

EL RON



LA CHARANDA

EL DESTILADO



¡TÚ DECIDES!

EL EXCESO

Qucho

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield

Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero

Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores

Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chicho Goerne Cobián
José Agustín Pineda Ventura
Cuahtémoc 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

Como en cada edición esta vez te traemos temas que, sin duda, te ayudarán a elegir informado y a convertirte en un consumidor responsable.

Con la sección *Qué Hacer Si...* entérate sobre tus derechos al comprar por Internet. En *Brújula de Compra* encontrarás la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo, así la próxima vez que leas la etiqueta de algún alimento o bebida procesado sabrás a qué se refiere cada una.

Si eres de los que realiza pagos mínimos en tarjetas de crédito, en *Finanzas Personales* te decimos por qué no es conveniente. Con *Entorno Digital* no caerás en la trampa de las noticias falsas.

No dejes de leer la *Tecnología Doméstica Profeco* donde te presentamos una gelatina de durazno y un flan de melón, ricas frutas de temporada. Y en el *Estudio de Calidad* de Pantalones de Mezclilla para Caballero encontrarás lo necesario para adquirir uno de buena calidad.

Recuerda que nos interesa tu bienestar y el de tu familia por lo que nos esforzamos por informarte correctamente para que puedas tomar las decisiones de consumo que más te convengan.



Colaboradores

Abel Felipe Zamora
Alicia Virginia Vidal Martínez
Alma Meade Ruelas
Alfonso Guati Rojo Sánchez
Antonio Reyes Luna
Arizbeth Raymundo Nazario
Benita Raymundo Gómez
Carlos Guzmán Ruperto
Carlos Cárdenas Ocampo

Carlos Enrique García Soto
Catalina Nazario Velázquez
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Ella Marlene Segura Segura
Elvira Felipe Zamora
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval

Juan Carlos Rivera Guerra
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Verónica Medina Castro
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada

4



DURAZNO Y MELÓN

Tecnología Doméstica Profeco

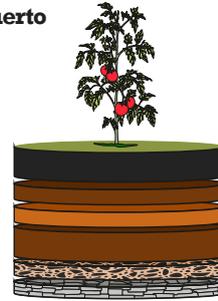
6

GELATINA DE DURAZNO Y FLAN DE MELÓN



Del Huerto

8



SUSTRATOS PARA TU HUERTO

Tendencias

10

REFLEXIONA TU CONSUMO



Consumo Responsable

62



SÉ UN MEJOR CONSUMIDOR

Qué Hacer Si

64

COMPRA EN LÍNEA SIN PROBLEMAS



Finanzas Personales

68

¿PAGOS MÍNIMOS EN TARJETAS? SOLO CUANDO SEA NECESARIO



Brújula de Compra

72



FECHA DE CADUCIDAD Y DE CONSUMO PREFERENTE

A Cuidarnos

76

CONSUMO EXCESIVO DE GRASA



Consultorio

78



OBESIDAD

Hazlo Tú Mismo

80

CAJA PARA TU ARMARIO



Nadie Afuera

86

MÉXICO, UN PAÍS DIVERSO



Para Saber

88



LOS DERECHOS DE AUTOR Y SU PROTECCION

Gente Grande

90

REDES DE APOYO PARA ADULTOS MAYORES



A Libro Abierto

92



BIOGRAFÍAS

Platillo Sabio Profeco

40



SABORES DEL
ESTADO DE MÉXICO

Entorno Digital

70

NOTICIAS
FALSAS
LA OTRA
PANDEMIA

FALSO

FALSO



Profeco Informa

82



REGULACIONES
TÉCNICAS
Y ESTÁNDARES

En Números

94

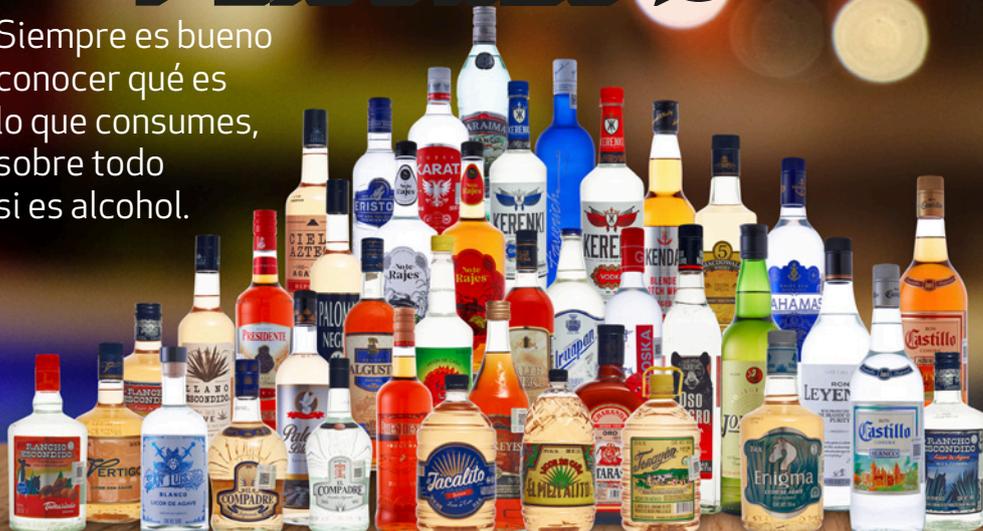
OBESIDAD
EN MÉXICO



12 BEBIDAS ALCOHÓLICAS DESTILADAS Y LICORES

DE
HASTA
\$130

Siempre es bueno
conocer qué es
lo que consumes,
sobre todo
si es alcohol.



48

PANTALONES DE

MEZCLILLA

para caballero

Descubre cuáles son los más
resistentes y duraderos.





...Consume... DURAZNO Y MELÓN esta temporada

Conoce un poco de lo mucho que te dan estas deliciosas frutas.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

DURAZNO

Originario de China, el durazno pertenece a la familia *Rosaceae*, es pariente cercano de la manzana, fresa, pera, membrillo, almendra, entre otras, y también de plantas ornamentales, principalmente las rosas.

MELÓN

El origen del melón es algo impreciso, algunos lo sitúan en África y otros en Asia Central; es fruto de la melonera que pertenece a la familia de las curcubitáceas, como el pepino, sandía, calabacita, entre otros.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Contiene potasio que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular.

Es una buena fuente de citrulina, compuesto que ayuda a sanar heridas y cortes en la piel.

Aporta fósforo que contribuye a la correcta formación de huesos y dientes.

Contiene vitamina E la cual ayuda a prevenir el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

USOS

Se consume fresco, aunque otra cantidad importante se industrializa en jugos, néctares y almíbar, así como en yogur, gelatinas, ensaladas, pasteles y tartas.

Se consume en ensaladas, como postre, congelado, combinado con jamón serrano, en helados y nieves, así como en conservas y dulces.



Los principales productores de:



- Sonora
- Guerrero
- Coahuila



- Chihuahua
- Zacatecas
- Michoacán

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Por su color se puede saber si está maduro o no cuando la última mancha verde toma un tono amarillo.

Elige aquellos que sean duros y sin marcas, con una retícula gris regular.

Es conveniente mantener los frutos que no estén maduros del todo a temperatura ambiente hasta que maduren.

Para saber si está maduro presiona suavemente la base, la cual debe ceder un poco.

ALGUNAS VARIETADES

Merryl y Elegant lady

Son de carne amarilla y su piel es aterciopelada, de un rojo intenso. La pulpa es de color amarillo, tersa y muy dulce.



Cantaloupe o chino

Su piel es amarilla, fina y presenta unas rayas longitudinales que van desde la base del fruto hasta el pedúnculo. Su pulpa tiene un bonito color anaranjado y un aroma muy característico.



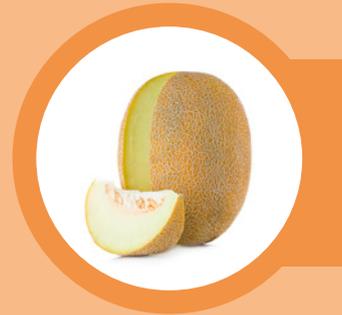
Royal Glory

Se caracteriza por la coloración rojo intenso de su piel. Su pulpa está total o parcialmente desprendida del hueso cuando el fruto llega a su madurez. Es de carne jugosa, consistente y dulce.



Galia

Varietal originaria de Israel. Es de un color verde que vira al amarillo intenso en la madurez. Su pulpa es blanca verdosa y poco consistente, con un exquisito aroma.



Fuentes

- Atlas agroalimentario, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020
- Conoce estos 5 beneficios del melón, en <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-estos-5-beneficios-del-melon>
- El melón, una fruta jugosa y sabrosa, en <http://bit.ly/2EEx6ly>
- Si comes durazno, Nunca digas que no, en http://ficeda.com.mx/ficeda/app/webroot/_archivos/110%20DURAZNO.pdf
- Durazno: una suave caricia al paladar, en <https://www.gob.mx/siap/articulos/durazno-una-suave-caricia-al-paladar?idiom=es>



Gelatina de Durazno

Ingredientes

- 3 duraznos maduros
- 4 tzs. de agua purificada
- 3 sobres de gnetina de 7 g c/u
- 6 cucharadas de azúcar

Utensilios

- Molde o refractario para gelatina
- Taza medidora
- Cuchillo de mesa
- Cuchara de madera
- Cuchara sopera
- Cacerola grande
- Cacerola pequeña

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 45 minutos
- 🍽️ **Porciones:** 6
- 🔥 **kcal:** 330
- 💰 **Costo promedio:** \$48
- 📅 **Caducidad:** 5 días en refrigeración

Preparación



1 Pela los duraznos con un cuchillo, deshúésalos y muéelos perfectamente.



2 Hidrata la gnetina en 1/3 de taza del agua y "córtala" con el cuchillo limpio. Reserva.



3 Pon a calentar el resto del agua, disuelve el azúcar y agrega los duraznos molidos.





Flan de Melón

Ingredientes

- ½ melón maduro
- 1 lata de leche condensada
- 3 huevos
- 1 cda. de fécula de maíz
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- ¼ de tz. de azúcar

Utensilios

- Molde para flan
- Taza medidora
- Olla de presión con rejilla

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 1 hora
- 🍽️ **Porciones:** 8-10
- 🔥 **kcal:** 846
- 💰 **Costo promedio:** \$45
- 📅 **Caducidad:** 5 días en refrigeración

Preparación

- 1 Pon el molde a fuego bajo y derrite el azúcar para obtener el caramelo.
- 2 Pela la mitad del melón, córtala un poco y muélela perfectamente con el resto de los ingredientes.
- 3 Prepara la olla con la rejilla y 2 tazas de agua.
- 4 Vacía la mezcla en el molde.
- 5 Cuece 40 minutos, a fuego medio, a partir de que la válvula de la olla comience a moverse.
- 6 Refrigera toda la noche.



