí te indicarán el procedimiento a seguir. Te presentamos un resumen del procedimiento:

Secadoras

Los restos de polvo y cabellos que se alojan en el filtro, además de ensuciar tu cabello, obstruyen la entrada de aire, por lo tanto la potencia disminuye y tardarás mucho más tiempo en secarte el cabello. Para limpiarlo, desmóntalo de la parte trasera de tu secadora y con un pequeño cepillo, con algo de jabón y bajo el chorro de agua caliente efectúa un ligero cepillado hasta dejarlo limpio. Una vez seco vuelve a montarlo, asegurándote que quede bien colocado.

Alisadoras

Si las placas de tu alisadora tienen residuos de productos, como ceras o grasa acumulada en las placas, el deslizamiento no será tan suave y podría ensuciar aún más el cabello, además de requerir un mayor tiempo de uso para lograr el alisado (y un mayor consumo eléctrico). Puedes limpiarla con un paño suave o con un algodón ligeramente húmedo. Hazlo cuando esté totalmente fría y con movimientos suaves para evitar dañar las placas. No utilices sustancias abrasivas ya que puedes dañar la superficie de las placas calefactoras.



Apágalas y desconéctalas

Recuerda que se trata de aparatos que requieren de una supervisión constante. Si por alguna razón tienes que suspender temporalmente su uso –como cuando tienes que atender una llamada telefónica– es mejor apagarlos y desconectarlos.

Déjalas enfriar antes de guardarlas

Espera hasta que estén a la temperatura ambiente, así evitarás posibles incendios por el contacto con objetos inflamables.

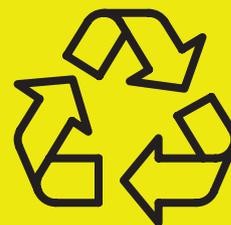


No deben usarlas los niños

No permitas que los pequeños utilicen estos aparatos ya que podrían quemarse.

Sustentabilidad

Cuando lleguen al final de su vida útil acude a las llamadas "ferias de reciclaje electrónico", en las cuales se recolectan los equipos eléctricos y electrónicos para poder reciclarlos de manera correcta. También puedes ponerte en contacto con la marca de tu equipo para que te orienten si cuentan con algún programa de reciclado.



Evita retorcer el cable

Todos los modelos analizados presentan en su cordón de alimentación un liberador de esfuerzos ("cable giratorio") que ayuda a cuidar que no se troce el cable. Sin embargo, toma tus debidas precauciones y no lo tuerzas. En caso de presentar un daño visible no intentes repararlo, en su lugar consulta en el manual de operación los lugares a donde puedes llevarlo para su reparación por parte de la marca.



No las acerques al agua

No uses, dejes o guardes tu secadora o alisadora donde exista riesgo de que se caiga dentro de la bañera, lavabo u otro recipiente que contenga agua, ya que existe el riesgo de electrocución.

Si por accidente les llega a caer agua, desconéctalas de inmediato. Si caen en un recipiente con agua no metas la mano para sacarla sino hasta que la hayas desconectado, y no la uses hasta que sea revisada por un técnico calificado.

Platillo Sabio

PROFECO

CHORIZO
Artesanal



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

José Manuel Espinosa



Fotografía: José Luis Sandoval

La Revista del Consumidor se trasladó al municipio de San Lorenzo Tapatlán, en Toluca, Estado de México, donde José Manuel Espinosa, socio de LOSEME, nos platica sobre este negocio familiar donde desde hace 30 años cuentan con la receta del chorizo artesanal. “Nuestro papá fue quien inició el proyecto, trabajó 15 años el oficio de tablajero que así lo conocen, comúnmente les llaman carniceros”, lo que le dio la experiencia necesaria para darse a la tarea de empezar su propio negocio, además de tener el plus de que Toluca es famosa por la elaboración de este emblemático embutido.

Fue a partir de apoyar en el negocio familiar que a José y a sus hermanos les surgió la inquietud de querer iniciar su propio proyecto, dedicado solo a la elaboración de chorizo artesanal, pero dándole un giro al crear nuevos sabores. Claro que continúan haciendo los tradicionales y populares chorizos verde y rojo, pero también encontrarás uno estilo argentino, que lleva jengibre, perejil y un toque de vino blanco, algunas especialidades como el chorizo de chile mora y morita con arándanos, otro con chile manzano y habanero, los de finas hierbas con mezcal, de chile piquín con tamarindo, de salsa BBQ con whisky y uno navideño de betabel con jamaica y chile ancho.

Puedes adquirir sus productos en línea www.loseme.com.mx o directamente en la tienda, en Toluca, en la calle José María Morelos núm. 1009, colonia La Merced Alameda.



FORTA *Tradición*



AS rales



La Vaquita Negra del Portal, ubicada entre Bravo e Independencia, en Toluca, Estado de México, es ampliamente conocida por sus tortas de chorizo rojo, verde, de milanesa, carnes frías o las gourmet, con chorizo rojo y queso de cabra y las manchegas, con jamón serrano, queso manchego o queso provolone.

Ahí también puedes adquirir gran variedad de chorizos como el rojo, verde, el especial y la toluqueña, que es un chorizo rojo (o verde) con queso doble crema, además hacen conservas, quesos y otros embutidos.

Fundada en 1947, sus dueños llegaron a estos lares durante la Guerra Civil Española, estableciéndose aquí en el Estado de México. Trajeron con ellos productos de su tierra, como el pimentón español y algunas otras hierbas para la elaboración del chorizo fusionando productos oriundos de sus tierras con ingredientes nacionales.

La torta de chorizo rojo, una de las favoritas del local, se prepara con queso doble crema, salsa, jitomate, cebolla y crema, se le puede poner rajas de jalapeño o una salsa elaborada con chile jalapeño, un poco de ajo y un poco de cebolla.

La Vaquita Negra del Portal está por cumplir 75 años, así que podrías darte una vuelta para degustar una rica torta gourmet y comprar algunos de sus productos artesanales.

La tradición de la casa es la calidad, el sabor y la responsabilidad que les ofrecen a sus clientes.

**LA VAQUITA NEGRA
DEL PORTAL, S.A. DE C.V.**



Martha Almazán



Martha Almazán nos recibió en el tradicional La Miniatura, local que abrió en 1924. Fue su abuelo, Adolfo Almazán, quien dio inicio a este lugar donde puedes encontrar la bebida típica, el licor de naranja, que llevan elaborado en su familia de manera artesanal desde los años veinte, a base de naranja y un destilado de caña.

Las graduaciones de alcohol van con las letras del apellido familiar, el más ligero es de 19° y tiene la letra A, el segundo es AL que es de 31°, el tercero es ALM de 43°, y el más fuerte es ALMA de 45°, el más fuerte que en ese tiempo se podía hacer.

Puedes tomarlos así: el suave en las rocas, para hacer flan, para envinar panqué; los medianos, el AML y el AL, se pueden utilizar para hacer cocteles, Martinis, Margaritas, Carajillos *shakeados*, y el fuerte se recomienda para flamear crepas, fruta, en café o en las rocas.

Visita La Miniatura, están en el Portal Reforma 116, Toluca, Estado de México.

Eduardo Pérez



La Alacena Número Uno, de la plaza Fray Andrés de Castro, se especializa en la venta de garapiñas, bebida tradicional de Toluca, si vas a los Portales es obligatorio tomarse una Garapiña. Eduardo Pérez García heredó el negocio de su padre, quien lo inició en 1934.

La Garapiña se prepara a base de piña fermentada, Eduardo nos cuenta, "la piña debe estar machacada, el proceso debe ser en un barril, todo el proceso es a base de madera, esto no admite plástico porque con el plástico se corta, se hace

babosa. Solo se utiliza ese material para transportarla en cubeta de plástico, ya de ahí se vuelve a repetir, se machaca la piña, se le echa el agua, se deja que se fermente. Ya que esté todo el bagazo encima se cuele y se endulza".

Esta bebida es mejor tomarla bien fría porque al tiempo no sabe, cambia mucho el sabor. Es típica para refrescar, buen acompañante de una torta o un buen taco.

Cuando vayas a Toluca no dejes de probar la Garapiña.

Decide lo que llevas a tu mesa

Reflexiona, infórmate y consume lo que te haga bien.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

Hemos reflexionado sobre la importancia de hacer un consumo más responsable de lo que comemos. Hemos adquirido mayor conciencia al interesarnos en conocer el origen de los alimentos que ingerimos y llevamos a casa, lo que nos permite elegir aquellos que provengan de zonas cercanas. Esto genera un menor impacto en el medio ambiente al reducir las emanaciones del dióxido de carbono de los medios de transporte. Lo fundamental de conocer su estacionalidad (que impacta positivamente en el mayor sabor de los alimentos) y la forma en que se producen.

Conocer cómo leer el etiquetado es nuestra forma de informarnos sobre los alimentos que compramos, y la única manera de saber qué ingredientes y componentes tienen. En definitiva, reflexionamos más conscientemente en qué es lo que llevamos a nuestra mesa cada vez que hacemos las compras.



Como consumidor es importante que puedas elegir con mayor criterio y estar mejor informado.

A lo largo del año pasado, y parte de este, hemos tratado de informarte sobre todo lo que necesitas saber para entender las etiquetas, por más difícil que lo pongan, y cuáles son los posibles riesgos que puede tener en nuestra alimentación el exceso de calorías, azúcar, sodio y grasas, y así evitarlos.

Sabemos que el asunto puede ser pesado y tedioso, pero una vez que lo haces vas adquiriendo destreza y ya sabes qué productos decides llevar a tu mesa. Consumir alimentos sanos y sostenibles es posible

Leer las etiquetas es significativo porque quieres saber lo que comes o compras. Porque a nadie nos gusta que "nos tomen el pelo". Por salud, porque solamente tú decides lo que comes. Porque si reflexionamos sobre nuestros productos podremos, como consumidores, luchar contra el consumismo.

En tus manos está elegir entre productos hechos en México, y naturales, o consumir productos procesados, altos en grasas y azúcares.

SEGURIDAD AL PAGAR CON TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO

Evita ser víctima de robo de identidad o fraude en tus tarjetas.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Si bien las instituciones bancarias tienen la responsabilidad de estar a la vanguardia en temas de ciberseguridad, tú como titular de una tarjeta de crédito o débito eres responsable de su uso, cuidado y conservación.

De acuerdo con la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), al segundo trimestre del 2020, los fraudes cibernéticos crecieron 3% respecto de 2019 y representan cada año una mayor proporción.



Algunas medidas de seguridad

Para evitar ser víctima de robo de identidad o fraude:

- Consulta tu estado de cuenta y verifica que no haya cargos indebidos.



- Al realizar compras por Internet verifica que el sitio cuente con el protocolo de seguridad <https://> y un candado cerrado en la barra de direcciones.
- Cambia la contraseña de tu tarjeta periódicamente (al menos dos veces al año).



- El token –dispositivo de seguridad que te protege de las transacciones que realices– genera claves dinámicas que cambian constantemente y ayudan a proteger el acceso vía Internet de tu cuenta bancaria, guárdalo en un lugar seguro o activa el token en tu móvil.

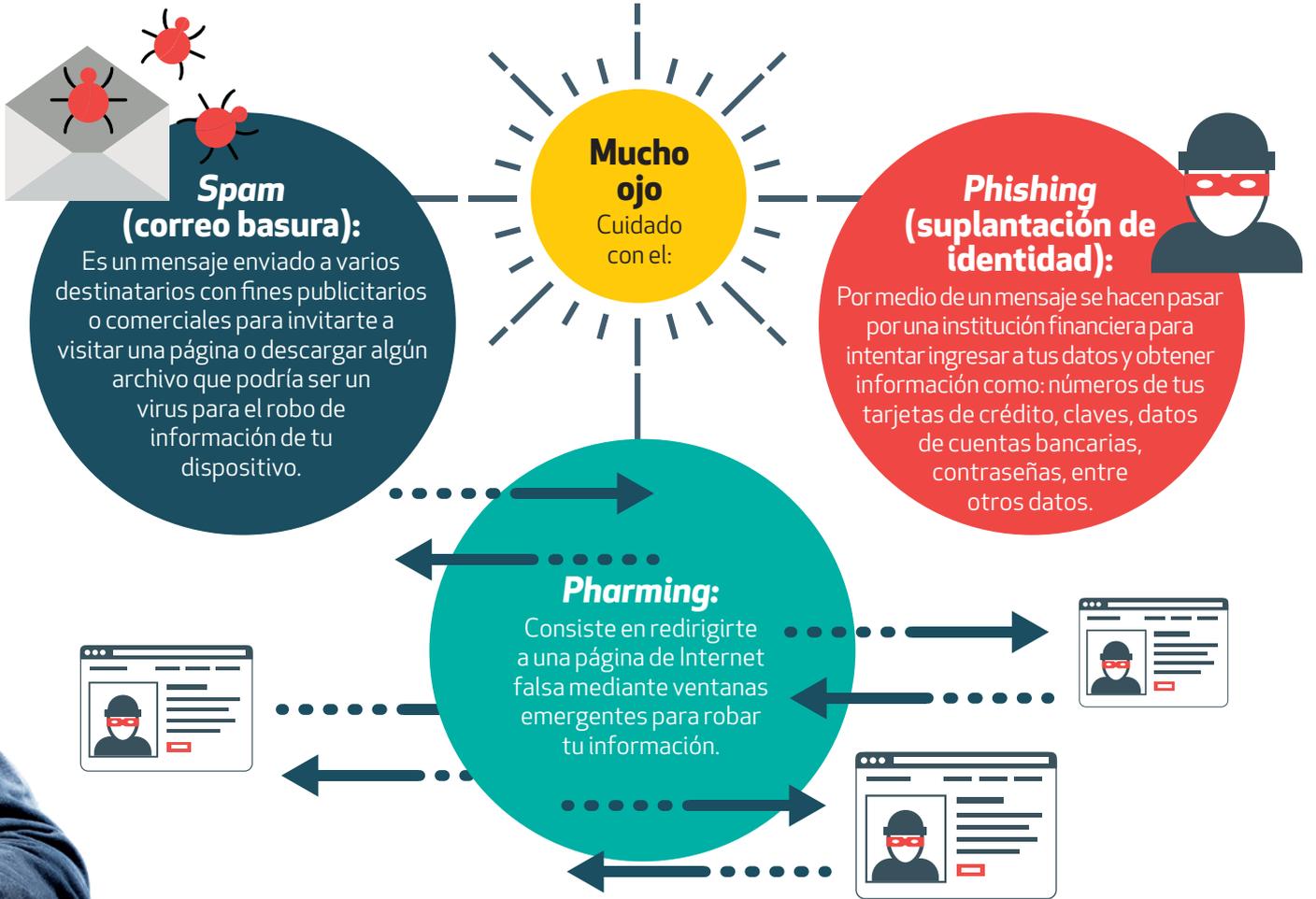
- El NIP es exclusivo para operaciones en cajeros automáticos o disposiciones en ventanilla en algunos bancos, jamás lo proporciones a ninguna persona, memorízalo y cámbialo por lo menos una vez cada seis meses.