- 4 Disuelve la gretina en baño María y agrégala al agua con la pulpa de durazno.



- 5 Mezcla perfectamente para que no queden grumos de gretina, sin dejar que hierva, y rectifica el dulzor.



- 6 Vacía en el molde o refractario y refrigera toda la noche.



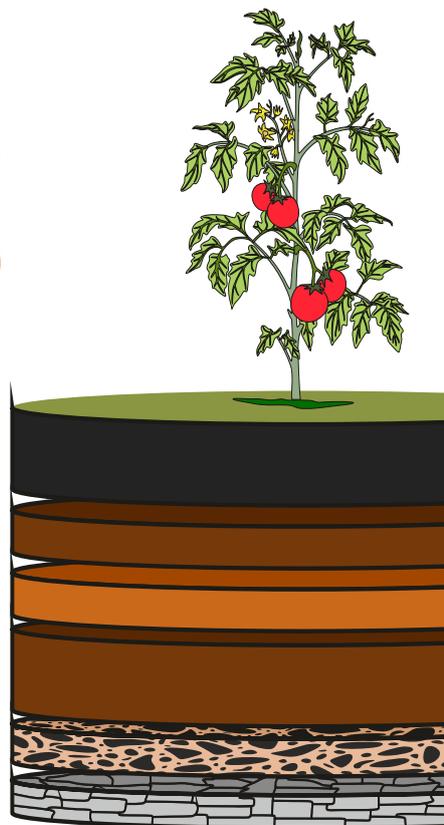
DEL HUERTO

Sustratos para tu huerto

Conócelos para que tus hortalizas sean un éxito.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El cultivo de plantas requiere que se tomen en cuenta algunos factores que a lo largo de varias ediciones y esta sección te hemos enseñado. Uno de ellos es el sustrato, la tierra en la cual cada planta crece y vive, o cualquier medio que se utilice para cultivar plantas en contenedores (cualquier recipiente).



Los sustratos se pueden dividir en:



ORIGEN ORGÁNICO

Como su nombre lo indica provienen de una fuente orgánica (materias formadas principalmente de carbono), como la fibra de coco, compost, fibras de diferentes cultivos, entre otros.



ORIGEN INORGÁNICO

Provienden de fuentes inorgánicas, como el tezontle, entre otros.



Fibra de coco o cocoate

Es 100% natural, orgánico y renovable. Se obtiene de las fibras de coco y es de bajo impacto ambiental.



Perlita

Este material se trata mediante un proceso térmico de calentamiento a altas temperaturas para encontrar sus propiedades físicas.



Corteza de pino

Ayuda a conservar la humedad, reduce las necesidades de riego y evita la aparición de malas hierbas.



Lana de ovea

Se obtiene a partir de la lana de ovea mezclada con perlita y un bión de carbono. Está presente en el calcio, magnesio y potasio.



Peat moss o turba

Se forma a través de la descomposición de la materia orgánica que se encuentra en zonas pantanosas; es ligera, esponjosa y fácil de manipular.



Tezontle

Es un tipo de roca volcánica formada por los volcánicos de alta temperatura y partículas.

Cómo formular un sustrato para el desarrollo y crecimiento de tus hortalizas:

40% de Tierra negra o Peat Moss

30% de Fibra de coco

20% de Agrolita

10% de Humus de lombriz

O bien:

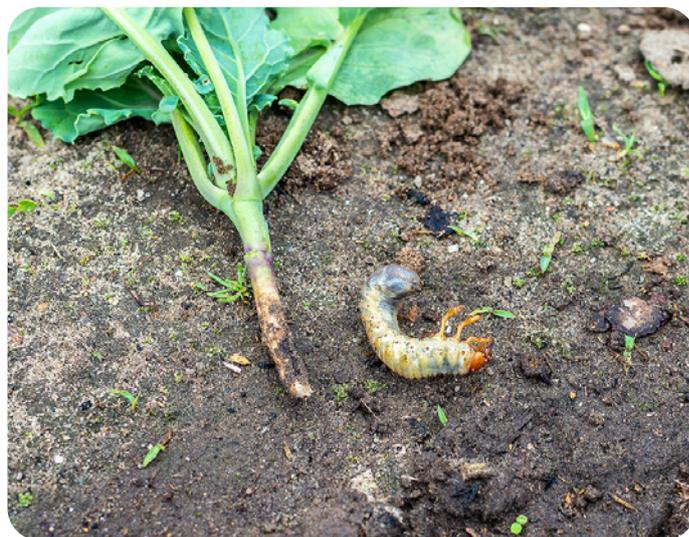
60% de Turba o Peat Moss

20% de Fibra de coco

10% de Humus de lombriz

10% de Perlita

Puedes realizar la mezcla que mejor se adapte a las condiciones de tu cultivo, añadiendo o quitando diferentes tipos de sustratos para su elaboración.



No es muy recomendable que utilices la tierra del jardín porque probablemente contenga parásitos que pueden afectar a la planta. En todo caso, un truco para eliminarlos consiste en hornear la tierra durante unos minutos.

INORGÁNICO

de fuentes no orgánicas (el carbono suele ser orgánico), como la perlita, lana de roca, entre otros.

Este material se obtiene por medio del calentamiento térmico de una roca silíceo volcánica del grupo de las riolitas. Las perlitas pueden ser como partículas blancas.

Lana de roca
Se obtiene a partir de la fundición de una mezcla de rocas basálticas, calcáreas y cuarzo, en cuya composición química se encuentran el silicio y óxidos de aluminio, magnesio, hierro, entre otros.

Este material general procedente de la erupción de volcanes, está constituido por silicio, aluminio y formado por fragmentos de las lavas de lava porosa de bajo peso.

Características de un sustrato de calidad:

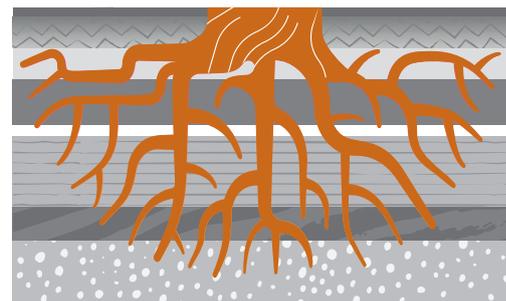


Gran aporte de nutrientes

Esenciales para que las plantas estén bien alimentadas y puedan realizar bien sus funciones. Especialmente en huertos urbanos donde las plantas no pueden crecer sin límite y deben tener un suelo rico en poco espacio.

No debe ser excesivamente compacto

A las raíces les gusta expandirse y si el suelo es ligero tendrán mucho más espacio, al igual que los pequeños microorganismos presentes en los sustratos y abonos. Una vez que hayas plantado, el riego se encargará de colocar el sustrato en su lugar. Debe retener la humedad mientras deja circular los excesos de agua hacia el fondo.



Preparar tu sustrato es fácil. Consulta nuestras ediciones anteriores para ahorrar y obtener exactamente la mezcla que necesitas.

Fuentes

- El Tezontle como Sustrato para la Producción Hortícola, en <https://www.intagri.com/articulos/horticultura-protegida/el-tezontle-como-sustrato-para-la-produccion-horticola>
- Soy Tu Huerto, en <https://we.tl/t-wBiYXgWj6i>
- Un sustrato para cada planta, en <https://www.consumer.es/bricolaje/un-sustrato-para-cada-planta.html>

TENDENCIAS

Reflexiona tu

Además de leer las etiquetas, infórmate sobre lo que le das a tu cuerpo.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

Los alimentos y bebidas procesados que llevas a tu mesa deben cumplir con regulaciones técnicas y estándares para poder salir al mercado, esto da a los consumidores la tranquilidad de que lo que están adquiriendo es seguro para ellos.

El verlos a la venta en un estante inspira confianza de llevarlos a casa para consumirlos junto con la familia. De boca en boca se van recomendando o no. En ocasiones surgen "modas" y ciertos productos disfrutan de muy buena aceptación. La publicidad juega un papel fundamental, pero si asumes una postura crítica podrás distinguir entre lo que en realidad es lo mejor para ti y tu familia y lo que no.

Lo importante es que tu consumo sea por tu propia elección, informado con datos reales. Recuerda que la falta de información o el estar mal informado podría hacer que adquieras algo que, a la larga, pudiera ser perjudicial para ti. La primera referencia son los productos en sí mismos, las etiquetas que los describen.

Si bien existen aditivos alimentarios que están aprobados incluso por organismos internacionales, no todos podrían ser lo mejor para tu salud. Hay que tener más si se consumen en exceso. De ahí la importancia de leer las etiquetas, pero sobre todo de informarte sobre qué es lo que estás consumiendo.



consumo



Ya sabes que el consumo en exceso de grasas, sodio y azúcares es dañino y que el nuevo etiquetado frontal te ayuda a identificarlos, pero ¿has dejado de consumir alimentos o bebidas procesados con estas características?, ¿has optado por alternativas saludables?

Por otro lado, ¿qué pensarías si te enteraras que esas galletas con las que acompañas tu café tienen un potenciador de sabor que las hace tan ricas que quieras comer más?, ¿te has preguntado por qué un alimento, procesado, con un sabor dulce contiene sodio?