- El CVV son los números que aparecen al reverso de tu tarjeta. Protégelo, este código se utiliza como método de seguridad en transacciones digitales o telefónicas.

- Antes de introducir tu tarjeta en el cajero automático, verifica que este no tenga aditamentos extraños.



- Para acceder al sitio web de tu banco teclea la dirección directamente en el navegador. Descarga la aplicación en sitios oficiales o directamente en el portal de tu banco.

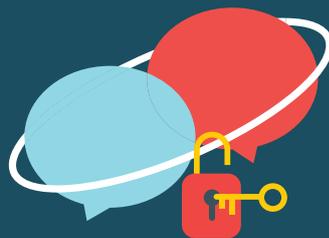


- Si utilizas una red wifi gratuita, asegúrate de mantener tus dispositivos actualizados y contar con antivirus y antiespía.
- Evita almacenar información financiera (usuarios, contraseñas, NIP, estados de cuenta, entre otros) en tu computadora personal.



- Destruye cualquier documentación que contenga datos personales antes de tirarla.

- Revisa tu historial crediticio en el Buró de Crédito por lo menos una vez al año y pide una aclaración si detectas créditos no solicitados.



- Los fraudes pueden ocurrir también vía telefónica, por mensajes de texto (SMS), correos electrónicos y enlaces, mensajes pregrabados (vishing) y mensajes de texto (smishing). El banco no te contactará a través de correo, SMS o llamadas para solicitar datos confidenciales como: acceso, contraseña, token, NIP o CVV.

Ante cualquier problema, acércate a tu entidad financiera o, en su caso, llama al Centro de Atención Telefónica (CAT) de la Condusef 55 53400 999 o envía un correo a asesoria@condusef.gob.mx.

Fuentes

- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios financieros (Condusef). "Tipos de fraude". Consultado el 12 de abril de 2020, en <https://www.condusef.gob.mx/?p=tipos-de-fraude>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios financieros (Condusef). Fraudes cibernéticos y tradicionales, 2° trimestre de 2020. Consultado, en <https://www.condusef.gob.mx/documentos/comercio/FraudesCiber-2doTrim2020.pdf>
- Asociación de Bancos de México (ABM). Recomendaciones de seguridad. Consultado el 12 de abril de 2020, en <https://www.abm.org.mx/recomendaciones-de-seguridad/index.htm>

Mantenimiento de — un automóvil —

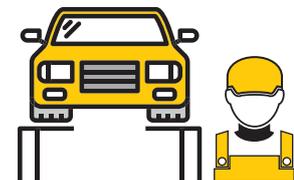
La prevención en tu auto también puede representar un ahorro.

 Tiempo de lectura: 5 minutos.



Para alargar su vida útil, recuperar un poco más de tu inversión -si es que piensas venderlo- y, lo más importante, disminuir la probabilidad de sufrir un accidente o que te deje varado en el camino, es necesario que tu auto

reciba un mantenimiento preventivo; ya sea por medio del centro de servicio automotriz del fabricante, en la red de tu compañía aseguradora o en un centro de servicio de confianza.



El mantenimiento

El mantenimiento periódico del auto es una de las tareas más olvidadas, lo que conlleva a reparaciones correctivas, es decir, hasta que se presenta la temida avería.

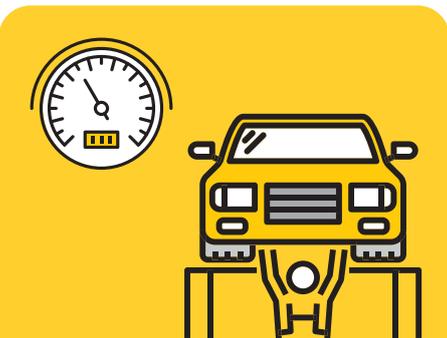
Cifras del 2019 de INEGI atribuyen que 92.4% (334,925) de los accidentes de tránsito terrestre corresponden al conductor, mientras que el 1.0% (3,479) corresponden a fallas en el vehículo.

Existen detalles importantes a revisar para saber si tu auto está en buenas condiciones.

Tipos de mantenimiento

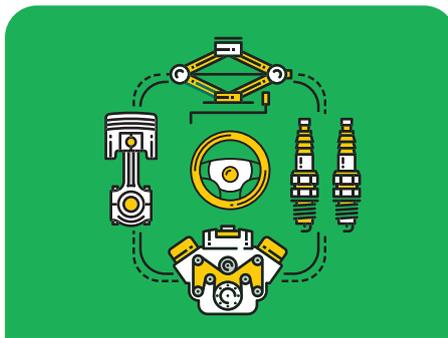
Para el buen funcionamiento del automóvil considera revisarlo periódicamente, de esta manera reducirás la posibilidad de una descompostura mayor que ponga en riesgo tu seguridad y economía.

Conoce los diferentes tipos de mantenimiento:



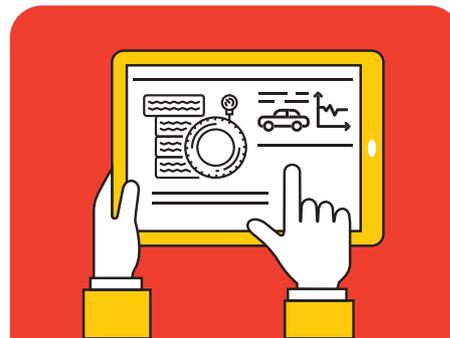
• Preventivo

Esta es una práctica periódica y de seguimiento para anticiparse y evitar algún posible fallo. Con las instrucciones del fabricante se puede dar seguimiento del tiempo o kilometraje, la periodicidad de cambio de algunas partes del automóvil y cada cuando deben ser revisadas. Se recomienda el mantenimiento a los 5000 y 10,000 km, según el fabricante. En el manual de tu auto están las indicaciones específicas de uso y mantenimiento.



• Correctivo

En esta etapa se llevan a cabo las reparaciones o sustituciones de las partes del automóvil dañadas o que requieran cambiarse para su buen funcionamiento.

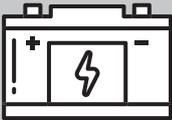
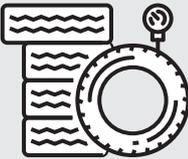
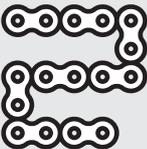
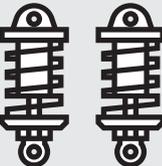


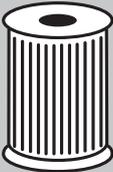
• Predictivo

Se realizan diagnósticos para predecir posibles fallos, y si es preciso corregir y hacer ajustes antes de que ocurra alguno en el auto.



Revisiones recomendadas para mantener el auto en movimiento.

A revisar	Descripción
 Batería	Revisa periódicamente el exterior de la batería. Para mantenerla con carga es recomendable usar moderadamente la iluminación interna, los focos, el sistema de sonido y la ventilación.
 Llantas	Lo recomendable es revisarlas cada 10,000 km y mantenerlas en la presión que indica el manual de usuario. Inflarlas demasiado puede provocar cortes o rupturas al impacto, e inflarlas menos contribuye a su calentamiento y provocar daños estructurales internos que afecten también a otros sistemas. Se recomienda una revisión semanal.
 Alineación y balanceo	Suele hacerse junto con el cambio de neumáticos, pero es recomendable programarlo cada 10,000 km o si al soltar el volante este gira hacia algún lado o hace ruidos de rodaje cuando elevas la velocidad.
 Cadena o correa de distribución	Es la encargada de convertir la potencia del motor en el movimiento del auto. Al ser una parte tan importante es recomendable revisarla con periodicidad, suele incluirse en el servicio general al motor; sin embargo, conviene cambiarla a los 90,000 y 160,000 km.
 Embrague o clutch	Es el sistema que da la señal de movimiento al auto de transmisión estándar, es importante estar siempre pendiente de la sensación que da al usarlo. Si el pedal se vuelve duro o comienza a dificultarse el paso de los cambios de velocidad, debes revisar el embrague. Su durabilidad se extiende hasta los 80,000 km, pero revisalo cada 30,000, tus hábitos al conducir son determinantes en el desgaste.
 Amortiguadores	La frecuencia indicada para inspeccionar tus amortiguadores es de 20,000 km o antes si hay ruidos, golpes o inestabilidad. El cambio puede ir de los 40,000 km a los 80,000 km dependiendo de qué tan reciente sea el vehículo.
 Pastillas de freno	Se recomienda una revisión (tanto del desgaste como de la cantidad de líquido) a los 10,000 km y cambiar las pastillas a los 25,000 km. Un indicador para cambiarlas puede ser la presencia de ruidos o silbidos y podría desencadenar desperfectos en otras partes del sistema.

A revisar	Descripción
 <p>Filtros de aire, aceite y filtro de gasolina</p>	<p>Los filtros se encargan de retener las impurezas para que no pasen al motor ni contaminen la cámara de combustión y los cilindros.</p> <p>Se recomienda cambiar los filtros de aire cada año o a los 20,000 km, según el tipo de desgaste.</p> <p>Cambiar los filtros de aceite cada 10,000 km o al cambiar el aceite y el combustible cada 30,000 km para usar sus capacidades al máximo.</p>
 <p>Aceite del motor, líquido de transmisión y anticongelante</p>	<p>La correcta lubricación del auto previene el desgaste prematuro, es por eso que se requiere revisión constante y rellenarlo sin pasarse de la línea de límite.</p> <p>El cambio de aceite en algunos autos recientes puede necesitarse a los 30,000 km. Sin embargo, en automóviles de más de 10 años puede llegar a requerirse desde los 7000 km. Considera que líquidos como el de transmisión y el anticongelante también requieren monitoreo y debes cambiarlos regularmente.</p>
 <p>Combustible</p>	<p>Mantener alto el nivel de combustible supone varias ventajas para el cuidado general de tu auto, por ejemplo, evita que las impurezas asentadas en el fondo del tanque salgan y provoquen fallas en el motor, además, el aire que entra al tanque favorece la evaporación, es decir, al gasto acelerado de gasolina.</p>
 <p>Plumillas de limpia-parabrisas</p>	<p>Este es un cambio de los más evidentes, ya que afecta directamente a la visibilidad de la conducción, además son de las piezas más afectadas por el ambiente.</p> <p>El calor excesivo y las lluvias influyen en su desgaste, por lo tanto, debes revisarlos cada 6 meses y cambiarlos cada año.</p>
 <p>Precauciones generales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si notas opacidad o algún segmento fundido reemplázalo lo antes posible, pues es vital la visibilidad en el camino. - Revisa los cinturones de seguridad cuando detectes un deterioro y cámbialos si es necesario. - Por último, ten a la mano un "Kit de emergencia" con linterna, equipo para reparar llantas, botiquín, herramientas básicas y cables de batería (también puede ser una manta y algo de dinero) para cualquier imprevisto.

Fuente: Sitio Ford Blog.

Fuentes:

• INEGI. Accidentes de tránsito terrestre en zonas urbanas y suburbanas. Consultado el 16 de abril del 2021, en https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/proyectos/bd/continuas/transporte/accidentes.asp?s=est&c=131598&proy=atus_accidentes

• Sitio Ford Blog. "13 Revisiones para Mantener tu Auto en Movimiento". Consultado el 13 de abril de 2021, en <https://www.ford.mx/blog/experto/13-revisiones-mantenimiento-auto-201808/>

Herramientas digitales PARA PADRES

Gestiona tu tiempo, apoya a tus hijos con sus tareas y cuídalos en la red con estas opciones.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La situación que atraviesa el mundo con motivo de la pandemia por COVID-19 orilló a la población a reinventarse con esquemas que le permitieran desarrollar sus actividades cotidianas en los roles familiares, educativos, laborales y de salud. Un estudio reciente, en el que participó el IPADE, destaca que en México al 84% de las personas les ha gustado vivir la experiencia del teletrabajo

Padres e hijos

Lo anterior obligó a los padres de familia a involucrarse de una manera más estrecha en la vida cotidiana de sus hijos, aprendiendo cómo asumir un rol más participativo. Así fue como diversas herramientas digitales (dispositivos, aplicaciones y plataformas) se han consolidado en aliadas para facilitar la comunicación con los hijos, orientándolos en el uso de las tecnologías de forma segura, robusta y resiliente, pero también aliadas para administrar el tiempo en forma óptima para que, como padre de familia, dispongas de tiempo para atender las múltiples labores generadas por la nueva normalidad.



Herramientas

Existen herramientas que virtualmente te permiten gestionar la agenda de trabajo, mandar alertas de tus pendientes, crear listas de contactos, digitalizar documentos, programar citas, videoconferencias, realizar presentaciones, compartir archivos, generar facturas e inclusive, desde una sola aplicación, gestionar todas las redes sociales que utilices.

El uso de las mismas te permite hacer más fácil la vida cotidiana y contar con mayor tiempo para estar atento de tus hijos. Algunas opciones son:



Evernote



Google for work



Microsoft To Do



Google Task



Hootsuite



Prezi



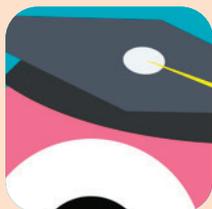
Asana

Aprendizaje

En el ámbito educativo las herramientas utilizadas de manera adecuada potencian el aprendizaje, si logran motivar y captar la atención de los estudiantes. De ahí radica la importancia de que conozcas las que pueden desarrollar las fortalezas de tus hijos y aminorar sus debilidades. Échale un ojo a:



Khan Academy



Academans



Writin wizard



Duolingo

Seguridad

De igual manera hay herramientas que te permiten tener un mejor control sobre la seguridad de tus hijos al permitir filtrar el acceso a sitios web, hacer un seguimiento de su actividad en Internet, conocer su ubicación en tiempo real, bloquear contenidos, controlar el tiempo de uso de Internet, bloquear videos, canales o aprobar el contenido apropiado para su edad.

Si aún no sabes cómo estar al tanto de la seguridad de tus hijos en la red, te sugerimos utilizar:



Microsoft Family Safety



Family Link



Qustodio

Fuentes

- Google (2021) Family Link. Recuperado de: <https://families.google.com/intl/es-419/familylink/Qustodio> (2021) ¿Por qué Qustodio?. Recuperado de: <https://www.qustodio.com/es/family/why-qustodio/>
- Microsoft (2021) Microsoft Family Safety. Recuperado de: <https://www.microsoft.com/es-mx/microsoft-365/family-safety>
- México X (2021) Preguntas frecuentes. Recuperado de: <http://www.mexicox.gob.mx/faq>
- Microsoft (2021) Microsoft To Do. Recuperado de: <https://www.microsoft.com/es-mx/microsoft-365/microsoft-to-do-list-app>
- Google (2021) Tareas de Google. Recuperado de: <https://support.google.com/tasks/answer/7675772?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=es>
- Asana (2021) Asana. Recuperado de: <https://www.asana.com/>
- <https://www.ipade.mx/2020/10/13/mexico-es-el-pais-en-latinoamerica-con-mayor-aceptacion-y-expectativas-de-continuar-con-el-home-office/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Encuesta,esta%20modalidad%20son%20m%C3%A1s%20altas>
- <https://facturama.mx/blog/5-herramientas-digitales-para-facilitar-el-trabajo-diario/>
- [https://tech.ed.gov/publications/digital-learning-guide/parent-family-es/#:~:text=Las%20herramientas%20digitales%20\(cómo%20dispositivos,entender%2C%20y%20verificar%20el%20progreso.](https://tech.ed.gov/publications/digital-learning-guide/parent-family-es/#:~:text=Las%20herramientas%20digitales%20(cómo%20dispositivos,entender%2C%20y%20verificar%20el%20progreso.)
- <https://www.pinterest.com.mx/alejandratics/herramientas-digitales-educativas/>

¿TUVIVISTE QUE CANCELAR UN BANQUETE?

Conoce tus derechos e intenta llegar a un acuerdo.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

La prestación de servicios de eventos sociales y los paquetes de graduación están regulados por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y su Reglamento, así como por la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007, la cual establece que los proveedores que ofrezcan dichos servicios tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Los prestadores de servicios de eventos sociales deben tener un contrato de adhesión registrado ante la Profeco.



No pueden obligarte

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general, cualquier cláusula en el contrato de adhesión que establezca la obligación del consumidor de cumplir con lo acordado, aún en casos de fuerza mayor, es ilegal y debe eliminarse del mismo.

Obligaciones adquiridas

Por regla general las partes (proveedor del servicio y consumidor) deben cumplir con las obligaciones adquiridas en los contratos que hayan celebrado, atendiendo a los términos y condiciones expresamente establecidos en ellos, salvo algunas circunstancias excepcionales que pueden eximir a las partes del cumplimiento de dichas obligaciones.

Intenta llegar a un acuerdo

Ante esta situación, con la finalidad de disminuir los efectos adversos de este tipo de eventos, tú y tu proveedor pueden convenir las consecuencias derivadas de eventos en caso fortuito y fuerza mayor, es decir, pueden pactar la suspensión, modificación, periodos de espera o incluso la terminación del contrato sin responsabilidad para ambos. Si no llegan a un acuerdo haz valer tus derechos como consumidor y presenta tu queja en la Profeco, en donde estamos a tu servicio.

No te quedes con la duda

Revisa si el contrato de tu proveedor, cuenta con registro ante la Profeco, ingresa a:

<https://rpca.profeco.gob.mx/>

Si está checa si su contenido es idéntico al que estás por firmar. Si no, no lo hagas.



Contrato de adhesión

Los contratos de adhesión¹ que, en su caso, utilicen los proveedores deben señalar lo siguiente:



- Fecha y número de registro de contrato de adhesión otorgado por esta Procuraduría.



- Descripción del objeto del contrato, así como los conceptos, precios unitarios y monto total a pagar por el servicio prestado y, en su caso, referencia, código y/o modelo.



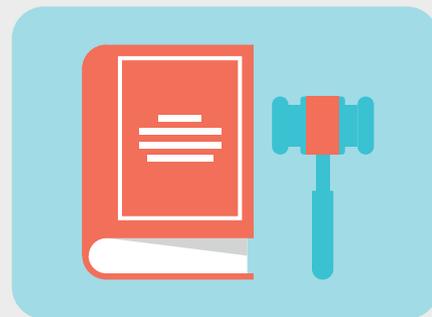
- Lugar, fecha y hora para la recepción, prestación y conclusión del servicio, así como de la entrega de los bienes al consumidor.



- En su caso, precisar el monto y la fecha del anticipo pagado para iniciar la prestación del servicio.



- Si la naturaleza de la prestación del servicio no permite determinar el monto total a pagar, entonces se establecerá la manera de determinarlo.



- En su caso, y sin perjuicio de lo establecido en la Ley, los mecanismos y plazos que tiene disponible el consumidor para cancelar la operación, o de solicitar algún cambio en el lugar u horario originalmente pactados para la prestación del servicio, sin pena alguna para él.



- Las penas convencionales a las que de manera equitativa se hacen acreedoras las partes por el incumplimiento de sus obligaciones contractuales.



- Relación de los derechos y obligaciones de las partes, señalando los términos y condiciones estipuladas para la prestación del servicio.



- Instancias, procedimientos y mecanismos para la atención de reclamaciones, señalando los lugares, días y horarios de atención al consumidor.



- Causas de rescisión, cancelación y terminación del contrato.



- Forma y medio de pago, monto total a pagar, incluyendo el número y monto de pagos parciales, los intereses, comisiones y cargos correspondientes, incluidos los fijados por pagos anticipados o por cancelación, desglosando los diversos conceptos que los integran, incluyendo el Impuesto al Valor Agregado (IVA), seguros y cargos adicionales o extraordinarios.



Si tienes alguna diferencia con un proveedor de servicios intenta llegar a un acuerdo, si no acude a la Profeco.

Contacto

- **Teléfono del Consumidor** 5568 8722 y 800 468 8722, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.
- <http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>
- **WhatsApp:** 55 8078 0485, 55 8078 0488 y 55 80 7803 44.
- **Twitter:** @Profeco, @AtencionProfeco
- **Facebook/Profeco Oficial**

¹¹Un contrato de adhesión, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, es el documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer en formatos uniformes los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, aun cuando dicho documento no contenga todas las cláusulas ordinarias de un contrato". Profeco. ¿Qué es un Contrato de Adhesión (C. A.)?, en <https://rcal.profeco.gob.mx/rcal.jsp>

REPORTES ESPECIAL





Alfarería vidriada sin plomo



Conoce las acciones a favor de los artesanos y los consumidores.

REPORTAJE ESPECIAL

Por un barro SIN PLOMO



Michoacán
Ricardo Martínez Juárez

Conoce el problema que genera la loza de barro esmaltado con dicho metal.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los esmaltes o vidriados elaborados con base de óxido de plomo, conocido también como “greta”, perjudican no solo la salud de los artesanos que los trabajan sino también de quienes consumen estos productos cuando se almacenan, cocinan y sirven líquidos o alimentos en recipientes que lo contengan, ya que genera problemas que afectan la sangre, el desarrollo neurológico, la audición y diversos órganos. Se trata de una problemática mundial.

Antecedentes

En México el uso de la greta (durante la primera década del siglo XVI) fue visto como una forma eficiente de impermeabilizar las piezas de barro, aunque alteraba las formas tradicionales de la artesanía, sin embargo, los síntomas de intoxicación por plomo no se percibieron inmediatamente.

Primera noticia

Fue en 1878 cuando el doctor Gustavo Ruiz Sandoval, en su artículo “Envenenamiento lento por plomo en los habitantes de Oaxaca”, advirtió por primera vez sobre los efectos del plomo como causante de inflamación del abdomen, vómitos y diarreas, rectitis, entre otros padecimientos.

Fuentes

• Fonart. Alfarería vidriada libre de plomo. Presentación Power Point, en <https://www.google.com/search?q=Fonart.+Alfarer%C3%ADa+vidriada+libre+de+plomo.&aq=Fonart.+Alfarer%C3%ADa+vidriada+libre+de+plomo.&aqs=chrome.69j57j0i30.4311j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#>

Toxicidad

El plomo afecta sistemas, órganos y tejidos. Sus efectos tóxicos varían; los niños generalmente absorben una mayor proporción del plomo y su efecto en ellos es más severo que en los adultos porque están en un proceso activo de desarrollo.

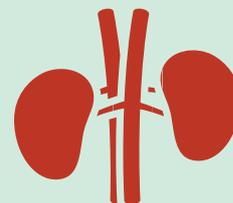
Debido a su alto peso molecular y características químicas, el plomo obstruye procesos metabólicos, por ejemplo:



Es un tóxico que altera la integridad de la membrana celular, el metabolismo de la vitamina D, la transcripción del ADN, entre otros.



Altera el sistema reproductivo y la conformación normal del feto.



Es tóxico para el riñón y el sistema circulatorio.

Actúa
sistem
dañar
lectua
de mo

Afect
lar y la
zación



El estado de salud, nutrición y edad de la persona influyen en la absorción del plomo.

El plomo y los huesos



El plomo en el ambiente es altamente persistente y lo es también en el cuerpo humano depositándose, por años, primordialmente en los huesos. El plomo almacenado en los huesos y dientes puede volver a entrar a la circulación durante periodos de deficiencia de calcio, como el embarazo, lactancia y osteoporosis.

Afectaciones en niños

En niños se ha asociado la exposición al plomo con ausencias más frecuentes a la escuela, menor rendimiento escolar, intervalos de reacción prolongados y coordinación mano-ocular disminuida. La inmadurez fisiológica de fetos y niños (hasta la edad de 36 meses) aumenta el riesgo de que el plomo penetre al sistema nervioso central, lo que puede resultar en alteraciones neurológicas o de conducta permanentes.

El plomo también puede afectar los sistemas renal, endocrino y sanguíneo. Los efectos inmediatos del plomo son neurológicos, pero el envenenamiento en la infancia puede conducir más tarde a problemas renales, hipertensión arterial y problemas de la reproducción.

Fuentes de exposición al plomo

- Alimentos o bebidas contaminados por el uso de piezas de cerámica o barro vidriada con plomo.
- Pinturas que contengan plomo, ya sea para uso doméstico o para exteriores.
- Emisiones de fuentes fijas como las fundidoras metalúrgicas.
- Liberación por el reciclado de baterías ácidas de plomo.
- Transmisión materno-fetal, al movilizarse el plomo de la madre al feto.

Plomo en la alfarería

En esta actividad la exposición al plomo comienza desde el almacenaje de la greta, su manipulación directa en la aplicación de piezas y en la cocción que libera partículas de plomo en el aire, contaminando talleres y casas, lo que provoca la absorción directa en el cuerpo por inhalación, absorción a través de la piel e ingesta cuando los residuos se trasladan de la ropa, utensilios o de las manos al lugar donde se cocinan e ingieren los alimentos



Oaxaca
Isabel Martínez Maldonado

Acciones en México

En 1991 el Grupo de los Cien declaró la pertinencia de la intervención del gobierno en relación a ese tema de salud pública. En 1993 el gobierno federal nombró al Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías, (FONART), la institución responsable de generar acciones en ese sentido.

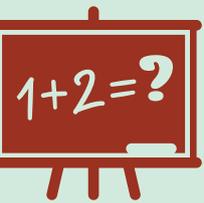
No existe una concentración de plomo en sangre segura y sus efectos son irreversibles.



El plomo afecta sobre el cerebro y el sistema nervioso periférico, reduciendo la capacidad intelectual y la ejecución rápida de movimientos.



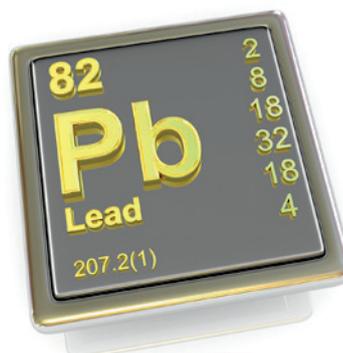
Las alteraciones metabólicas y celulares conducen a anemia, lo que posiblemente contribuye a las tasas de anemia en niños de 1-4 años.



El plomo reduce el desempeño escolar y la capacidad de socialización en los niños.



La desnutrición puede agravar los efectos del plomo en la salud, ya que su absorción, retención y toxicidad se incrementan al haber deficiencias de calcio, hierro y zinc.



Daños del plomo a la salud

Respondemos algunas preguntas sobre el riesgo que representa este metal.

En colaboración con el:



CSG
CONSEJO DE SALUBRIDAD
GENERAL

vivir con **MUNDO QUÍMICO**

Proteger la salud
y los ecosistemas
en México

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

1. ¿Por qué es peligroso el plomo?

El plomo es tóxico para todos (sin importar la edad) a cualquier concentración dentro de nuestro organismo. No tiene función alguna en el cuerpo humano y se encuentra en la lista de las 10 sustancias químicas de mayor preocupación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En México constituye una emergencia sanitaria, ya que 1.4 millones de niñas y niños de entre 1 y 5 años están intoxicados con plomo, como mostró la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENASANUT) de 2018-2019.