Puede haber ocasiones en las que un producto ostente una leyenda de "respaldo" por alguna asociación, lo cual pudiera confundir al consumidor y provocar que adquiera algo que quizá no es lo que dice ser. Por esto es importante que hagas un consumo informado y pienses las razones por las que adquieres un producto y no otro.

Elige una mejor manera de consumir, dale la importancia que merecen a ciertos criterios y no a otros, tu salud y la de tu familia son primero. Lee las etiquetas, compara, infórmate. Toma decisiones de consumo sensatas. Consume informado, reflexiona qué llevas a tu mesa, qué le das a tu cuerpo.

Ve un paso más allá y reflexiona sobre lo que consumes.

DE
HASTA
\$130

BEBIDAS ALCOHÓLICAS DESTILADAS Y LICORES

Siempre es bueno conocer qué es lo que consumes, sobre todo si es alcohol.

🕒 Tiempo de lectura: 10 minutos.

En el mercado existen varias bebidas alcohólicas con costos muy bajos por lo que surgen dudas como ¿son lo que dicen ser? y ¿contienen metanol y otros componentes volátiles dentro de lo establecido por la Secretaría de Salud?





NORMATIVIDAD

- NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- NOM-142-SSA1/SCFI-2014. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 23 de marzo al 15 de julio del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 23 de marzo al 20 de mayo del 2021.
Marcas analizadas: 41.
Pruebas realizadas: 343.

Consumo de alcohol en el mundo

A nivel mundial el consumo de alcohol es un problema muy grave, por ello en el 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS) trabajó la "Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol". La actualización de los datos científicos sobre el costo-eficacia de las opciones de políticas e intervenciones emprendidas en el contexto, junto con la actualización del Plan de Acción Mundial de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 dio lugar a un nuevo conjunto de medidas recomendadas que permiten y abordan la reducción del uso nocivo del alcohol.

Estas medidas incluyen¹:

- Aumento de los impuestos sobre las bebidas alcohólicas.
- Promulgación y aplicación de prohibiciones o restricciones integrales sobre la exposición a la publicidad del alcohol en varios medios de comunicación.
- Promulgación y aplicación de restricciones sobre la disponibilidad física del alcohol al por menor.



Alcoholismo en México

En nuestro país el uso excesivo del alcohol y el alcoholismo representan uno de los problemas de salud pública con mayor arraigo social, cuyos costos y consecuencias sociales y sanitarias impiden el desarrollo de familias y comunidades².

Alcohol y juventud

Entre los jóvenes mexicanos el consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo a la salud. De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en 2018, a partir de los 20 años, el consumo de alcohol se incrementó llegando a 63.8%, en comparación con el 53.9% de 2012, y respecto al consumo de alcohol entre la población de 10 a 19 años disminuyó, del 25% en 2012, al 21.7% en 2018³.

Bebidas a precios bajos

En el mercado existe una gran variedad de bebidas alcohólicas destiladas de precios menores a \$130, como:

- Ron
- Vodka
- Whisky
- Brandy
- Charanda
- Ginebra

Pero lo que más encontramos son:

- Licores de caña
- Licores de agave
- Destilados de caña

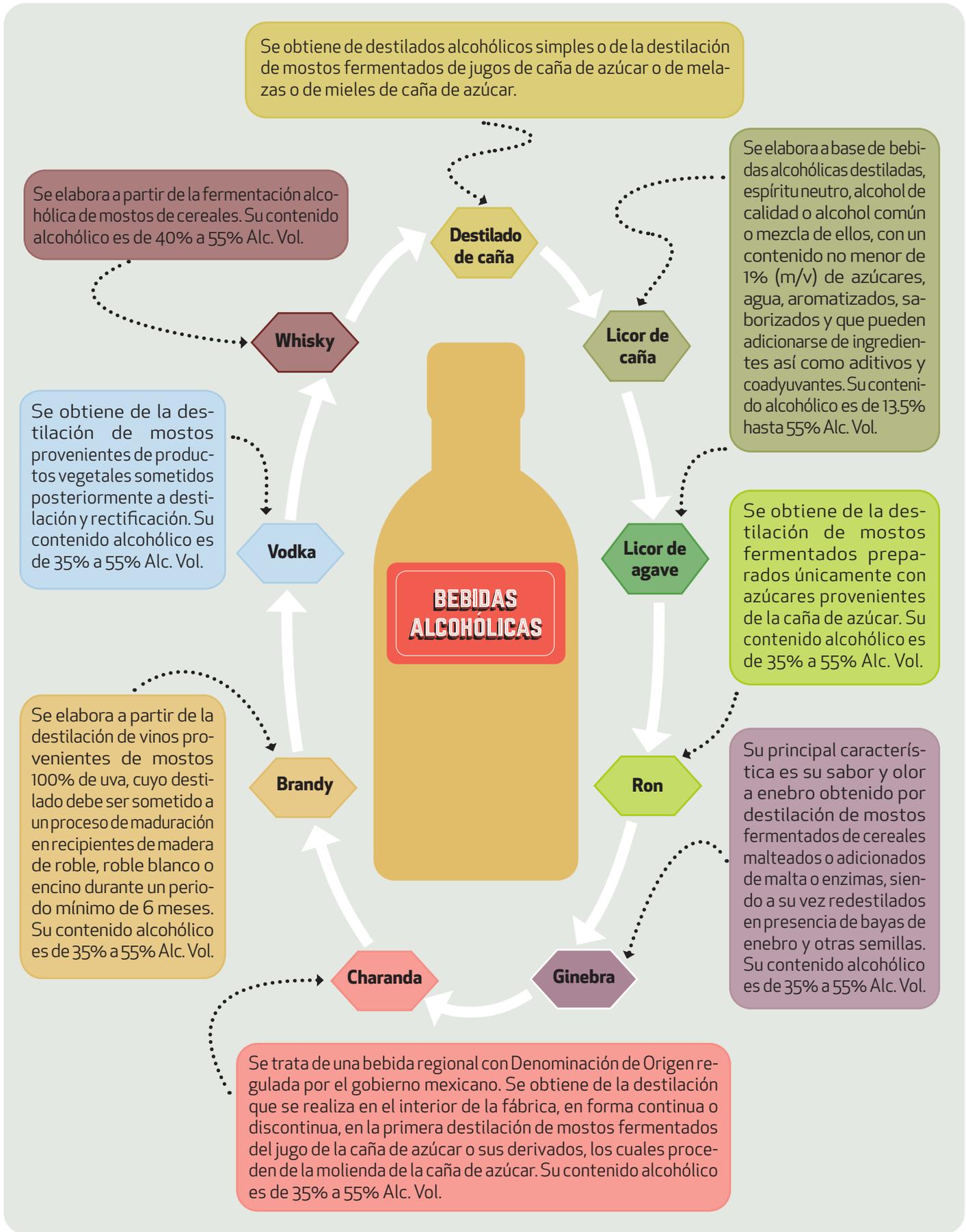
Regulación

La Norma Oficial Mexicana (NOM) NOM-142-SSA1/SCFI-2014 Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial, para garantizar la calidad de las mismas, es la encargada de establecer las especificaciones sanitarias y el etiquetado sanitario y comercial de todas las bebidas alcohólicas que se comercializan en el territorio nacional.

¹"Alcohol", en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

²"La calidad de varias bebidas alcohólicas comercializadas en México y las consecuencias potenciales en la salud pública", en <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcf/v44n4/v44n4a8.pdf>

³"Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 Presentación de resultados", en https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf



Mosto fermentado

Es el líquido azucarado procedente del prensado o estrujado de las uvas, frutas y/o de otros productos vegetales; de la disolución de azúcares o azúcares provenientes de la sacarificación de polisacáridos de origen vegetal. Puede ser adicionado con agua, azúcares, ácidos, sales y aditivos permitidos en el Acuerdo correspondiente. Durante su fermentación alcohólica los azúcares se convierten principalmente en alcohol etílico, denominándose mosto fermentado.

Trago estándar

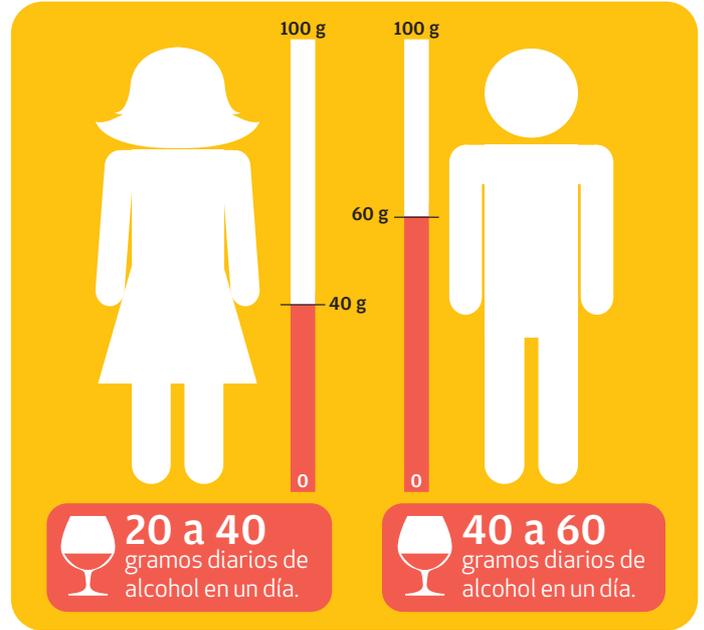
El consumo de alcohol puede describirse en términos de gramos de alcohol consumido o por el contenido alcohólico de las distintas bebidas en forma de unidades de bebida estándar.

El trago estándar (TE) o (unidad de bebida estándar [UBE]) es una unidad de medida utilizada para determinar una cantidad fija de etanol puro por trago. Establecer y saber utilizar dicha medida proporciona la posibilidad de contabilizar con precisión cuánto bebe una persona o una población⁵.



Consumo de riesgo

Es un patrón de consumo de alcohol que aumenta el riesgo de consecuencias adversas para la salud si el hábito persiste. La OMS lo describe como el consumo regular de 20 a 40 gramos diarios de alcohol en mujeres y de 40 a 60 gramos diarios en hombres⁶.



⁵“El trago estándar en México: una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol”, en <https://multipress.com.mx/lanzamientos/el-trago-estandar-en-mexico-una-herramienta-para-la-prevencion-del-uso-nocivo-del-alcohol/>
⁶“Alcohol y atención primaria de la salud. Informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas”, en https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf

NOM-142-SSA1/SCFI-2014

Utiliza el tamaño de bebida alcohólica de aproximadamente 13 g de alcohol para quien quiera declarar el contenido energético, considerando la densidad específica de 0.785 g/ml para las siguientes bebidas:

Unidades de bebida estándar



Cerveza
con **5%** Alc.
Vol., 330 ml.



Vino
con **12%** Alc.
Vol., 140 ml.



Vinos fortificados
(por ejemplo, jerez)
con **18%** Alc.
Vol., 90 ml.



Licor o aperitivo
con **25%** Alc.
Vol., 70 ml.



Bebidas espirituosas
con **40%** Alc.
Vol., 40 ml.

Lo anterior indicaría que:



Una cerveza de 330 mililitros con **5%** Alcohol volumen contendría aproximadamente **13** gramos de alcohol puro.



Un vaso con 70 mililitros de Licor con **25%** Alcohol volumen contendría aproximadamente **13** gramos de alcohol puro.



Una copa de Vino de 90 mililitros con **18%** Alcohol volumen contendría aproximadamente **13** gramos de alcohol puro.



Un vaso con 40 mililitros de Bebida alcohólica (vodka, ron, ginebra o whisky, entre otras) con **40%** Alcohol volumen contendría aproximadamente **13** gramos de alcohol puro.

Tolerancia de Alcohol volumen

La NOM-142-SCFI/SSA1-2014 establece que se permite una tolerancia entre el valor declarado y el valor obtenido analíticamente para todas las bebidas alcohólicas de 0.5% Alc. Vol."

CONOCE EL ESTUDIO

Analizamos 41 productos, de los cuales:

6

Licor de caña

1

Ginebra

2

Destilados de caña

2

Charanda

5

Ron

3

Brandy

12

Licor de agave

6

Vodka

1

Licor de agave con sabor

3

Whisky

Se evaluó:



Información comercial

Se revisó el cumplimiento de las etiquetas de los productos con los requisitos de la NOM-142-SSA1/SCFI-2014. "Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial", incluyendo: marca comercial, nombre o denominación genérica, indicación del contenido neto, listado de ingredientes en orden cuantitativo decreciente, leyenda que identifique el país de origen, contenido de alcohol, lote, razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación. Para productos nacionales e importados: razón social y domicilio fiscal del importador. Además de las leyendas precautorias:

EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD

Así como símbolos de prohibición (ver recuadro 1), verificando que la información que ostenta el etiquetado fuera veraz.



Contenido neto

Se comprobó que las bebidas cumplieran con el contenido neto declarado.



Contenido de alcohol (etanol)

Se verificó que cumpliera con la normatividad y con su declaración, aplicando la tolerancia permitida por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014, entre el valor declarado y el valor obtenido analíticamente de 0.5% Alcohol en Volumen para comprobar lo declarado en la etiqueta.



Contenido de componentes volátiles (como: metanol, alcoholes superiores y aldehídos)

Se revisó que no rebasaran los límites establecidos por la Secretaría de Salud en la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.



Contenido de Azúcares

Se determinó, cuando es el caso, la cantidad de azúcares y el aporte calórico que proporcionan.



Contenido energético

Se determinó la cantidad de kilocalorías que proporcionan.



LICOR DE CAÑA



El Jacalito DE TONAYA

Licor de caña / México / 960 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
24 % Alc. Vol.

Contiene
24.8% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Azúcares g/100 ml

1.1 g/100 ml

Contenido energético kilocalorías/100 ml

141 kcal/100 ml

EL LEÓN DORADO

Licor de caña / México / 960 ml

Información al consumidor

El producto no cumple con el contenido alcohólico que declara.
El producto no contiene el mínimo de azúcares para denominarse licor.

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
20 % Alc. Vol.

Contiene
19.2% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Azúcares g/100 ml

Menos de 0.2 g/100 ml

Contenido energético kilocalorías/100 ml

106 kcal/100 ml

EL MEZCALITO DE TONAYA

Licor de caña / México / 1.75 L

Información al consumidor

Presenta símbolo de ANIDA además de una imagen de agave, sin embargo se trata de un licor de caña.

Tuvo hasta 3.4% menos del contenido neto declarado.

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
24 % Alc. Vol.

Contiene
24.7% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Azúcares g/100 ml

1.2 g/100 ml

Contenido energético kilocalorías/100 ml

140 kcal/100 ml



Precios Promedios de Bebidas Alcohólicas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Playa del Carmen y Veracruz levantados del 07 al 15 de junio del 2021.

Precio promedio



\$53*



\$53*



\$35

No te Rajes

Licor de caña blanco / México / 1 L

Información al consumidor

Completa

No te Rajes

Licor de caña oro / México / 1 L

Información al consumidor

El producto no cumple con el contenido alcohólico que declara.

Tonayán

Licor de caña / México / 960 ml

Información al consumidor

Presenta símbolo de ANIDA, sin embargo se trata de un licor de caña.

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28 % Alc. Vol.	Contiene 279% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.5 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	160 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28 % Alc. Vol.	Contiene 26.8% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.5 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	153 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 24 % Alc. Vol.	Contiene 24.8% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	140 kcal/100 ml

* Precios proporcionados por el Laboratorio de la Profeco.

LICOR DE AGAVE



\$63



\$80



\$68

CIELO AZTECA

Licor de agave reposado / México / 750 ml

Información al consumidor
Completa

Contenido neto	✓
----------------	---

% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28% Alc. Vol.
--------------------------	---------------------------

Componentes volátiles	✓
-----------------------	---

Azúcares g/100 ml	1.0 g/100 ml
-------------------	--------------

Contenido energético kilocalorías/100 ml	158 kcal/100 ml
--	-----------------

EL COMPADRE

Licor de agave Cristalino Reposado/ México / 1 L

Información al consumidor

La forma en que se coloca la leyenda 100% Agave puede inducir a error.
El producto no cumple con el contenido alcohólico que declara.
El producto no contiene el mínimo de azúcares para denominarse licor.

Contenido neto	✓
----------------	---

% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 33.6% Alc. Vol.
--------------------------	-----------------------------

Componentes volátiles	✓
-----------------------	---

Azúcares g/100 ml	0.2 g/100 ml
-------------------	--------------

Contenido energético kilocalorías/100 ml	186 kcal/100 ml
--	-----------------

EL COMPADRE

Licor de agave Reposado/ México / 750 ml

Información al consumidor

La forma en que se coloca la leyenda 100% Licor de Agave puede inducir a error.
El producto no contiene el mínimo de azúcares para denominarse licor.

Contenido neto	✓
----------------	---

% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta 25% Alc. Vol.	Contiene 25.2% Alc. Vol.
--------------------------	-----------------------------

Componentes volátiles	✓
-----------------------	---

Azúcares g/100 ml	Menos de 0.2/100 ml
-------------------	---------------------

Contenido energético kilocalorías/100 ml	138 kcal/100 ml
--	-----------------



\$46



\$69*



\$60

Enigma

Licor de agave / México / 750 ml

Información al consumidor

Completa

LLANO ESCONDIDO

Licor de agave / México / 750 ml

Información al consumidor

Tuvo hasta 2.4% menos del contenido neto declarado.

Paloma Blanca

Licor de agave / México / 1 L

Información al consumidor

El producto no contiene el mínimo de azúcares para denominarse licor.

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28.3% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.08 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	160 kcal/100 ml

Contenido neto	✗
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 27.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.06 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	157 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 25% Alc. Vol.	Contiene 25.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	Menos de 0.2 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	138 kcal/100 ml

* Precios proporcionados por el Laboratorio de la Profeco.

LICOR DE AGAVE



\$72



\$65



\$78

PALOMA NEGRA

Licor de agave / México / 1 L

Información al consumidor

Completa

RANCHO ESCONDIDO

Licor de agave / México / 750 ml

Información al consumidor

Completa

RANCHO ESCONDIDO

Licor de agave Silver / México / 750 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 26% Alc. Vol.	Contiene 26.6% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.23 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/ 100 ml	151 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28.5% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.07 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/ 100 ml	161 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28.4% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	1.19 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/ 100 ml	161 kcal/100 ml



\$120



\$120



\$60

SAN LUIS	
Licor de agave blanco / México / 750 ml	
Información al consumidor	
Completa	

SAN LUIS	
Licor de agave reposado / México / 750 ml	
Información al consumidor	
Completa	

VERTIGO	
Licor de agave / México / 750 ml	
Información al consumidor	
El producto no contiene el mínimo de azúcares para denominarse licor.	

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 27.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Azúcares g/100 ml	1.0 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	157 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Azúcares g/100 ml	1.2 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	158 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 28.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Azúcares g/100 ml	Menos de 0.2 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	154 kcal/100 ml

LICOR DE AGAVE CON SABOR



\$91

RANCHO ESCONDIDO
Licor de agave con sabor a tamarindo picante / México / 1 L

Información al consumidor

El producto no cumple con el contenido alcohólico que declara.

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 28% Alc. Vol.	Contiene 27.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	7.8 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	180 kcal/100 ml

DESTILADO DE CAÑA



\$84

LOS REYES
Añejo Destilado de caña / México / 940 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 32% Alc. Vol.	Contiene 32.3% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	0.3 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	179 kcal/100 ml



\$90

VALLE VIEJO
Destilado de caña / México / 1 L

Información al consumidor

Presenta la leyenda "los mejores destilados", la cual no se puede comprobar.