2. ¿Qué efectos tiene en la salud la exposición al plomo?

El plomo es tóxico para todos los órganos y llega a ellos por el torrente sanguíneo después de entrar al cuerpo, ya sea que se ingiera, en las comidas, bebidas, o se inhale, respirar aire contaminados con plomo. (Figura 1).

Sus efectos adversos se manifiestan principalmente en el sistema nervioso: reduce el coeficiente intelectual, ocasiona problemas irreversibles para el aprendizaje, altera la conducta pues suscita hiperactividad, agresividad, irritabilidad e impulsividad.

3. ¿Quiénes son más susceptibles a los efectos del plomo?

Los fetos, bebés, niñas y niños son más susceptibles a los efectos del plomo porque su sistema nervioso se encuentra en fases rápidas de desarrollo, momentos críticos en los que la exposición causa daños más graves. A esto hay que sumar que el plomo es absorbido hasta cinco veces más en la población infantil que en la adulta, provocando daños irreversibles.

En los fetos el plomo puede entrar por vía de la placenta, cuando la madre ha estado expuesta al plomo durante el embarazo. Mientras que en las niñas y los niños suele ser a través de conductas como chupar y meter a la boca sus manos sucias y objetos contaminados con plomo.

4. ¿Cómo se pueden prevenir los riesgos a la salud por exposición a plomo?

La forma más importante para la prevención de los riesgos es evitar la exposición al plomo. En México esto lo logramos si evitamos el consumo de alimentos o bebidas que se cocinan, preparan, calientan, guardan o sirven en ollas, jarros, platos, salseras de barro vidriado con plomo.

También se previene al no almacenar ni hacer reciclaje informal de los ma-

teriales de las baterías, aparatos eléctricos o electrónicos viejos; no chupar, morder, masticar o comer objetos o superficies pintadas o barnizadas con plomo; no ingerir remedios caseros (para el empacho) que contengan azarcón y/o greta; no utilizar cosméticos sin registro sanitario, por mencionar los más importantes.

Es conveniente incluir en nuestra dieta diaria alimentos ricos en calcio, hierro y cinc porque disminuyen la absorción y la toxicidad del plomo. Asimismo, hay que procurar evitar el ayuno, pues el plomo se absorbe más en nuestro organismo en esas condiciones.

5. ¿Cuáles son los impactos sociales que genera el plomo?

Los daños neurológicos por exposición al plomo en la infancia afectan etapas posteriores de la vida, impiden un desarrollo pleno del ser humano y resultan en discapacidad intelectual y física, con severos impactos en la sociedad y en la economía en general.

Repercute, a nivel familiar, en menor productividad y remuneraciones y, a nivel del gobierno, en mayores gastos en educación especial a los más afectados, en asistencia médica y de protección social.

Efectos en la salud por la exposición al plomo

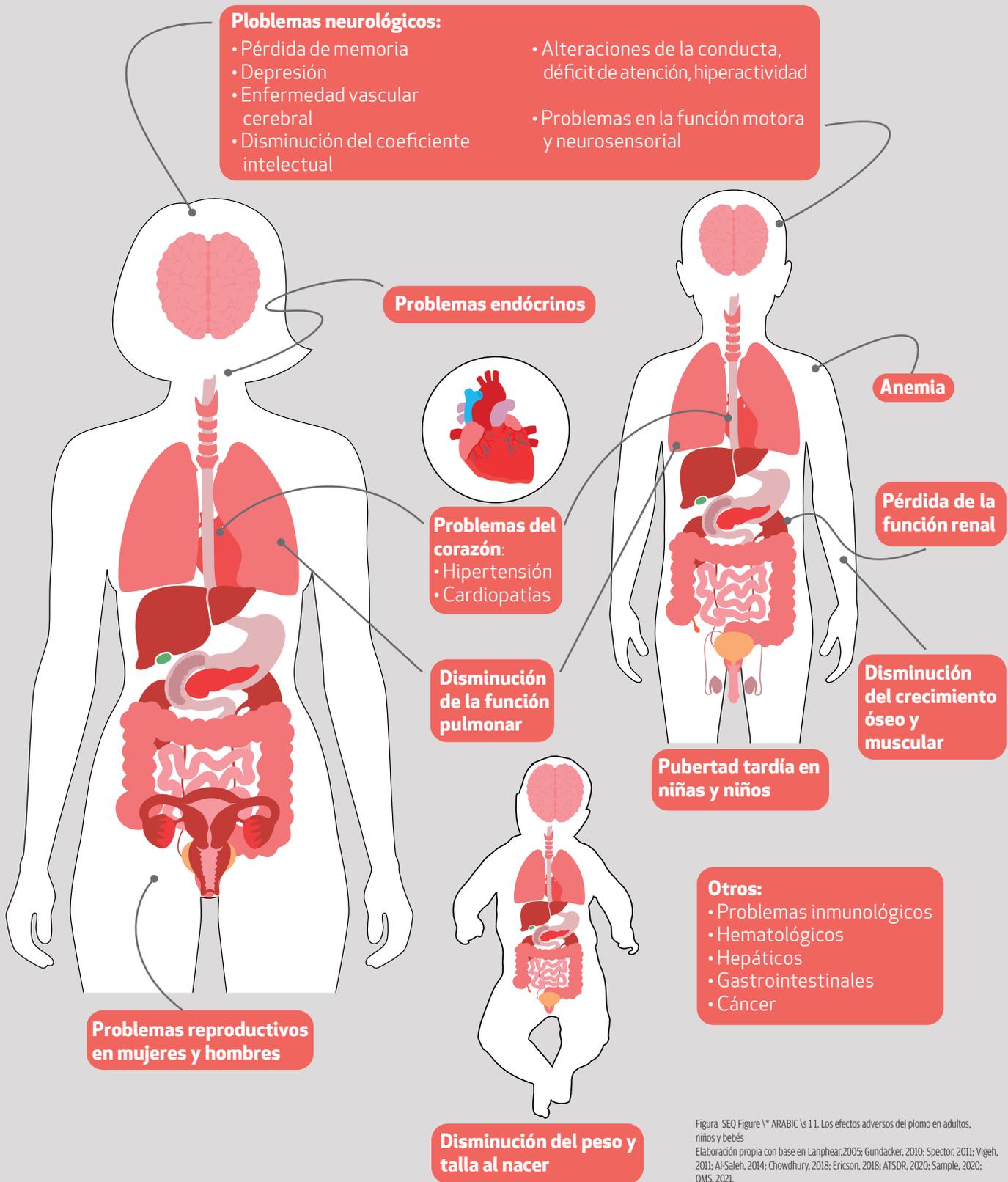


Figura SEQ Figure \^* ARABIC \s 11. Los efectos adversos del plomo en adultos, niños y bebés
Elaboración propia con base en Lanphear,2005; Gundacker, 2010; Spector, 2011; Vigeh, 2011; Al-Saleh, 2014; Chowdhury, 2018; Ericson, 2018; ATSDR, 2020; Sample, 2020; OMS, 2021.

Acciones de FONART



Entérate de lo que ha hecho para tener una loza vidriada libre de plomo.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Se busca cuidar la salud de productores y consumidores con productos cerámicos sin plomo.

El Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías (FONART) diseña y ejecuta políticas de desarrollo, promoción y comercialización de la actividad artesanal; impulsa su investigación así como la normatividad relativa, coadyuvando a incrementar la calidad de vida de los artesanos y a difundir el patrimonio cultural de México.

¿Qué ha hecho el FONART?

En el 2018 el FONART, sectorizado a la Secretaría de Bienestar, inició su resectorización a la Secretaría de Cultura, bajo la dirección de la Secretaria Alejandra Frausto, con la intención de destacar la importancia del sector artesanal como parte central de la cultura nacional, a través de un comercio justo y una artesanía sustentable, recalcando la labor de las y los artesanos como creadores, poniendo especial atención en su salud.

Por su parte, en noviembre del 2019, el Consejo de Salubridad General (CSG) publicó el Programa de acción inmediata para el control de la exposición a plomo en México, en

el que se considera, con base en estudios de hace más de 30 años, que “la principal fuente de exposición de las niñas y niños, en las zonas centro y sur, apunta a ser el uso de loza vidriada con plomo”. Por tal motivo el FONART se incorporó a dicho Consejo, para generar de manera interinstitucional políticas públicas para evitar el uso del plomo en la alfarería.

Para contribuir a resolver el problema de salud pública de intoxicación por plomo atribuido al uso de alfarería vidriada, el FONART ha creado herramientas accesibles para determinar la presencia de plomo en productos de alfarería horneados, lo que permite dar certeza de que el producto final no contiene dicha sustancia.

Ha capacitado a los artesanos sobre cómo usar esmaltes libres de plomo (para que no existan burbujas o la pieza se vea opaca), sobre el uso hornos de gas, que son diferentes a los hornos tradicionales de leña y estimulándolos a través de concursos regionales y nacionales para premiar piezas de uso ornamental y utilitario libres de plomo.

ENTREVISTA

a la Dra. Emma Yanes Rizo

La Revista del Consumidor entrevistó a Emma Yanes, Directora General del FONART, quien nos platicó sobre el esfuerzo de las y los artesanos nacionales en el trabajo de la loza vidriada sin plomo.

Revista del Consumidor: ¿Cuáles son los antecedentes históricos y culturales de la producción de loza vidriada en México?

Dra. Emma Yanes Rizo: En el mundo prehispánico, para que los objetos fueran impermeables y los recipientes pudieran contener agua y otros líquidos, se usaba el bruñido, mientras que para la decoración se establecían básicamente los engobes, que es el trabajo de elaboración de colores con arcillas y minerales.

Con la conquista española llega la loza vidriada impermeable, hecha a base de plomo, que evita que los líquidos se transfieran en las piezas. Esto permitió tener jarras de agua y cazuelas impermeables que además podían ponerse directamente sobre el fuego.

RC: ¿Cuándo y por qué se determinó en México la necesidad de no usar esmaltes con plomo para la producción cerámica?

EYR: En 1991 el Grupo de los 100, encabezado –entre otros– por Homero Aridjis, inicia una campaña donde se prueba que en el país hay una gran toxicidad del plomo en la sangre, parte de la cual tiene que ver con el uso de la loza vidriada con plomo, sobre todo en la loza de tradición popular.

En 1993 se solicita al gobierno federal que se estipulen normas adecuadas para frenar la situación, ya que el uso del plomo, tanto para quien lo trabaja como para quien lo consume (vasos, tazas, jarritos), tiene implicaciones directas en enfermedades que van desde problemas de aprendizaje, labio leporino, daños a los riñones, entre otras. Esto se desconocía, pero una vez que científicamente se comprobaron los daños a la salud de las y los artesanos por el uso del plomo, el gobierno federal nombra al FONART como la institución responsable en busca de soluciones.

RC: ¿Aproximadamente cuál es el universo de artesanos que se dedican a la alfarería en el país, y de estos cuántos trabajan la alfarería con plomo?

EYR: En la actualidad no se cuenta con un censo actualizado. Según la Cuenta Satélite de la Cultura en México 2013 del INEGI, 37,406 personas se dedicaban a la alfarería. En información obtenida en 2008 por el FONART a través de las Casas e Institutos de Artesanías, se reporta que alrededor de 10,000 personas producían loza vidriada. A partir de 2009, el FONART apoyó a 140 grupos de alfareros con capacitación para la sustitución de plomo, adquisición de hornos y materias primas.

RC: ¿Qué programas ha realizado FONART para sustituir el uso del esmalte con plomo?

EYR: Se han realizado diferentes capacitaciones que van desde cómo usar los esmaltes libres de plomo hasta las modificaciones, por ejemplo: en los hornos que requieren ciertas particularidades cuando se usa otro tipo de esmalte; también se han promovido a través de ferias y exposiciones premios para que los artesanos no se dediquen al uso de plomo.

RC: ¿Qué implica para las y los alfareros la sustitución del esmalte con plomo?

EYR: El artesano necesita otra técnica de trabajo, tanto en la manera en que se usa el esmalte, como la forma en que se colocan las piezas dentro del horno y a su vez la manera en que se quema. En muchos casos es mejor usar el horno de gas, o los hornos de leña con tiros libres de humo, es decir, sí implica una manera distinta de trabajar que no es más cara, pero requiere modificar costumbres.

RC: ¿En qué consiste la Norma y qué tanto se aplica en el país?

EYR: La NOM 231, estipulada en 2016, aplica para vidrio, porcelana y loza, no impide el uso completo del plomo pero sí la cantidad o el porcentaje y la establece la Comisión Federal para la protección contra Riesgos Sanitarios ((Cofepris), “tazas y tarros, y piezas para procesar alimentos y/o bebidas y piezas huecas para alma-

cenar”, máximo 0.5 pb miligramos por litro). Con esta Norma, tanto el usuario como el productor tienen la garantía de que es libre de plomo y no es dañina para el consumo.

RC: ¿Cuáles son los principales problemas a los que se ha enfrentado el FONART en la transición del uso de la greta al uso de los esmaltes sin plomo en las comunidades alfareras?

EYR: Primero es la resistencia de la fuerza de la costumbre, pues en las cazuelas se cocinan el mole y demás alimentos, y la segunda es la dificultad de adaptarse a los cambios. Muchas veces un artesano o artesana trabaja mecánicamente, como les enseñaron sus padres y abuelos, y el cambio les cuesta trabajo. Sin embargo, una vez que aprenden el procedimiento, su beneficio para la salud, que en el mercado se buscan piezas sin plomo y, sobre todo, que para poder exportarlas existe una regulación muy estricta se logra este cambio.

RC: ¿Cuál es la importancia para los talleres de contar con un certificado de loza libre de plomo y la garantía de que sus piezas no contienen plomo?

EYR: Las piezas libres de plomo tienen una evaluación por parte de la Cofepris, quien establece la norma. Hoy se busca que, a través de la Cofepris y la Profe-co, cada pieza pueda tener un distintivo oficial para que el consumidor pueda tener la tranquilidad y la garantía de que no contiene plomo.

RC: ¿Podría mencionar a algunos de las y los artesanos galardonados en los concursos en la categoría de alfarería libre de plomo y las características de sus obras?