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 35.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Azúcares g/100 ml	Menos de 0.2 g/100 ml
Contenido energético kilocalorías/100 ml	193 kcal/100 ml

RON



\$109



\$112



\$113

BAHAMAS

Ron blanco /  México / 1 L

Información al consumidor

Completa

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
38% Alc. Vol.

Contiene
38.4% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Contenido energético kilocalorías/100 ml

211 kcal/100 ml

BARAIMA

Ron blanco clásico /  Colombia / 700 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
38% Alc. Vol.

Contiene
38.6% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Contenido energético kilocalorías/100 ml

212 kcal/100 ml

Castillo COHIBA

Ron añejo /  México / 1 L

Información al consumidor

Completa

Contenido neto



% Alc. Vol. (a 20°C)

Ostenta
38% Alc. Vol.

Contiene
37.9% Alc. Vol.

Componentes volátiles



Contenido energético kilocalorías/100 ml

208 kcal/100 ml

RON



\$88



\$108



\$87

Castillo COHIBA

Ron blanco / México / 1 L

Información al consumidor

Completa

RON LEYENDA

Ron de caña / España / 1000 ml

Información al consumidor

Completa

KERENKI

Ginebra / México / 1 L

Información al consumidor

Tuvo hasta 2.5% menos del contenido neto declarado.

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 38% Alc. Vol.	Contiene 37.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	209 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 37.5% Alc. Vol.	Contiene 37.5% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	206 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 39.8% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	219 kcal/100 ml

VODKA



\$95



\$115



\$130

ERISTOFF Vodka /  Francia / 700 ml
Información al consumidor
Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 37.5 % Alc. Vol.	Contiene 37.5 % Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	206 kcal/100 ml

GORLOSKA Vodka /  México / 1 L
Información al consumidor
Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 40.8% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	226 kcal/100 ml

KARAT Vodka /  México / 1 L
Información al consumidor
Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 40.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	221 kcal/100 ml

VODKA



KERENKI
Vodka / 🇲🇽 México / 1 L

Información al consumidor

Tuvo hasta 2.0% menos del contenido neto declarado.

Contenido neto	✗
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 40% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	220 kcal/100 ml



OSO NEGRO
Vodka / 🇲🇽 México / 1.2 L

Información al consumidor

No demostró "OSO NEGRO® Es el Vodka número uno en México".

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 38% Alc. Vol.	Contiene 37.8% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	208 kcal/100 ml



Zaverich PREMIUM
Vodka / 🇲🇽 México / 1 L

Información al consumidor

Tuvo hasta 1.9% menos del contenido neto declarado.

Contenido neto	✗
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 36% Alc. Vol.	Contiene 35.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	197 kcal/100 ml

CHARANDA



EL TARASCO
Charanda Oro / 🇲🇽 México / 750 ml

Información al consumidor

Tuvo hasta 2.7% menos del contenido neto declarado.

Contenido neto	✗
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 36.6% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	204 kcal/100 ml



Uruapan
Charanda Blanco / 🇲🇽 México / 940 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 37.2% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	209 kcal/100 ml

BRANDY

SE OSTENTA COMO
BRANDY
PERO NO LO ES



\$110



\$123



\$68

PRESIDENTE Brandy Solera / México / 700 ml	
Información al consumidor	
Completa	

PRESIDENTE Brandy Clásico / México / 700 ml	
Información al consumidor	
Completa	

ALGUNTO Brandy 100% UVA EXTRA XO OLD / México / 1L	
Información al consumidor	
No es veraz con respecto a 100% de Uva. El producto no cumple con el contenido alcohólico que declara.	

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 35.2% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	196 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 35.2% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	196 kcal/100 ml

Contenido neto	
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 35% Alc. Vol.	Contiene 31.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	
Contenido energético kilocalorías/100 ml	177 kcal/100 ml

Productos ordenados alfabéticamente.

WHISKY



\$109



\$104



\$101

5 MACDOWALL

Whisky edición especial / 🇲🇽 México / 750 ml

Información al consumidor

Completa

JOHNCOR

Whisky / 🇪🇸 España / 700 ml

Información al consumidor

Completa

McKENDALL

Whisky Escocés / 🇬🇧 Reino Unido de la Gran Bretaña e Irlanda del Norte / 700 ml

Información al consumidor

Completa

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 40.3% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	221 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 40.1% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	220 kcal/100 ml

Contenido neto	✓
% Alc. Vol. (a 20°C)	
Ostenta 40% Alc. Vol.	Contiene 39.9% Alc. Vol.
Componentes volátiles	✓
Contenido energético kilocalorías/100 ml	220 kcal/100 ml

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN COMPONENTES VOLÁTILES

Respecto al análisis de componentes volátiles (contenidos de metanol, alcoholes superiores [alcoholes con más de 2 átomos de carbono] y aldehídos [compuesto orgánico que posee car- bonilo]), no se encontró incumplimiento a las especificaciones para los máximos marcados por la NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

CONTIENEN MENOS DE LO DECLARADO

Contienen menos producto del que declaran:



EL MEZCALITO DE TONAYA / Licor de caña / México / 1.75 L tuvo hasta **3.4%** menos del contenido neto declarado.



LLANO ESCONDIDO / Licor de agave / México / 750 ml tuvo hasta **2.4%** menos del contenido neto declarado.



KERENKI / Ginebra / México / 1 L tuvo hasta **2.5%** menos del contenido neto declarado.



EL TARASCO / Charanda Oro / México / 750 ml tuvo hasta **2.7%** menos del contenido neto declarado.



KERENKI / Vodka / México / 1 L tuvo hasta **2.0%** menos del contenido neto declarado.



Zaverich PREMIUM / Vodka / México / 1 L tuvo hasta **1.9%** menos del contenido neto declarado.

NO DEBERÍAN DENOMINARSE LICOR

No cumplieron con el mínimo de porcentaje de azúcares para denominarse licor:



EL LEÓN DORADO /
Licor de caña / 🇲🇽 México / 960 ml
tuvo menos del
0.2%



EL COMPADRE /
Licor de agave Reposado /
🇲🇽 México / 750 ml
tuvo menos del
0.2%



VERTIGO /
Licor de agave /
🇲🇽 México / 750 ml
tuvo menos del
0.2%



Paloma Blanca /
Licor de agave /
🇲🇽 México / 1L
tuvo menos del
0.2%



EL COMPADRE /
Licor de agave Cristalino
Reposado / 🇲🇽 México / 1L
tuvo
0.2%

NO CUMPLEN CON EL CONTENIDO ALCOHÓLICO QUE DECLARAN

No coincide el alcohol que declaran con el que contienen:



EL COMPADRE /
Licor de agave Cristalino
Reposado / 🇲🇽 México / 1L
tuvo
1.4%
Alc. Vol. menos de
lo declarado.



EL LEÓN DORADO /
Licor de caña / 🇲🇽 México /
960 ml
tuvo
0.8%
Alc. Vol. menos de
lo declarado.



No te Rajes /
Licor de caña oro /
🇲🇽 México / 1L
tuvo
1.2%
Alc. Vol. menos de
lo declarado.



RANCHO ESCONDIDO /
Licor de agave con sabor a tamarindo picante / 🇲🇽 México / 1L
tuvo
0.9%
Alc. Vol. menos de
lo declarado.



ALGUSTO /
Brandy 100% UVA EXTRA
XO OLD / 🇲🇽 México / 1L
tuvo
3.1%
Alc. Vol. menos de
lo declarado.

CONCLUSIONES

NO ES BRANDY

Se dice Brandy 100% UVA pero no lo es, ya que en la etiqueta ostenta como ingredientes, entre otros, espíritu neutro destilado de uva y azúcar:



ALGUSTO /
Brandy 100%
UVA EXTRA
XO OLD /
México / 1L



SON LICORES DE CAÑA, NO DE AGAVE

Pueden inducir a error ya que ostentan el símbolo ANIDA de la Asociación Nacional de Industriales Derivados del Agave y no son derivados del agave, se trata de licores de caña:



**EL MEZCALITO
DE TONAYA /**
Licor de caña /
México / 1.75 L



Tonayán /
Licor de caña /
México / 960 ml

CONCLUSIONES

SU LEYENDA INDUCE AL ERROR

Pueden inducir a error por la forma en que presentan las leyendas "100% Agave" (EL COMPADRE/ Cristalino Reposado) y "100% Licor de Agave" (EL COMPADRE/ Reposado) lo que hace pensar que solo provienen de dicha planta.



EL COMPADRE /
Licor de agave
Cristalino
Reposado/
México / 1L



EL COMPADRE /
Licor de agave
Reposado/
México /
750 ml

LEYENDA QUE NO PUEDE COMPROBARSE

Presenta la leyenda "con los mejores destilados", la cual no se puede comprobar:



VALLE VIEJO /
Destilado de caña /
México / 1L

NO DEMOSTRÓ SER EL VODKA NÚMERO UNO EN MÉXICO

Ostenta la leyenda "OSO NEGRO® Es el Vodka número uno en México", la cual no demostró.



OSO NEGRO /
Vodka /
México / 1.2 L

CONSIDERACIONES



NO EXCEDAS SU CONSUMO

El abuso en el consumo de alcohol es nocivo para la salud, por ello "No excedas el consumo de bebidas alcohólicas". Si decides ingerirlas hazlo de manera responsable, ¡la moderación es la clave!

ADQUIÉRELAS EN COMERCIOS ESTABLECIDOS

Las bebidas alcohólicas deben ser elaboradas bajo estándares de calidad, evita el riesgo que puede representar para tu salud al adquirirlas en el comercio informal.

LEE LA ETIQUETA

El contenido de alcohol viene impreso en la etiqueta, así que toma en cuenta la cantidad de alcohol que consumes.

NO DEBEN CONSUMIR ALCOHOL

Las mujeres embarazadas ni los menores de 18 años, tampoco lo hagan cuando manejes.

SÍMBOLOS OBLIGATORIOS DE PROHIBICIÓN

Símbolos a utilizar en bebidas de medio y alto contenido alcohólico:



Prohibición de consumo en menores de 18 años.



Prohibición de consumo por mujeres embarazadas.



Prohibición de conducción bajo los influjos del alcohol.

En aquellas bebidas con contenido alcohólico bajo se deberá incluir únicamente el siguiente símbolo:



Platillo Sabio

PROFECO



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



Para el Platillo Sabio de esta ocasión nos trasladamos al municipio de Ocuilán en el Estado de México donde nos recibió el grupo de Ecoturismo Comunitario Tlahuica Pjiekjo.

Carlos Guzmán Ruperto, Benita Raymundo Gómez, Abel Felipe Zamora, Catalina Nazario Velázquez, Elvira López Zamora y Arizbeth Raymundo Nazario nos guiaron en la identificación y recolecta de hongos en el cerro Tianquisco. En este sitio la temporada de hongos es de julio a octubre. Hay comestibles y no comestibles, de ahí la importancia de saber reconocerlos.

Durante la recolecta nos explicaron la técnica para cortarlos, la cual consiste en despejar, con las manos, un poco la hierba que tengan alrededor y realizar el corte en la base de los hongos con un cuchillo. Antes de colocarlos en las canastas en las que los transportan les limpian con cuidado la tierra u otra materia orgánica que pudieran tener.



Algunos de los nombres de los hongos que encontramos son: enchilado, escobeta, corneta, acocote, trompa, negrito, abuelito, pancita, clavo, entre otros. Nombres que remiten a conceptos u objetos de la vida diaria. Con ellos se preparan diversos platillos con los que te invitamos a deleitarte en las siguientes páginas.



Hongos *en adobo*



Catalina Nazario Velázquez.



Para este platillo se utilizan hongos negritos, ajo, cebolla, chiles guajillo, ajonjolí, algunas especias como clavo, comino y pimienta, un poco de epazote y sal.

Primero se asan los chiles, el ajo, las cebollas y el ajonjolí por separado. Se muelen estos ingredientes en el metate para hacer el adobo, el cual se sazona en una cacerola, que en esta ocasión fue de barro, con manteca de cerdo. Una vez listo el adobo se agregan los hongos, previamente lavados con agua, y un poco de epazote y sal para darle el toque final para dejarlos cocer de 30 a 45 minutos.



Fotografía: José Luis Sandoval

Hongos *fritos*





Los hongos pancita fueron los que se utilizaron para este platillo. Una vez que se limpiaron se rebanaron en rodajas, se utilizó una cazuela de barro donde se pusieron dos cebollas rebanadas a acitronar y seis dientes de ajo. Se agregaron los hongos, epazote y sal. Después de 25 a 30 minutos estuvieron listos.





Elvira López Zamora.



Benita Raymundo Gómez.

Sopa de hongos



Esta rica sopa fue elaborada con hongos escobeta que sacudieron, desgajaron y lavaron. En una cazuela de barro con cebolla se agregaron los hongos, agua, sal y tres dientes de ajo molidos. Cuando los hongos cambiaron a color café y se tornaron suaves la sopa estuvo lista, esto fue unos 25 a 30 minutos después. Se puede servir con hojas de epazote y chile de árbol.

Hongos al ajillo



Corneta fueron los hongos protagonistas para este platillo. Primero se frieron rodajas de ajo en una cazuela de barro y se agregaron chiles guajillo cortados en anillos. Se esperó a que los chiles cambiaran un poco de color y se añadieron los hongos, agua y sal. Después de 20 minutos los hongos al ajillo estuvieron listos.



PANTALÓN

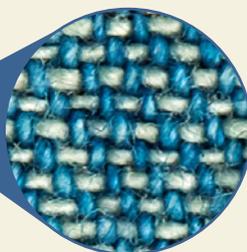
MEZCLILLA

para cada uno

Descubre cuáles son los más resistentes y duraderos.

 Tiempo de lectura: 10 minutos.

Por su resistencia y durabilidad, los pantalones de mezclilla fueron pensados para quienes desarrollaban un trabajo físico arduo como los mineros, campesinos y, tiempo después, para la clase obrera. Con el tiempo, han pasado a ser una vestimenta casual que puede llegar a ser un buen atuendo en muchas ocasiones.



LA MEZCLILLA

Se refiere a una tela 100% algodón, con la que originalmente se confeccionan estos productos, tejida con hilos de urdimbre (hilos verticales azul oscuro), los cuales se decoloran fácilmente, e hilos de trama (hilos horizontales sin teñir) de diferentes grosores (llamados "títulos").

IONES DE

LILLA

ballero

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: del 8 de abril al 13 de julio del 2021.

Periodo de muestreo: del 15 de abril al 15 de junio del 2021.

Marcas/modelos analizados: 8 / 17.

Pruebas realizadas: 204.

NORMATIVIDAD

NOM-004-SCFI-2006. Información comercial - Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

NMX-A-139-INNTE-2014 Industria textil - Atmosferas normales para acondicionamiento y ensayo.

NMX-A-084-INNTE-2015 Industria textil - Fibras textiles - Análisis Cualitativo - Cuantitativo para una fibra 100%. Método de ensayo.

NMX-A-3801-INNTE-2012 Industria Textil - Determinación de la masa del tejido por unidad de longitud y área - Método de prueba.

NMX-A-16322-3-INNTE-2019 Industria textil - Determinación del torque después del lavado Parte 3: Prendas de vestir de tejido de punto y de calada.

NMX-A-3635-INNTE-2013 Industria textil - Vestido - Designación de tallas para ropa - Definiciones y procedimiento de medición del cuerpo.

NMX-A-306-INNTE-2019 Industria textil - Tejidos de calada - Inspección visual y evaluación de los tejidos con referencia a sus defectos - Método de evaluación.

NMX-A-3759-INNTE-2011 Industria textil - Preparación, marcado y medición de especímenes de telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.

NMX-A-5077-INNTE-2015 Industria textil - Determinación del cambio dimensional en el lavado y secado.

NMX-A-6330-INNTE-2015 Industria textil - Procedimientos de lavado y de secado doméstico para los ensayos de textiles.

NMX-A-059/2-INNTE-2019 Industria Textil - Propiedades de los tejidos frente a la tracción - Parte 2 - Determinación de la fuerza máxima por el método de agarre - Método Grab.

NMX-A-109-INNTE-2012 Industria Textil - Tejidos de calada - Determinación de la resistencia al rasgado por el método del péndulo de descenso libre - Método de prueba.

NMX-A-172-INNTE-2012 Industria Textil - Determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) en los materiales textiles - Método de prueba.

NMX-A-105-C06-INNTE-2015 Industria textil - Método de ensayo de solidez del color - Parte C06 - Solidez del color al lavado doméstico y comercial.

NMX-A-073-INNTE-2005 Industria Textil - Solidez del color - Determinación de la solidez del color al frote - Método de prueba.

Metodologías internas de prueba desarrolladas por la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.



CONOCE EL ESTUDIO

Analizamos

17 modelos

8 marcas

confeccionados en telas de algodón 100%.

LAS PRUEBAS

Cada prenda se sometió a 12 pruebas que describimos a continuación:

i

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado permanente que ostentan incluyera, de forma clara y legible en español, la información requerida en la normatividad nacional vigente, como: marca comercial, descripción de insumos por orden de predominio, talla, instrucciones de cuidado (forma adecuada de lavar, secar o planchar), país de origen y, el nombre y domicilio del fabricante o importador.



Acabados en tela y confección

Se comprobó visualmente que los pantalones no presentaran defectos detectables a simple vista, corroborando que su teñido fuera homogéneo, libre de manchas o decoloraciones, con un tejido uniforme a lo largo y ancho de la prenda, sin presentar agujeros, nudos o motas. Se revisó también que la confección de la prenda presentara costuras con puntadas uniformes, sin lucir ondulaciones, fruncidos o deformaciones provocadas por un mal corte, costurado falta de simetría.



Verificación de tallas

Se cotejó con cinta métrica que las dimensiones físicas del pantalón coincidieran con las especificadas por el fabricante (de acuerdo con su diseño y tolerancias), considerando que las dimensiones de las prendas en las cuales no se contó con esta información debían ser consistentes en su propio diseño y estar dentro de la media dimensional obtenida de los otros productos analizados.



Distorsión de la prenda después del lavado

Se evaluó la simetría de las piernas de los pantalones con respecto a su eje longitudinal, tanto en su parte delantera como posterior y, después de haber sido sometidos a 5 ciclos de lavado normal, verificando no presenten una distorsión (giro) que desmerite su presentación o confort hacia el usuario.



Identificación y contenido de fibras

Se corroboró que los pantalones estuvieran confeccionados en tela de mezclilla de algodón 100% y, de no ser así, que la cantidad y contenido de fibras de la tela usada para su confección coincidiera con la declarada por el fabricante en su etiquetado.



Peso de la tela

Se calculó la masa por unidad de área (g/m^2) de la tela para conocer qué tan robusto o ligero puede ser este tejido, factores que determinan el confort según las preferencias del usuario.



Durabilidad

Para determinar este parámetro se involucraron tres pruebas:

- **Resistencia a la abrasión**, donde se consideró la pérdida de masa (desgaste) que estas prendas sufren por efecto del roce.
- **Resistencia a la tracción**, prueba que determinó la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometido el tejido (jalones).
- **Resistencia al rasgado**, en la que se determinó la tenacidad del tejido para evitar que se siga abriendo (por los esfuerzos a que se ve sometido) una vez que se ha iniciado un corte (rasgado) en la prenda. Estos aspectos afectan en forma directa tanto su presentación como la vida útil.



Cambio de talla por efectos del lavado

Se cuantificó el encogimiento o alargamiento en sentido transversal y/o longitudinal que pudieron presentar los pantalones después de ser sometidos al ciclo de lavado.



Resistencia a la decoloración

Mediante dos pruebas se determinó el grado de decoloración que sufren los pantalones por efecto de factores como su mantenimiento (lavado), el roce (frote) que sufre el pantalón contra otras prendas y contra sí mismo (como sucede generalmente en el área de la entrepierna y valencianas).