EYR: Ganadores del año 2020 con piezas vidriadas libres de plomo, utilitarias y ornamentales de gran belleza y dominio del oficio son Mayra Alejandre Ayala y Germán Montoya Vázquez. Su obra perdurará a través del tiempo.

¿Cómo detectar PLOMO EN BARRO?

Existen diferentes métodos para saber si una pieza contiene este metal.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Te mostramos algunos métodos para la detección de plomo en piezas en la alfarería vidriada para preparar, almacenar, cocinar, servir alimentos y líquidos. Unos pueden realizarse en casa y el otro necesitará de un laboratorio.

Con vinagre blanco

Consiste en verter vinagre blanco en un porcentaje (puede ser el 25%) del volumen de la pieza (o sumergir una parte de la misma en dicho líquido) y mantenerlo ahí durante 24 horas. Transcurrido ese tiempo se debe lavar la pieza, secarla y verificar si sufrió un deterioro en la superficie que ocupó el vinagre, lo cual se observará como pérdida del brillo del vidriado y su textura será rasposa.

En caso de que exista filtración en la pieza y por ello disminuya el nivel del vinagre, se deberá volver a poner vinagre para mantener el nivel mencionado.

Método más fácil

- 1 Sumerge una parte de la pieza en vinagre blanco.
- 2 Deja pasar 24 horas.
- 3 Si notas pérdida de brillo y la textura es rasposa: **Alerta, corres riesgo de intoxicación. Evita su uso.**

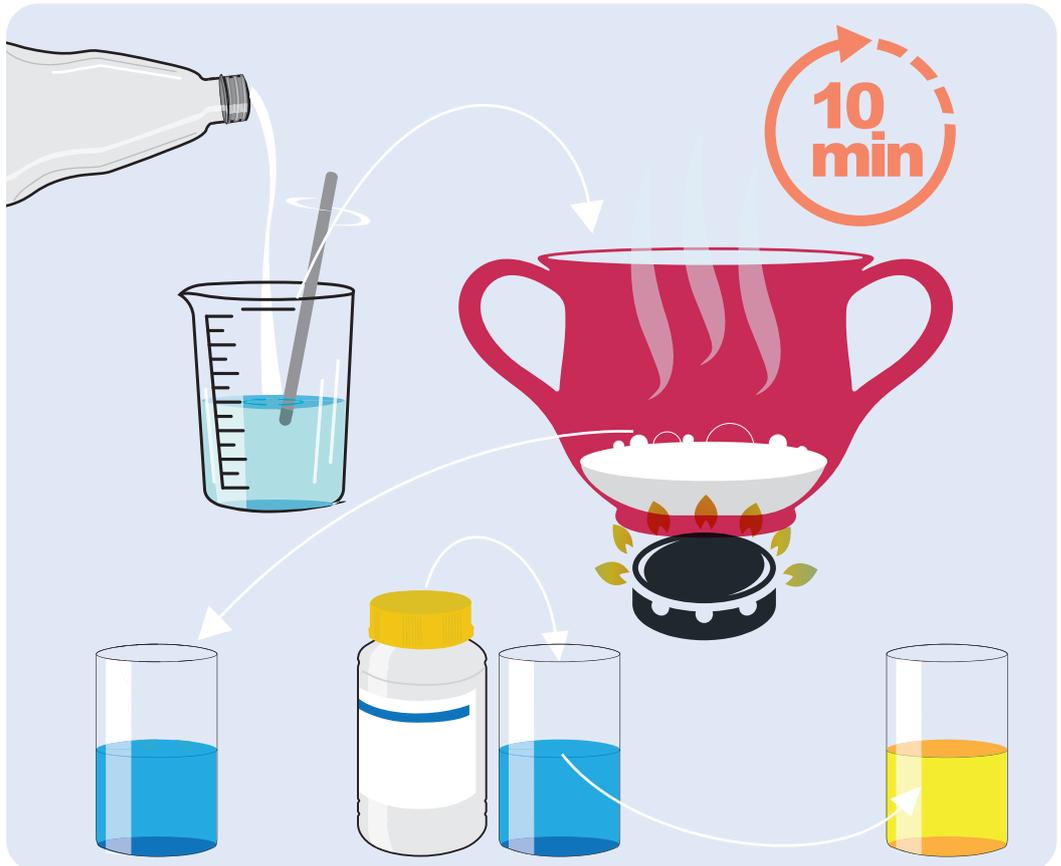
Con rodizonato de sodio y vinagre

En 10 ml de vinagre blanco debe agregarse una pequeña cantidad de rodizonato de sodio y mezclar. Se humedece un hisopo con la solución y se frota la superficie de la pieza. Si el hisopo cambia a color rojo quiere decir que hay presencia de plomo.



Con vinagre y yoduro de potasio

A 100 ml de agua se agregan 100 ml de vinagre blanco y se mezcla. Se vacía esta mezcla en el jarro o cazuela y se deja hervir 10 minutos. Se deja enfriar, pasa a un vaso y se agrega una pequeña cantidad de yoduro de potasio. Si la mezcla cambia a color amarillo quiere decir que hay presencia de plomo.



Normatividad

La Norma Oficial Mexicana NOM-231-SSA1-2016, Artículos de alfarería vidriada, cerámica vidriada, porcelana y artículos de vidrio-Límites máximos permisibles de plomo y cadmio solubles-Método de Ensayo, indica los niveles permitidos de dichos metales y cuya prueba de detección deberá realizarse en el Laboratorio Nacional de Salud Pública, así como en los estatales y/o en laboratorios terceros autorizados por la Secretaría de Salud a través de la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (Cofepris) siempre y cuando tengan la prueba montada.

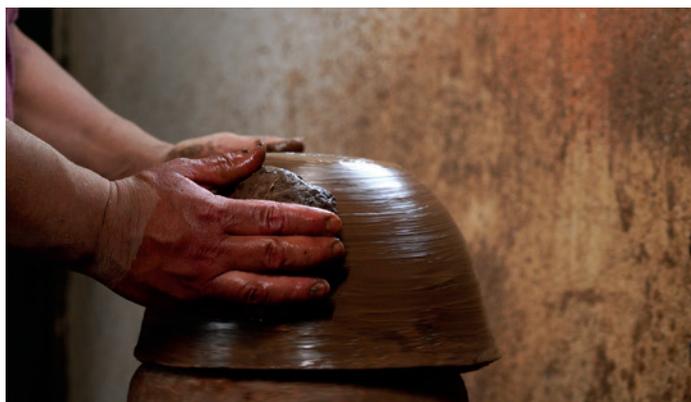
Ellos ya no usan plomo



Visitamos dos talleres en los que se trabaja la alfarería libre de plomo.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En un reconocimiento a quienes han dejado de utilizar el plomo en la elaboración de sus productos artesanales, visitamos dos talleres para conocer la experiencia que esto ha significado para ellos.



METEPEC

El primer taller al que fuimos está a cargo del artesano José Antonio Gordillo Estrada, de la Comunidad del Barrio del Espíritu Santo, en donde desde el Taller Dos Hermanos y Taller Tres Varones trabajan el esmalte libre de plomo.

José forma parte de una familia de artesanos –es la tercera generación de alfareros– y desde el 2013 trabajan la alfarería vidriada libre de plomo (libre de greta). Para ello tomó un curso de Loza Vidriada sin plomo por parte del Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías (FONART).

Todo es cuestión de adaptación. Con los recursos que tenían, el ingenio (característico de los mexicanos), el amor al trabajo y a su herencia familiar, adecuaron su horno tradicional de

leña para comenzar a producir esmaltes libres de plomo. Ahí fabrican ollas, cazuelas, jarros pulqueros, jarros cafeteros, jardineras, macetas, árboles y artículos por encargo.

José nos platica “el consumidor puede cocinar en una pieza sin plomo con la confianza de que ya no es tóxico para ellos. Ahora, con este tipo de esmalte que estamos utilizando ya no hay ese riesgo, este esmalte está compuesto de caolín, de sales, de materiales que ya no son tóxicos”.

El Taller Dos Hermanos está ubicado en Zaragoza 162, Barrio del Espíritu Santo. El Taller Tres Varones está en Zaragoza 149, Barrio del Espíritu Santo, municipio de Metepec, Estado de México.



IXTAPAN DE LA SAL

El pueblo de San Pedro Tecomatepec está ubicado en el municipio de Ixtapan de la Sal, en el Estado de México. Desde el origen de su nombre nos indica que son un pueblo de artesanos, ya que se compone de los vocablos *Tecomate*: vasija y *Pec*: cerro, Vasija entre cerros. Originario de este bello lugar es el maestro Ciro Federico Flores Popoca, quien además de enseñarnos la raíz del nombre de su pueblo, nos cuenta que sus primeros pobladores "ya traían el oficio de la elaboración de la alfarería, pero era solamente bruñida, todavía no era alfarería vidriada".

La importancia de la pieza empieza con la selección del barro, que se hace desde una mina en la que hay diferentes tipos de arcilla: el barro colorado, el barro prieto, el barro liso y otras más. Para elaborar sus piezas utilizaban dos métodos, el forjado a mano y el vaciado, aunque actualmente usan moldes de yeso para hacer el vaciado.



Pero las cosas han cambiado y San Pedro Tecomatepec enfrenta un grave problema, el terreno donde está la mina fue comprado hace 60 años y de ahí han estado extrayendo el barro todo este tiempo, pero ahora esta se está terminando, aunado a que la mancha urbana ha ido creciendo mucho, invadiendo los terrenos que estaban disponibles y que tenían esta materia prima. Ya son propiedades privadas que están urbanizando la zona, por lo que en unos escasos 10 o 15 años no tendrán de donde extraer la materia prima.



Ruta de talleres a LIBRES DE PLOMO

Te presentamos los talleres de alfarería donde ya trabajan el barro sin plomo.

🕒 Tiempo de lectura: 1 minuto.

1 **ZACATECAS**
Francisco Lara Limones

2 **JALISCO**
Alfarería Jesús Bernal
Pilar Núñez
Guillermo Valdivia Ponce

3 **MICHOACÁN**
Grupo San Francisco. Rogelio Martínez Barocio
Grupo Natalia. José Pablo Neri Villegas

4 **EDO. DE MÉXICO**
Alfarería Cuper
Ciro Federico Flores
Por un pueblo libre de plomo. Jesús Arizmendi
Dos Hermanos. José Antonio Gordillo
Camacho Rojas. Bernardo Camacho
Otón Montoya León

5 **QUERÉTARO**
Sociedad Cooperativa Las Mariposas. Dorotea Loredo

6 **HIDALGO**
Cándido Patricio Olguín





Alfareros LOMO

- 7 **TLAXCALA**
Alfarería Flor de Loto. Cornelio García
Talavera Contemporánea. Hugo Cantor
- 8 **PUEBLA**
Alfarería La Libertad. Tomás Juárez
Grupo Yolozóquitl. Maricela Contreras
Grupo Itzmio. Raymundo Jerónimo
Grupo Ravelo. Edilberto Jiménez
Grupo Alfareros de Tenextiloyan. Juan Bonilla
Grupo Montes de Oca. Juana Hernández
- 9 **VERACRUZ**
Taller Las Flores. Salvador Patlax Xotlan
y José Manuel Patlax Morales
- 10 **OAXACA**
Abel Luis Torres
Che Gobiz. María Anita Juárez
- 11 **CHIAPAS**
Daniel Nanguyuri



Testimonios de alfareros

Conoce de primera mano los beneficios de trabajar barro sin plomo.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.



Chiapas

Municipio: Chiapa de Corzo
Localidad: Chiapa de Corzo

“El beneficio que hemos tenido es que ya no tenemos ninguna contaminación de plomo, ya no hay contaminantes en nuestra sangre y con nuestra familia. En las ventas, pues hemos tenido buenas ventas con este tipo de esmalte sin plomo”.



Daniel Nanguyuri de la Cruz

Taller: Daniel Nanguyuri
Dirección: Av. Ángel Albino 1030, barrio Benito Juárez.
Contacto: 961 320 2235 y 961 366 3735 (taller) y bnanguyuri@gmail.com.

Piezas que produce: Tazones, floreros, platos ovalados y piezas para cocina, arreglos para recuerdos de mesa y jarrones para pared.

Estado de México

Municipio: Ixtapan de la Sal
Localidad: Tecamatepec



“Hablando de la salud sabemos que el plomo es nocivo y a nosotros como trabajadores principalmente nos reditúa en nuestro trabajo, es menos riesgoso, trabajamos con mejores condiciones de salud, aquí dentro del taller nos ha beneficiado en la venta.

Afortunadamente ya tenemos exportación, ser libre de plomo es una de las primeras normas que se considera para la exportación, ahora es una gran ventaja para esas posibles ventas. La Cofepris constantemente analiza nuestros productos para certificar que son libres de plomo”.



Alfarería Cuper

Taller: Alfarería Cuper
Cupertino Bernal / hijo Ángel Bernal
Dirección: Vicente Guerrero s/n.
Contacto: 722 474 2274 y 722 382 3950.

Piezas que produce: Jarro cafetero, ponchero, tequilero, caballitos, jarro $\frac{3}{4}$ y jarrita litera.

Ciro Federico Flores Popoca

Taller: Ciro Federico Flores Popoca
Dirección: Calle Magisterios s/n.
Contacto: 721 143 3638 y 722 595 3988 (celular).
Piezas que produce: Jarro pulquero, jarro cafetero y tequilero.

Municipio: Ixtapan de la Sal
Localidad: Tecamatepec

“Gracias al FONART encontré el camino para beneficio en la salud de mis familiares y sobre todo en los consumidores de mis productos. Mi vida cambió radicalmente”.



Municipio: Ixtapan de la Sal
Localidad: Tecamatepec

“Los beneficios del esmalte libre de plomo es que garantiza nuestra salud y la de nuestros clientes. Además de un producto de excelente calidad. Hemos visto personas que mueren aquí en el pueblo a causa de la greta”.



Jesús Arizmendi Lara

Taller: Por un pueblo libre de plomo
Dirección: Calle Reforma s/n.
Contacto: Facebook Alfarería Arizlar y daniel.7041936@gmail.com.