PANTALONES DE MEZCLILLA para caballero

OGGI /BLACK BLACK RECKLESS

E



\$466

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	453.95	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVER PLATE ROCCO /705

E



\$499

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	453.95	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

LEVI'S /501

MB



\$1,167

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	MB ⁽²⁾	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	483.44	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

AMERICAN CREW /50479

MB



\$255

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	MB ⁽²⁾	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	483.44	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios:

\$ Precio promedio



Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Pantalones de Mezclilla en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Ciudad Juárez, León y Morelia levantados del 14 al 25 de junio y 18 de julio del 2021.

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	409.48	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVERADO FORTE /50501

E



\$229

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	448.14	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	99% algodón 1% otras	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	409.40	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVER PLATE ROCCO /704

MB



\$449

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	401.27	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	E
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Notas:

- (1) Un valor mayor significa que la tela es más gruesa y pesada.
- (2) Presenta costuras flojas.



Todos los productos son de México.

PANTALONES DE MEZCLILLA para caballero

CIMARRON /3080

MB



\$216

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	456.00	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

MEMBERS MARK /G607D0505

MB



\$219

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	456.00	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

CIMARRON /3000

MB



\$215

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	496.28	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

OGGI /BAJA SUAVIZADO POWER

MB



\$424

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	496.28	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Simbología:

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno

Precios:

- \$ Precio promedio



Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Pantalones de Mezclilla en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Ciudad Juárez, León y Morelia levantados del 14 al 25 de junio y 18 de julio del 2021.

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	99.7% algodón 0.3% otras	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	413.19	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	E
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVER PLATE ROCCO /706

MB



\$449

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	375.86	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	385.66	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

OGGI /SPRING STONE VAXTER

MB



\$484

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	389.74	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Notas:

- (1) Un valor mayor significa que la tela es más gruesa y pesada.
(2) Presenta costuras flojas.

Todos los productos son de México.

PANTALONES DE MEZCLILLA para caballero

OGGI /SPRING STONE POWER

MB



\$469

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	378.66	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVER PLATE ROCCO /707

MB



\$474

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	378.66	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

BASIC CONCEPTS /50430

B



\$161

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	324.01	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	B
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

OGGI /AVY STONE VAXTER

B



\$499

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	324.01	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	B
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Simbología:

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Precios:

\$ Precio promedio



Cuadro Comparativo de Precios Promedios de Pantalones de Mezclilla en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Ciudad Juárez, León y Morelia levantados del 14 al 25 de junio y 18 de julio del 2021.

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	338.65	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
(durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

SILVER PLATE ROCCO /708

MB



\$474

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	395.72	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
Resistencia al uso (durabilidad)	Tracción	MB
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible

Información al consumidor	Completa	
Verificación de tallas	Cumple	
Acabados	E	
Identificación y contenido de fibras	100% algodón	
Peso de la tela (g/m ²) ⁽¹⁾	385.58	
Cambio dimensional después del lavado	No perceptible	
Distorsión de la prenda después del lavado	Sin distorsión	
Resistencia a la decoloración (por frote y por lavado)	E	
(durabilidad)	Tracción	B
	Rasgado	MB
	Desgaste por abrasión	No perceptible



Notas:

- (1) Un valor mayor significa que la tela es más gruesa y pesada.
- (2) Presenta costuras flojas.



Todos los productos son de México.

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR



Todos cumplen completamente en cuanto a la información al consumidor requerida por la norma.

SON DE LA TALLA QUE INDICAN



Todos cumplen (dentro de sus tolerancias) con las tallas marcadas.

HAY LIGEROS Y PESADOS

Los modelos con tela más ligera presentan un peso de entre 300 y 400 g/m², mientras que los que tienen una tela más pesada están en el rango de entre los 400 y los 500 g/m². Este dato puede ser un factor de confort que deberás considerar cuando te pruebes un nuevo pantalón (consulta las tablas).

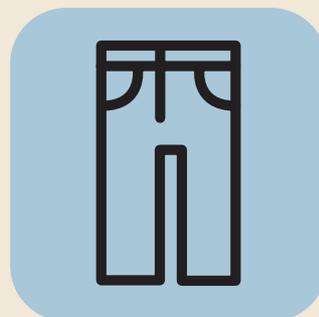
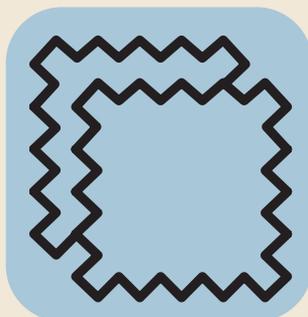
NO SE DEFORMARON

Para las pruebas de cambio dimensional y distorsión de la prenda después del lavado y resistencia a la decoloración (por frote y por lavado), todos los modelos se comportaron igual sin demeritar su desempeño.

CALIDAD

En la tabla de resultados puedes ver que la mayor diferencia en los modelos analizados radica en su resistencia al uso (pruebas de tracción, rasgado).

La prueba de desgaste por abrasión es parte de la durabilidad esperada y todos calificaron como Excelente.



FUE LO MEJOR

Obtuvieron la mejor calificación general.

PRESIONES COSTURAS FLOJAS

En cuanto a acople, las costuras flojas demerita su puntaje.

SUS FIBRAS VARÍAN POCO

No son 100% algodón, esto no es grave en la declaración.

IRON ORES

máxima
neral:

OGGI
/BLACK BLACK
RECKLESS



**SILVER
PLATE
ROCCO**
/705



**SILVERADO
FORTE**
/50501



ENTÓ URAS AS

abados presentó
, aunque no es grave
esentación:

LEVI'S
/501



S AN UN

lgodón, aunque
e demerita su

**AMERICAN
CREW**

/50479
con 99% algodón
y 1% de otras
fibras, esto es un
incumplimiento a la
NOM-004-SCFI-2006.



**MEMBERS
MARK**

/G607D0505
con 99.7% algodón
y 0.3% de otras
fibras, esto es un
incumplimiento a la
NOM-004-SCFI-2006.



RECOMENDACIONES

de compra

REVISA QUE NO ESTÉN DEFECTUOSOS

Asegúrate de que la prenda esté libre de defectos detectables a simple vista, como decoloraciones, hoyos, hilos sueltos, uniones mal cosidas o cualquier otra anomalía en su textura, forma, tamaño o simetría.



PRUÉBATELOS

Si las medidas sanitarias del lugar lo permiten, pruébatelos, solo así sabrás si es el ajuste que estás buscando. Actualmente los pantalones presentan variaciones en su diseño, dependiendo no solo de la marca, sino también del modelo.



de uso

LÁVALOS ANTES DE ESTRENARLOS

Es recomendable para eliminar residuos, suciedad e impurezas que se hayan adherido durante su manufactura y/o exhibición. De esta forma evitarás irritaciones en la piel.



LEE LA ETIQUETA

Sigue al pie de la letra las instrucciones de cuidado y conservación que aparecen en la etiqueta. Así evitarás deteriorarlos, alargando su vida útil.



CONSIDERA EL PRECIO

Aunque la apariencia sea similar, el costo varía considerablemente entre marcas y modelos, e incluso según el establecimiento. Te recomendamos elegir de acuerdo con el desempeño y calidad que esperas, sin dejar de lado tu gusto y presupuesto. Las tablas de este estudio te pueden ser muy útiles.



NO LOS DEJES MUCHO TIEMPO AL SOL

A la hora del secado es mejor que no los dejes tendidos al sol por periodos prolongados, ya que es la causa principal de la decoloración en las prendas.



Sustentabilidad

Cuando a los pantalones de mezclilla se les da un mantenimiento adecuado (lavado y secado siguiendo las recomendaciones del fabricante) se pueden usar durante mucho tiempo, minimizando su impacto al medio ambiente. La tela de la que están fabricados puede ser reutilizada para dar brillo a zapatos, o usarla en pedazos para la limpieza o incluso puedes confeccionarte unos shorts con ellos.



SÉ UN MEJOR CONSUMIDOR

Haz compras inteligentes que te ayuden a ahorrar.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Antes de adquirir un producto plantéate si es algo que necesitas o si es la mejor opción a tu alcance. Haz un consumo crítico y consciente y evalúa los efectos que causan tus decisiones de compra en otras personas, en el medio ambiente y en ti mismo.

10 acciones de un consumo responsable

- **1 Planea tus gastos mensuales**

Para ello necesitas saber a cuánto ascienden tus ingresos familiares o personales.
- **2 Piensa antes de comprar**

Las cosas pueden no ser lo que aparentan. Siempre compara precio y calidad.
- **3 No te dejes llevar por el consumismo**

Sabemos que hay fechas que incitan a comprar sin pensarlo muy bien. Razona tu consumo.
- **4 Procura no ser víctima de la moda**

Ya sea en ropa o en otros productos considera que pudieran elevar su costo por presentar al personaje del momento.
- **5 Consume alimentos frescos y naturales**

Opta por productores locales y con mínimo empaque. Recuerda llevar tus bolsas cuando compres.
- **6 Paga lo justo**

Los productos que se ofertan en los establecimientos de Comercio Justo se elaboran en cooperativas donde los trabajadores tienen un sueldo digno.
- **7 No desperdices recursos ni energía**

Cierra la llave de la regadera mientras te enjabonas o te pones champú. Haz lo mismo cuando te afeites y cuando te cepilles los dientes utiliza un vaso para enjuagarte la boca.

Utiliza la lavadora solo con cargas completas. Desenchufa los aparatos eléctricos cuando no se utilicen y usa lámparas ahorradoras.



8



No adquieras mercancía robada, pirata o de contrabando

Aunque esté muy barata suele salir defectuosa y en ese caso no habrá a quien reclamarle; además del daño que representa a la economía del país.

9



Evita los productos de "usar y tirar"

En vista del agotamiento de los recursos naturales busca alternativas, utiliza envases u objetos a los que se les pueda dar una segunda vida útil.