Piezas que produce: Jarras cafeteros, poncheros, barril, servilleteros, jarras, cazuelita, tequilero, jarrito mezcalero, tarros, jarra litera, azucarera, sahumeros, candelero, salero y jarra chocolatera.

Armando Salgado Elisea Guadalupe Viridiana Salgado

Taller: Los Tecomates
Dirección: Calle Progreso s/n.
Contacto: 722 224 0249 y 722 875 3399.
Piezas que produce: Jarras de distintos tamaños, jarras, platos y vajillas.

Municipio: Ixtapan de la Sal
Localidad: Tecamatepec

“El beneficio principal de utilizar esmalte libre de plomo es hacer mi trabajo sin el riesgo de manejar productos que pudieran afectar mi salud. Además de brindarle la tranquilidad a nuestros clientes de obtener productos más seguros, no solo bonitos sino funcionales, totalmente utilitarios sin consecuencias nocivas para la salud. En cuanto al producto, logramos obtenerlo

de mayor calidad, tiene más resistencia a las sales y los vinagres, tiene más durabilidad al tradicional y más variedad en decorados y colores, por lo que podemos personalizar las piezas”.



Municipio: Metepec
Localidad: Metepec

“La alfarería libre de plomo ayuda principalmente al productor en evitar contacto con el plomo, así de esa forma previene enfermedades. Y en segundo lugar al consumidor, ya que al no contener plomo los artículos de cocina, aún cuando se desgaste el esmalte, no filtrará plomo al consumidor”.



Joel Enrique Montoya Vázquez

Taller: Otón Montoya León
Dirección: Moctezuma 512. Metepec, Barrio de San Mateo.
Contacto: 7223707861 y Facebook Artesanías Montoya y artesanasmontoya@gmail.com.

Piezas que produce: Barro vidriado sin plomo, utilitarias: cazuelas, ollas y ornamentales y principalmente árboles de la vida.

Municipio: Metepec
Localidad: Metepec

“Tenemos aproximadamente 7 años utilizando esmalte libre de plomo en el taller. Desde que el FONART nos capacitó en vidrioado libre de plomo nos ha beneficiado mucho porque la gente ya nos pide libre de plomo. Pusimos un letrero afuera del taller y llegan más clientes con la confianza de que no son tóxicas y no afectan a su salud.

Solo somos cuatro talleres en la comunidad que trabajan libre de plomo. La Cofepris vino y se llevó unas piezas y un laboratorio aquí del estado para hacerles exámenes, y como al mes nos trajeron el resultado en un documento de que nuestras piezas estaban libres de plomo y eran seguras.

Una asociación civil también (Barro aprobado y Blacksmith) se acercó a nosotros, y fue un extra porque vinieron a limpiar nuestro taller, trajeron aparatos para medir y hacer estudios de sangre y después de un tiempo vieron y checaron que ya habían bajado los niveles. En el 2019 nos dieron el sello Libre de plomo, nosotros marcamos nuestras piezas pero ellos también nos dieron un sello”.

José Antonio Gordillo Estrada y Jesús Gordillo Estrada

Taller: Taller Dos hermanos. José Antonio y Jesús Gordillo Estrada. Horno tradicional de leña, recibieron capacitación del FONART, pero no horno.

Dirección: Ignacio Zaragoza 162, Barrio del Espíritu Santo.

Contacto: 722 544 6211, 722 399 3866 y Facebook Taller Dos Hermanos.

Piezas que produce: Cazuelas de 25 cm.



Bernardo Camacho Quiroz

Taller: Taller Artesanal Camacho Rojas
Dirección: Ignacio Comonfort 217, Berrio de Cuaxustenco. Metepec, Estado de México.

Contacto: 722 383 4132, Facebook Taller Familiar Camacho Rojas Metepec y bernardo_metepec@hotmail.com.

Piezas que produce: Piezas utilitarias: loza, vajillas, cazuelas y piezas ornamentales como soles, árboles, macetas y jardineras.

Municipio: Metepec
Localidad: Metepec

“Es muy buen programa, nada más hay que actualizar la forma de quemar en las distintas comunidades donde se maneja la mercancía vidrioada. Desde el año 1992 empecé a hacer las pruebas de esmaltado libre de plomo en el taller, también he manejado la innovación en las piezas totalmente decoradas. El beneficio para mí ha sido muy satisfactorio”.

Cándido Patricio Olguín y Ana Marcia Reyes Martínez

Taller: Cándido Patricio Olguín y Ana Marcia Reyes Martínez

Dirección: Chapantongo, Hidalgo. Escuela Telesecundaria.

Contacto: 773 123 4612 y 772 148 2205.

Piezas que produce: Ollas frijoleras y de cocinas de medio kilo o dos kilos y jarritos.



Hidalgo

Municipio: Tlaunilolpan
Localidad: Chapantongo

“La salud es lo más importante ya que nosotros no estamos en contacto con el plomo directamente, y a nuestros consumidores les ofrecemos productos de calidad con el esmalte libre de plomo; que no le va a hacer mal al momento de preparar sus alimentos en nuestros productos. Podemos pasar cualquier norma en restaurantes y hoteles. Tenemos esa ventaja en nuestras ventas porque podemos vender sin ningún temor de que haga mal nuestros productos. Nos ha beneficiado muchísimo porque les da otra presentación.

Estamos en un mundo donde las nuevas generaciones vamos cambiando, las nuevas familias buscan algo diferente, productos nuevos, y nos piden el esmalte

libre de plomo. Claro que nos lo exigen los restaurantes, hoteles y banquetes sí nos exigen la alfarería libre de plomo.

El maestro Mario venía del FONART y nos hacía pruebas, tomaba la pieza que deseaba y le hacía pruebas. Sí tenemos una certificación que estamos actualizando por lo menos al año o dos años, de laboratorio, pero sí nos gustaría tener un certificado que nos certifique con mayor seguridad. La Cofepris vino hace 3 años, las piezas sí se marcan con un sello en el barro: alfarería vidrioada libre de plomo, pero la gente pregunta que quién lo garantiza. Sí necesitaríamos una certificación avalada por una institución”.

Jalisco

Municipio: San Marcos
Localidad: San Marcos

La venta es mejor, mucha gente nos pregunta porque sabe que el plomo hace daño, la gente cree que el barro es el que tiene plomo y ya les explicamos que es el brillo (esmalte) y que es esmalte sin plomo, para quemar en el horno es más práctico. La Cofepris y de Salubridad vienen a revisar las piezas y nos dan un documento que le mandamos a los clientes que nos lo piden por *WhatsApp*.



Jesús Bernal

Taller: Alfarería Jesús Bernal
Dirección: J. Trinidad García 5, col. Centro.
Contacto: 386 104 7322, 386 100 9454 y
Facebook Alfarería Jesús Bernal.

Piezas que produce: Utilitario, jarros, platos bandeja, pozolero, tazas, vasos, cantaritos, cazuelas y ollas.

Municipio: Tlaquepaque
Localidad: Tlaquepaque

"Al contar con horno de gas y aplicar esmalte libre de plomo hemos agregado una línea utilitaria que conserva lo que es la figura típica, y agregamos diferentes piezas utilitarias como son jarros, vasijas y floreros. Trabajar libre de plomo nos ha llevado a un nuevo mercado".



Pilar Núñez

Taller: Pilar Núñez
Dirección: Matamoros 216.
Contacto: 333 63 94708, 331 09 70950 (celular), 333 65 97843 (taller),
Facebook Pilar Núñez, Legado Panduro e
Instagram Pilar Núñez alfarera.

Piezas que produce: Decorativa, modelado a mano, línea básica policromado en frío, urnas y figuras esmaltadas, alhajeros y jaboneras.

Guillermo Valdivia Ponce

Taller: Guillermo Valdivia Ponce
Dirección: Obregón 86, Centro de Tonalá.
Contacto: 331 187 2644, 333 235 7471 (celular),
Facebook Arte Valdivia y
artevaldivia@hotmail.com.

Piezas que produce: Utilitario para cocina, jarros de diferentes tamaños y medidas, técnica barro vidriado.



Municipio: Tonalá
Localidad: Tonalá

Esposa de don Guillermo Valdivia Ponce: "Por supuesto que han tenido muchísima mejoría, se encarrilaron a la exportación a Francia y Estados Unidos. La comercialización de su producción a nivel nacional es muy demandada, de beneficios a en salud para su familia y el cambio de los hornos también les ayudó porque ya no se lumbreen, ya que las cociones tradicionales usando leña como combustible les causa problemas en la salud pues afectó sus ojos.

Económicamente les ha ido muy bien, ha visto la diferencia con sus vecinos que no quisieron adoptar y transitar al barro vidriado sin plomo, a nosotros la perseverancia nos dio el éxito".

Don Guillermo perdió el oído al salir muy caliente al aire frío, por estar quemando en su horno de leña, incluso no puede hablar porque ya no escucha nada.

Dan gracias al Instituto de la Artesanía Jalisciense (IAJ) y al FONART, que les proveyó de recursos económicos para la construcción de un horno que usa como combustible gas LP. Les creó su banco de materia prima y recibieron la capacitación en la sustitución del plomo y combustible por el FONART.

José Pablo Neri Villegas

Taller: Grupo Natalia
Dirección: Prol. Juan Aldama 505. Capula.
Contacto: 443 224 9616, 443 473 8874 y
Facebook Lizbeth Neri Peña y
lizaranet_17@hotmail.com.

Piezas que produce: Juegos de té, juegos de agua, tequileros, vasos, macetas y ollas.

Michoacán

Municipio: Capula
Localidad: Capula

"El beneficio que he tenido es mejor calidad, y en el mercado el barro libre de plomo tiene buena aceptación y sobre todo las piezas, aunque le ponga uno vinagre no le pasa nada y tienen otra presentación definitivamente mejor.

Los clientes me piden que sean libres de plomo y que si la pieza está certificada,



que si tiene un sello, pero la Cofepris nos verificó y con eso la gente tiene la confianza y me compra. Yo les explico a los clientes la temperatura, como está trabajado y ya la gente tiene la confianza de seguir consumiendo".



Municipio: Morelia
Localidad: Capula

“Económicamente me fue muy bien al producir mercancía libre de plomo, ya que vendimos más piezas, y en la salud pues no corremos riesgo de envenenamiento”.

Rogelio Martínez Barocio

Taller: Grupo San Francisco
Dirección: Calle Ignacio Zaragoza 266. Capula.
Contacto: 443 685 0571 y alfareríasanfrancisco@gmail.com.

Piezas que produce: Vajillas, platos, tazas y piezas utilitarias.

Oaxaca

Municipio: Sta. Ma. Atzompá
Localidad: Sta. Ma. Atzompá

“Ha sido bueno porque, primero protejo a mi familia al no trabajar con plomo, en segundo estamos contribuyendo al cuidado del medio ambiente. Logré aprender a trabajar sin plomo y me siento contento. Por medio de la Secretaría de Salud me hicieron pruebas en el 2007 y 2010 y hace un año me hicieron otro



chequeo y bajaron mis niveles y también logré tener mi local libre de plomo”.

Abel Luis Torres

Taller: Abel Luis Torres
Dirección: Av. Morelos 31.
Contacto: 951 558 9140, 951 267 8961 (celular), Facebook Artesanías Torres ORTIZ y abeltorrez_67@hotmail.com.

Piezas que produce: Jarros, cazuelas, macetas, tazas y vasos, depende de los pedidos que tenga.

María Anita Juárez

Taller: Che Gobiz
Dirección: Libertad 100.
Contacto: 951 558 9017, 951 235 2159 (celular) Facebook Teniluna López Zarate y artesteniluna@hotmail.com.

Piezas que produce: Lámparas y jarrones de barro natural calado, cazuelas y copaleros verdes y los demás artesanos, juguetes.



Municipio: Sta. Ma. Atzompá
Localidad: Sta. Ma. Atzompá

“Nosotros cambiamos el esmalte sin plomo para beneficiarnos, los que más nos piden piezas sin plomo son los extranjeros, los restaurantes, poco los clientes nacionales. Las pruebas que se hicieron a las piezas fueron por parte del FONART en la capacitación”.

Tomas Juárez Fuentes (responsable)

Taller: Alfarería La Libertad
Dirección: 5 de Mayo 55.
Contacto: 233 103 7980, 233 127 1377, Facebook Unión de Artesanos del Estado de Puebla y alfarerialalibertad@outlook.com.

Piezas que produce: Cazuelas de todo tipo, ollas, jarros, platos, utilitarios y teja residencial en 70% de la producción.

Puebla

Municipio: Zacapoaxtla
Localidad: La libertad

“Fue la curiosidad que experimentando quise hacer un horno, y ya con el esmalte que se estaba dando a conocer, comencé a experimentar, a checar y a hacer que- ma. A mí me pareció que sale mejor en calidad con este tipo de esmalte, gracias a eso sí se pudieron hacer las cosas. De ahí al poco tiempo me contactaron del FONART para visitar mi taller y empieza



mi trayectoria. Me dieron capacitación y tuve el beneficio de un horno, hasta la fecha y casi todos los días lo estoy ocupando, yo realmente tuve apoyo y sigo trabajando en eso. Con el conocimiento que ya había aprendido con mis fórmulas, mi procedimiento de los colores pues yo dije de aquí soy, y me sigo manteniendo y trabajando”.

Juana Hernández Policarpo (representante)

Taller: Grupo Montes de Oca.
Dirección: Calle Francisco Montes de Oca 421.
Contacto: 233 126 3853.

Piezas que produce: Cazuelas, cajetes, charolas y canastas.

Municipio: Zautla
Localidad: San Miguel Tenextatiloyan

“A mí me ha funcionado el esmalte libre de plomo, los clientes piden sin plomo y ya están más acostumbrados, nos dieron cursos y ya de ahí aprendí a trabajarlo”.

“Protejo a mi familia al no trabajar con plomo”

Abel Luis Torres

Municipio: Zautla
Localidad: San Miguel Tenextatiloyan

“Desde el año 2000 empecé a usar el esmalte sin plomo, pero mi inquietud fue verlo como un nuevo negocio y aparte de eso cuidar la salud. A pesar de que yo nunca usé el óxido de plomo veía los problemas que tenían los vecinos respecto a la salud y también daños al medio ambiente.

Por ser un producto diferente salen colores mucho más bonitos en otro terminado. En usos exclusivos pues mis clientes ya son de otro nivel. He tenido muchísimos beneficios tanto en lo económico como en la salud.

Nos empezaron a pedir para restaurantes y luego nos invitaron por parte del FONART a las expoventas, estuve en el Palacio de los Deportes por dos ocasiones. Ahí tuvimos la fortuna de conocer a un cliente,

te, y desde el 2007 a la fecha nos están comprando de una empresa que tiene su tienda en California y pues no nos damos abasto con la cantidad de producto que nos piden, cada vez nos piden más.

Ahorita nosotros estamos entregando a ese cliente 10 tarimas semanarias y tenemos clientes mayoritarios. Solo tenemos tres y no nos damos abasto, cada vez hay más demanda, el detalle es que no todos los que tenemos horno de gas queremos trabajar libre de plomo, yo en lo personal estoy muy contenta con las ventas, con los pedidos y no me doy abasto en cuestión de surtir el producto. No le ponemos nada, ningún sello grabado, solo lleva el Hecho en México, no creo que sea necesario ningún sello, el terminado y el material es una garantía de venta, pero con un sello tendría mayor credibilidad. Yo no he tenido ninguna duda de parte de mis

Maricela Contreras Álvarez
(responsable)

Taller: Grupo Yolozóquit.
Dirección: Moctezuma esq. Pípila s/n Carretera Federal 52.
Contacto: 233 109 8687 y artsinplomo@yahoo.com.

Piezas que produce: Utilitarias, cazuelas, ollas y jarritos



clientes. A pesar de que la Cofepris nos entregaba los resultados de las piezas muestreadas, desde la pandemia no han regresado”.

Raymundo Jerónimo Rodríguez
(representante)

Taller: Grupo Itzmio
Dirección: Calle Abasolo 5.
Contacto: 2311337279, Facebook Raymundo Jerónimo y maquinariasanmiguel@hotmail.com.

Piezas que produce: Jarros, platos, sahumeros, ollas y macetas.



Municipio: Zautla
Localidad: San Miguel Tenextatiloyan

“Supimos la problemática que enfrentamos como personas, como comunidad, como sociedad al respecto de los productos que contienen plomo. Nos preocupamos y tratamos de participar, incursionar en el tema de la sustitución del vidriado, nos abrimos al tema del conocimiento, un mundo que no conocíamos.

Por el tema de salud es que nos interesaron los productos sin plomo y a través del tiempo lo que valoramos es la salud

personal y de la familia. Hoy en día producimos productos de esmalte sin plomo, la greta no la utilizamos para nada, nuestras herramientas, como el horno, también se encuentran libres de alguna contaminación que tenga que ver con el plomo, tratamos de no tener ningún contacto con el material. Los clientes ya traen gran conocimiento acerca de los productos que no contienen plomo, los que no lo tienen les explicamos. Nosotros hemos aplicado el rodizonato a las piezas”.

Municipio: Zautla
Localidad: San Miguel Tenextatiloyan

“Uno de los beneficios que yo he tenido al producir alfarería sin plomo es obtener diferentes y mejores piezas a las cotidianas. Gracias a las capacitaciones y el uso del esmalte libre de plomo, también a cómo llamar la atención de clientes que buscan la seguridad, calidad y, por supuesto, salud al usar nuestras artesanías, claro hemos tenido dificultades, pero las hemos solucionado a través de la práctica en nuestros talleres.”



Edilberto Jiménez Ravelo
(representante)

Taller: Grupo Ravelo
Dirección: Calle Francisco Montes de Oca 218.
Contacto: 233 109 9746, Facebook Artesanías Jiménez Ravelo y artejimenez90@gmail.com.

Piezas que produce: Cazuelas, ollas, jarros, sahumeros, entre otros.

Municipio: Zautla
Localidad: San Miguel Tenextatiloyan

“Las piezas libres de plomo son muy benéficas a la salud del consumidor, de igual manera para quien manipula la materia prima”.



Juan Bonilla Ortega
 (representante)

Taller: Grupo Alfareros de Tenextatiloyan
Dirección: Calle Francisco Márquez 23.
Contacto: 233 113 3079.

Piezas que produce: Tazas, platos, cajetes y pozoleros.

Dorotea Loredo Loredo

Taller: Sociedad Cooperativa “Las Mariposas”
Dirección: Soledad de Guadalupe s/n.
 Contacto: 441 123 2131, Facebook Taller de cerámica Las Mariposas y maryom_fongus@hotmail.com.

Piezas que produce: Objetos utilitarios, jarras, vasos, tazas, objetos decorativos, macetas, decorativos de pared.

Querétaro

Municipio: Jalpan de Serra
Localidad: Soledad de Guadalupe

“Una de las ventajas de no usar plomo en el taller para la realización de nuestros productos es garantizar la salud de los trabajadores y de los consumidores. Ya que, si no tenemos la exposición directa de este metal, evitamos problemas de salud como el cáncer en sangre por el manejo de este. Y en los clientes es la garantía de que no tendrán problemas de alguna intoxicación por ingesta de



este metal, y que nuestro producto no desprende ninguna sustancia que pueda perjudicar a nuestros clientes”.

Tlaxcala

Municipio: Españita
Localidad: Españita

“Los clientes prefieren el esmalte y piden que sean libres de plomo. Antes de la capacitación por parte del FONART nos hicieron análisis a los alfareros y estábamos con mucho plomo en la sangre. Aproximadamente en el 2006 cambiamos porque vimos los beneficios que íbamos a obtener, tanto para nosotros como para nuestros clientes. Íbamos a hacer un bien, aumentaron las ventas, la Cofepri de Tlaxcala ha muestreado las piezas y tenemos un documento donde especifica que son libres de plomo.



Cornelio Víctor García Cortés

Taller: Alfarería “Flor de Loto”
Dirección: Av. Xicoténcatl 40, col. El Carmen.
Contacto: 241 153 2685, Facebook Alfarería Flor de Loto, alfareriaflordeloto@hotmail.com y abrahamalfarerosinplomo@gmail.com.

Piezas que produce: Objetos utilitarios, vajillas, jarras, vasos, cazuelas, decoración en engobe y en esmalte.

“Me he beneficiado con más ventas”

Hugo Cantor

Hugo Cantor Corona

Taller: Talavera Contemporánea
Dirección: Camino de San Salvador Tepexco, Barrio San Salvador Tepexco.
Contacto: 222 288 5904, 222 458 8021 y elooc@outlook.com.

Piezas que produce: Talavera, vajillas, tarros (productos utilitarios y decorativos).

Municipio: San Pablo del Monte
Localidad: San Pablo del Monte

“El trabajar esmalte sin plomo nos ha abierto más las puertas a mejores mercados, los clientes sí preguntan si las piezas contienen plomo. Me he beneficiado con más ventas y es benéfico trabajar sin plomo, por la salud de uno mismo como productor y a la vez del consumidor”.



Veracruz

Municipio: Teocelo
Localidad: Teocelo

“Cuando vamos a entregar una pieza al cliente, les hablamos de los beneficios de utilizar una pieza de barro que contiene esmalte libre de plomo.

Les explicamos la diferencia entre lo que hacíamos antes y lo que hacemos ahora. Siempre nos preguntan porqué las cazuelas o piezas esmaltadas ya no tienen el mismo brillo de antes, y entonces les explicamos la diferencia de los esmaltes que ahora utilizamos, con la greta (esmalte de plomo) que antiguamente se utilizaba, y los beneficios en cuanto a la salud.

Entonces ahora el cliente sabe que está comprando un producto de calidad,

avalado por el sector salud en base a los diagnósticos que realiza el FONART. Ya que para el uso de los esmaltes libres de plomo, anticipadamente, nos dieron un taller de cómo preparar los esmaltes y aparte del FONART nos apoyó con un horno de gas para evitar la presencia de humo cuando estamos quemando las piezas y menos uso de leña.

Y esto nos ha beneficiado hasta hoy en día, porque los clientes nos compran con más confianza el producto sabiendo que están consumiendo alimentos libres de plomo”.

Salvador Patlax Xotlan José Manuel Patlax Morales

Taller: Taller de Alfarería Las Flores
Dirección: Zapaitonal s/n, col. Centro Teocelo, Veracruz.
Contacto: 045 22 81 78 46 44, 045 22 81 07 16 83, 01 22 88 21 05 94,
Facebook Manuel Patlax y jmpatlax@gmail.com.

Piezas que produce: Vajillas, platones y jarros.



Zacatecas

Municipio: Pinos
Localidad: Pinos

“Estamos trabajando muy bien, al principio tuvimos dificultades para las quemadas, pero ya cuando conocimos el material y probando se trabaja muy bien. Tenemos clientes que al principio no estaban seguros, pero ahora nos preguntan si están libres de plomo, ubican que las piezas son seguras, un cliente de Texas es el que preguntaba si eran

Francisco Lara Limones

Taller: Francisco Lara Limones
Dirección: Calle Constitución 27.
Contacto: 4961287753, Facebook: Alfarería la Santa Cruz y estefaniamolina554@gmail.com.

Piezas que produce: Piezas utilitarias, platos, ollas, macetas, jarras y decorativas.

libres de plomo. Yo trabajé 14 o 15 años con plomo porque mis papás usaban ese material y yo lo hacía como tradición, pero ellos no sabían que les hacía daño”.

“Los clientes nos compran con más confianza”

Salvador Patlax Xotlan



HAZLO TÚ MISMO

Cura tus OLLAS de BARRO

Te compartimos algunos métodos fáciles y sencillos para que cures tus ollas de barro.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES :

- Agua
- Manteca de cerdo o aceite comestible
- Ajo
- Vinagre blanco
- Trapo

Oaxaca

Isabel Martínez Maldonado
Ángeles Enríquez Martínez



Con agua, aceite o manteca

Sumerge la olla en agua durante 24 horas, pasado este tiempo ponla al fuego y cuando esté caliente, con la ayuda de un trapo, embárrala por dentro con aceite comestible y/o manteca. Quedará lista para que guises en ella.





Con agua hirviendo, aceite o manteca

Llena la olla con agua y ponla a hervir. Deja que el agua se consuma totalmente, y con ayuda de un trapo, embárrala por dentro con aceite comestible y/o manteca. Listo, podrás cocinar en ella.



Con ajo y vinagre

Sumerge la olla durante la noche en agua fría. Al otro día sécala muy bien con una toalla y frótale un diente de ajo por dentro y por fuera. Ponla en la estufa, agrega 1 taza de vinagre blanco, deja que hierva y retira el vinagre. Cuando esté completamente fría lávala como normalmente lo harías. Quedará lista para usar.



SIGUE APRENDIENDO

Fortalece tu salud, autoestima y autonomía ejercitando tu cerebro.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Continuar estudiando después de los 60 años puede ser todo un reto, sobre todo cuando lo primero que viene a tu mente son frases como: “ya para qué” o “no voy a aprender”. Te decimos algunos beneficios que te traerá esta actividad.

No detengas tu aprendizaje, tu cerebro y tu cuerpo te lo agradecerán.

Beneficios de seguir estudiando

Numerosas investigaciones han demostrado que seguir estudiando no solo mejora el rendimiento cognitivo, sino que previene enfermedades mentales como la demencia y la depresión. Asimismo, ayuda a mantener o recuperar los roles sociales y a un envejecimiento saludable.

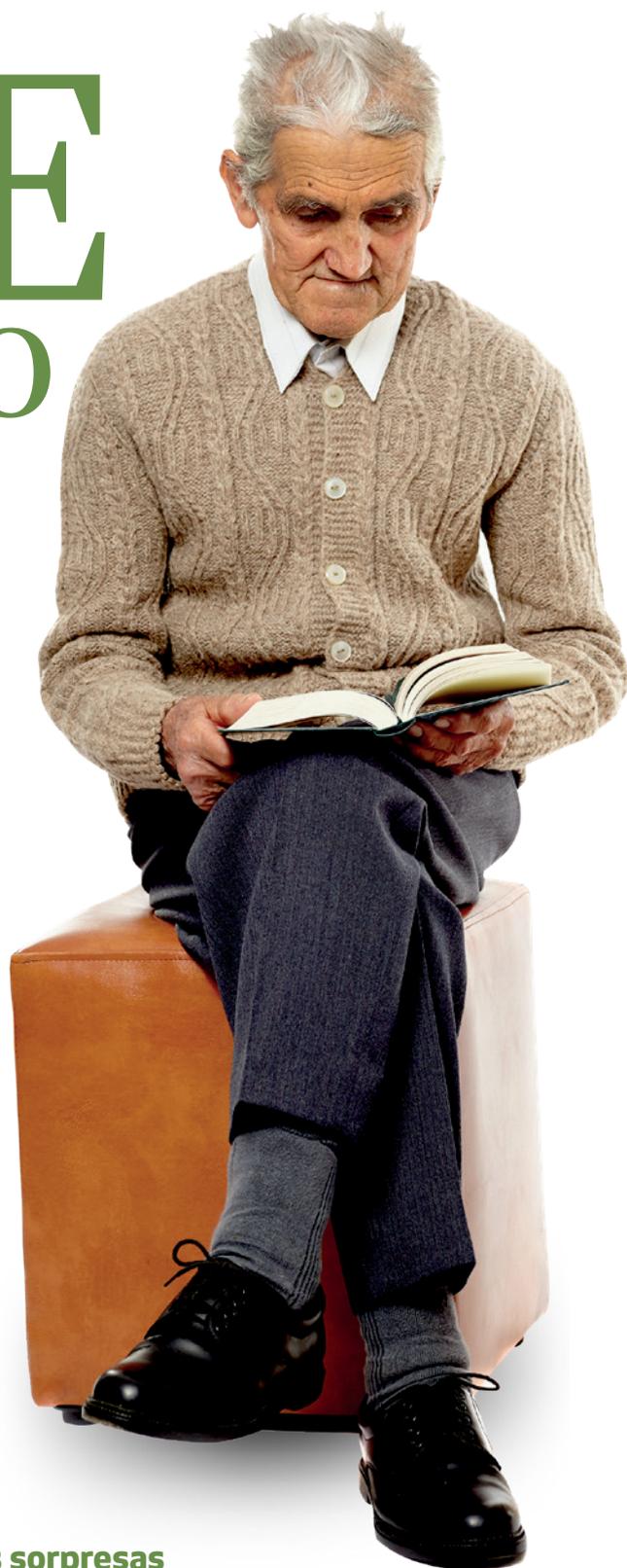
Mantén tu cerebro en forma

El cerebro tiene la capacidad de continuar funcionando durante toda la vida, el secreto está en no dejar de aprender.