10



Denuncia cualquier abuso

Ya sea un mal proveedor o prestador de servicio, ejerce los derechos que tienes como consumidor. Acércate a la Profeco.



Ejercer tus derechos como consumidor también te hace un consumidor responsable.

Fuentes
• 10 hábitos de consumo responsable para enseñar a los hijos, en <https://www.conletragrande.cl/educacion-financiera/consumo-responsable-para-ense%C3%B1ar-a-los-hijos>
• 10 recomendaciones para un Consumo Responsable, en <https://flueycanarias.com/consumo-responsable/>
• Talleres "Consumo Responsable" realizados en I.E.S de Jerez de la Fra. y Comarca, en https://www.apdha.org/media/jerez_guia_didactica_CR.pdf
• 20 consejos para un consumo responsable, en <https://www.ecointeligencia.com/2015/05/consejos-consumo-responsable/>

COMPRA EN LÍNEA SIN PROBLEMAS

Conoce tus derechos al adquirir algún bien, producto o servicio por Internet.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

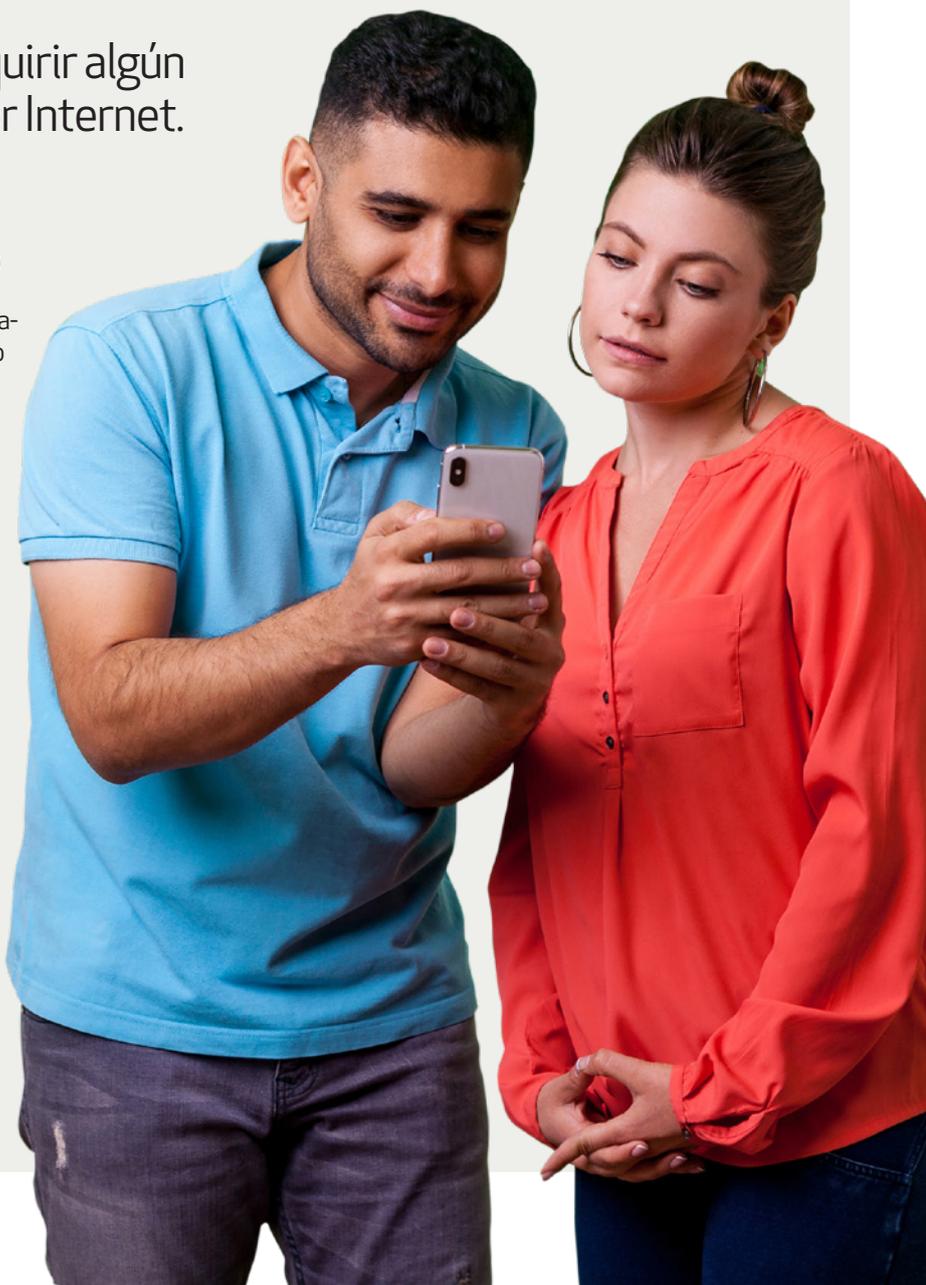
Comercio electrónico

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) define al comercio electrónico (e-comercio) como: cualquier transacción para la compraventa de bienes o servicios realizada a través de redes informáticas mediante métodos específicamente diseñados con el objeto de recibir o hacer pedidos.

Cada día se incrementa dicha actividad, lo que permite tener mayor acceso a productos, servicios, canales de distribución, alternativas de compra e información relacionada con los mismos; sin embargo, también requiere normas, medidas y herramientas que lo protejan frente a posibles abusos del proveedor.

Conoce tus derechos

En materia de comercio electrónico la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece diversos derechos del consumidor:



Antes de la compra tienes derecho a:



- Conocer la identidad, domicilio, teléfono, correo electrónico o cualquier otro dato de contacto del proveedor para realizar aclaraciones o reclamaciones (Art. 76 BIS, fr. III).



- Que se informe de forma notoria y visible el precio o costo total de los productos o servicios ofertados, así como los gastos de envío (Art. 7 BIS).



- Que se informe con claridad, veracidad y precisión las características, cualidades, intereses, cargos, plazos, fechas, el origen (caso de productos importados), si cuenta con garantía (no menor a 90 días), el procedimiento para hacerla efectiva y las demás modalidades aplicables a la adquisición de los bienes y servicios ofertados (Arts. 7, 33, 40, 76 BIS, fr. IV y 77).



- Que no se condicione la adquisición de algún bien, producto o servicio bajo ninguna circunstancia y que pueda elegir el consumidor la cantidad y calidad de los productos que desea recibir (Arts. 7, 76 BIS, fr. VI).



- Que se informe cuáles son los términos y condiciones de compra, en donde se deberá especificar: costo de cargos adicionales, forma de pago de los bienes y servicios, plazos de entrega, garantías, limitaciones geográficas, políticas de cambios, devoluciones y cancelación de compra, entre otros (Art. 76 BIS, fr. V).

Durante la compra tienes derecho a:



- Que se informe quién es el vendedor del producto o servicio, el titular de la página o *app*, o un tercer proveedor (Modalidad Market Place).



- Que se informe, a través de la página de Internet utilizada o *app*, que se emplea algún elemento para brindar seguridad y confidencialidad a la información proporcionada por el consumidor, como: candado SSL vigente (Art. 76 BIS, fr. II).



- Que se informe que el proveedor utilizará de forma confidencial la información proporcionada por el consumidor, y que solo se podrá transmitir o difundir para el cumplimiento de la entrega del producto o prestación del servicio adquirido (Art. 76 BIS, fr. II).



- Que se informe si el producto o servicio cuenta con garantía y los requisitos o condiciones aplicables para hacerla valer (Art. 79).



- Elegir a través de un apartado con opción o campo que es su deseo recibir o no avisos comerciales o publicidad en la cuenta de correo electrónico registrada (Art. 76 BIS, fr. VI).



- Que se proporcione un comprobante electrónico o correo de confirmación de compra que contenga la información detallada del bien, producto o servicio adquirido, y si el consumidor lo solicita, recibir una factura o comprobante de compra (Arts. 12 y 62).

Si realizas una compra por Internet, la LFPC te protege.

Después de la compra tienes derecho a:



- Desistir de la compra sin responsabilidad durante los próximos 5 días hábiles contados a partir de la entrega del bien, de la firma del contrato o lo último que suceda. Mediante aviso o mediante entrega del bien, por correo registrado o certificado tomando como fecha de revocación la de recepción para su envío dejando sin efectos la operación y el proveedor, en consecuencia, deberá reintegrar al consumidor el precio pagado (Art. 56).



- Presentar directamente ante el proveedor reclamaciones por defectos o deficiencias en el producto adquirido o en la prestación del servicio (Arts. 53 fr. II, 76 BIS fr. III).



- Devolver el producto durante el plazo señalado en los términos y condiciones y, en consecuencia, a recibir la devolución del precio pagado (Art. 53 fr. II).



- Que se respete la garantía otorgada cuando se dé cumplimiento a los requisitos o condiciones previamente establecidos (Art. 79).



- En el caso de que se haya prestado el servicio de forma deficiente o se haya incumplido con la entrega del bien o producto adquirido, tendrás derecho a que se te bonifique o compense cuando menos con el 20% del precio pagado (Art. 92 BIS Y 92 TER).

Conoce tus derechos al comprar en línea.

Recomendaciones



- Cerciórate de que la página de Internet o *app* en la que navegas corresponde a la página oficial del proveedor que buscabas. Recuerda que existe una práctica de suplantación de identidad de proveedores para cometer fraudes.



- Asegúrate que la página de Internet o *app* sea de un proveedor con domicilio en México, para que la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) pueda intervenir y apoyarte en caso de incumplimiento.





- Cerciórate de que la página de Internet o *app* utilice algún método de seguridad o encriptación de datos con certificado vigente. Esto lo puedes revisar si la página web inicia con <https://> o bien, si tiene un candado en el link.



- Siempre revisa los plazos y condiciones del servicio de entrega así como costos de envío.



- Utiliza un medio de pago que tenga algún elemento de seguridad, como tarjetas digitales que se pueden apagar después de su uso o con código de seguridad variable.



- En el caso de la adquisición