Las personas mayores tienen la misma capacidad de aprendizaje que en otras etapas de la vida; puede ser que en ocasiones cueste un poco más de trabajo, pero es posible.

Gratas sorpresas

Además, en numerosos estudios donde se ha evaluado el aprendizaje de las personas mayores tras una intervención académica y de algún taller, estas informaron sentirse gratamente sorprendidas por sus logros ante los nuevos desafíos. Se dieron cuenta que su capacidad de aprendizaje era mayor de lo que pensaban.





La plasticidad cerebral

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida, como reacción a la diversidad del entorno. Está íntimamente relacionada con los procesos de aprendizaje de las personas mayores. La práctica conduce a la mejora y refinamiento del rendimiento en el área cognitiva y motora que continúa después de los 60 años.

No te rindas

Las recomendaciones de estas investigaciones señalan que, para alcanzar un mayor aprendizaje, se debe de realizar de manera diaria un entrenamiento de nuevas tareas, con paciencia y constancia, de tal manera que no se esperen resultados inmediatos, sino cambios progresivos conforme se sigue estudiando.



Algo fundamental para que surja la neuroplasticidad es hacer que la tarea sea lo suficientemente difícil para la persona mayor. Es decir, que de inicio costará trabajo y puede haber frustración, pero con el tiempo se llegará a buen puerto.

Poco a poco

Lo anterior conduce a la paradoja de que al principio los niveles de rendimiento cerebral pueden verse reducidos, pero poco a poco se observará una mejor retención a largo plazo y se podrán realizar tareas más profundas.

Formas para continuar aprendiendo

La situación actual ha modificado la manera en cómo vivimos, esto ha impactado también la forma en que podemos continuar estudiando. Por fortuna, gracias a la tecnología, existen otras alternativas y es posible estudiar desde la comodidad de tu hogar.

Uso de dispositivos electrónicos

Si dispones de los dispositivos para hacerlo, ya es un punto de partida. La experiencia de aprender a utilizar una computadora, una tableta o un teléfono inteligente es única y te va a abrir un mundo nuevo y con muchas posibilidades de aprendizaje.

Aprovecha lo que la tecnología te ofrece para apoyar tu aprendizaje.



¿Qué hacer?

Hay muchas conferencias, talleres, cursos y diplomados dirigidos a las personas mayores y no podríamos mencionarlos a todos aquí. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ofrece algunos cursos que podrían ser de tu interés, checa nuestra edición 525 para obtener más información.

Encuentra las convocatorias a los diferentes eventos que realiza el Inapam en:

www.inapam.gob.mx

Fuentes

- Shirley, MA, Rachel, W. The Impact of Learning Multiple Real-World Skills on Cognitive Abilities and Functional Independence in Healthy Older Adults, *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 75, Issue 6, July 2020, Pages 1155-1169.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311-312.
- Pauwels, L., Chalavi, S., & Swinnen, S. P. (2018). Aging and brain plasticity. *Aging*, 10(8), 1789-1790.

Personas sordociegas

En colaboración con el:



Tienen la misma capacidad de autonomía y participación que las demás.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La sordoceguera

Sucede cuando en una persona coinciden, de manera simultánea, deficiencias visuales y deficiencias auditivas. Esto hace que tenga como principal reto la comunicación con otras personas y con el entorno.

A diferencia de una persona ciega, ella no puede recurrir a la audición y tampoco puede utilizar la lengua de señas mexicana como harían las sordas. Así, los estímulos táctiles se convierten en su único medio de contacto con el mundo.



Las personas sordociegas en México

De acuerdo con estimaciones oficiales, en México existe casi medio millón de personas sordociegas, lo cual representa el 6.5% del total de personas con discapacidad en nuestro país. Una gran mayoría de ellas (78%) tiene más de 60 años.¹

¹ CONADIS, "La sordoceguera en México: datos por el 27 de junio, día internacional de la sordoceguera". Disponible en: <https://www.gob.mx/conadis/es/articulos/la-sordoceguera-en-mexico-datos-por-el-27-de-junio-dia-internacional-de-la-sordoceguera?idiom=es>



DISCRIMINACIÓN HACIA ELLAS

Entre las formas de discriminación que más les afectan se encuentran:



Alejamiento de la escuela



Falta de empleo



Falta de acceso a servicios de salud



Violencia por parte de sus familias y personas cuidadoras

Vida plena en comunidad

Para que las personas con sordoceguera vivan plenamente en la comunidad es necesario realizar las siguientes acciones:

- Asegurar que su educación, en particular de niñas y niños, se ofrezca en los lenguajes y con los recursos de comunicación más adecuados, así como en entornos que permitan alcanzar su máximo desarrollo académico y social.
- Promover su derecho a la libre determinación de la personalidad, lo que implica apoyar su identidad cultural y lingüística específica, favorecer su vida familiar y la toma de decisiones que les permitan estar plenamente integradas en la comunidad.
- Proteger su derecho a una vida libre de violencia, en particular de la niñez y las mujeres, en sus casas, la escuela u otros espacios que habiten para desarrollar su vida y las actividades que elijan.
- Promover que las personas sordociegas institucionalizadas puedan reintegrarse a la comunidad, con los recursos de salud y educación adecuados, así como con la posibilidad de establecer todo tipo de vínculos que les enriquezcan.
- Establecer una coordinación entre el sector público y privado para que las personas sordociegas puedan acceder a la educación profesional, a la capacitación para el empleo y a trabajos seguros y adecuadamente remunerados.

RETOS

Sin duda, la sordoceguera es una forma de discapacidad que genera retos importantes para la sociedad: primero, porque se trata de una población que ha sido desconocida e invisibilizada; y segundo, porque falta mucha investigación académica sobre el tema, así como trabajo en materia de políticas públicas e intervenciones legislativas.



AFECTACIONES A SU SALUD MENTAL

Se trata de una población que tiene más probabilidades de experimentar depresión u otras afectaciones a la salud mental en comparación con personas con una sola discapacidad, por causa del aislamiento y el abandono social.

LITERATURA FEMENIL IBEROAMERICANA

Con estas escritoras no hay espacio para el aburrimiento.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Por Antonio Hernández Estrella

Leonora Carrington, Clarice Lispector e Inés Arredondo nos cuentan historias – de manera magistral– que van de lo sencillo a lo fantástico.

LEONORA CARRINGTON nació en 1917 en Inglaterra y falleció en 2011 con la nacionalidad mexicana. De familia conservadora y aristócrata Leonora rompió con todos los convencionalismos de su familia y dio vuelo a su independencia por medio de la lectura y el arte, encontrando un refugio a su imaginación desbordada y rebeldía en la creación artística.

Su ingreso a las filas del surrealismo, es fundamental para entender el estilo de los **Cuentos completos**, pues su propuesta narrativa forma parte de esa tendencia. La prevalencia de los sueños y la construcción de otros mundos como consecuencia, es justo la esencia de los relatos de este libro.

Carrington nos introduce en su campo onírico donde los animales y los hombres, las edificaciones y las épocas

se funden en sorprendentes relatos que nos asombran y aterran, pero que también nos deleitan.

Los cuentos fantásticos de esta autora construyen un tejido donde se enlazan sus pinturas y esculturas; su obra literaria se puede visualizar como un personaje propio de su escritura, es decir, un ser fantástico de tres cabezas en la que una de ellas se dedica a la escritura, mientras que otra pinta y una más esculpe. El cuerpo que las une es el universo de sus sueños. Finalizo con líneas del libro: “pronto estaré contigo. Mi amor ya lo está, sus alas son más veloces que mi cuerpo (...) abrazo el viento del sur porque sopla hacia ti (...) vida mía, tu voz retumba más que el trueno, tus ojos deslumbran más que el relámpago”.



Cuentos completos

Leonora Carrington

176 páginas, tamaño 17 x 23 cm, ilustrado y pasta dura, **Colección Tezontle**

Fondo de Cultura Económica, primera edición 2020.

ISBN 978-607-16-6982-7

Precio de Venta ejemplar: **\$215.00**

Precio de Venta libro electrónico: **\$109.00**



Cuentos completos

Clarice Lispector

472 páginas, tamaño 17 x 13 cm,

rústico, **Colección Tierra Firme**

Fondo de Cultura Económica, 2020

ISBN 978-607-16-6961-2

Precio de Venta: **\$260.00**

CLARICE LISPECTOR (Tchetchelnik 1920 – Río de Janeiro 1977) es considerada una de las narradoras más importantes de Hispanoamérica en el siglo XX. Es una artista polifacética, pues además de ser autora de cuentos escribió novela, literatura infantil, poesía y creó una vasta obra de pinturas y fotografías.

En el libro **Cuentos completos** encontramos desde el primer cuento publicado, a los 19 años, hasta el último, hallado en estado fragmentario después de su muerte. Este volumen reúne 85 relatos que registran toda la vida de una de las más destacadas escritoras brasileñas. Desde la promesa adolescente hasta la implosión de una artista, pasando por la seguridad de la madurez, se descubre una figura célebre por revelar realidades ocultas de vidas visibles mediante una sintaxis resbaladiza y mutante.

Los personajes de Lispector luchan contra concepciones ideológicas sobre el lugar propio de la mujer en la sociedad, hacen frente a la desesperación que desemboca en la bebida, en la locura o en el suicidio; enfrentan problemas prácticos con sus maridos e hijos; muestran su aburrimiento y las felicidades clandestinas del ama de casa común; el placer de la joven ante su propia belleza; el cuerpo que engorda; el cuerpo que envejece.



Cuentos completos

Inés Arredondo

358 páginas, tamaño 17 x 23 cm,

rústico, **Colección Letras Mexicanas**

Fondo de Cultura Económica,

primera edición 2011; segunda

reimpresión, 2014

ISBN 978-607-16-0536-8

Precio de Venta ejemplar: **\$358.00**

Precio de Venta libro electrónico:

\$182.00

INÉS ARREDONDO nació en Culiacán, Sinaloa, en 1928 y falleció en la Ciudad de México en 1989. De forma precisa, sin excesos ni carencias, Arredondo teje historias impulsada por un deseo innato de escribir.

Sus temas apuntan la inexplicable dualidad de la existencia. La irrealidad y el ensueño abren una brecha divisoria entre la tranquilidad de lo cotidiano y las situaciones llevadas al límite que enfrentan los personajes de manera inesperada.

Cuentos completos reúne toda su obra literaria, pues ella prescindió de la novela al considerar al cuento como un género mayor y más complejo por la necesidad de síntesis narrativa.

Aquí encontramos dos cuentos, de 37, esenciales para quienes disfrutaron la literatura mexicana, **La Sunamita y La Señal**.



LOCALIDADES QUE PRODUCEN

ALFARERÍA VIDRIADA

Te damos algunas cifras sobre el número de localidades que elaboran loza de barro vidriado.

Total

Número de municipios **73**

Número de localidades **176**



Fuente:

• FONART. (2008). ¿Cómo detectar la presencia de plomo en cazuelas, ollas, platos y jarros de barro esmaltado?

ALERTAS



PRODUCTO:
VEHÍCULOS CRAFTER MODELO 2018 Y 2019



Alerta No. 25 /2021

CANTIDAD:
337 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Existe la posibilidad que los cristales de las ventanillas laterales, no se hayan almacenado correctamente antes de instalarse en el vehículo, es por ello que podrían desgastarse, provocando filtración de agua en el habitáculo y/o eventualmente, desprenderse de la ventanilla poniendo en peligro a los vehículos que circulan cerca de este.

SOLUCIÓN:

La empresa VOLKSWAGEN DE MEXICO S.A. DE C.V. indicó que se deberán revisar los vehículos afectados para verificar que los cristales de las ventanillas no se hayan desgastado, y en su caso se deberán sustituir.



PRODUCTO:
VEHÍCULOS TERAMONT MODELO 2019.



Alerta No. 28 /2021

CANTIDAD:
78 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

Se ha detectado que existe la posibilidad que en algunos neumáticos, no se haya asegurado el tiempo de endurecimiento durante el proceso de curado, por tal motivo éstos podrían desarrollar una rotura en la pared lateral, lo que resulta en una pérdida repentina de aire o en la separación del borde de la correa y como consecuencia una pérdida de la banda de rodadura/correa.

SOLUCIÓN:

La empresa VOLKSWAGEN DE MEXICO S.A. DE C.V. indicó que se deberán revisar los vehículos afectados para verificar los neumáticos, y en caso de ser necesario reemplazarlos, se canalizará de inmediato al Distribuidor Autorizado Continental Tire para que proceda con los trabajos requeridos.



PRODUCTO:
VEHÍCULOS MODELOS S300 EURO V CON MOTOR NO4C AÑO 2020.



Alerta No. 31 /2021

CANTIDAD:
977 unidades

EMPRESA:
HINO MOTORS SALES MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:

La principal razón es que durante el cambio del sistema de emisiones contaminantes DPR no se realizó la actualización del software del módulo de control del motor, provocando que los catalizadores del sistema de escape se saturen más rápidamente de hollín, reflejado en una pérdida de potencia en el motor acompañado de la iluminación del foco testigo del Check Engine en el tablero.

SOLUCIÓN:

Es necesario el reemplazo del módulo de control del motor para garantizar el correcto funcionamiento del sistema de regeneración de partículas contaminantes.



...*Consume*...
MANGO
esta temporada

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



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR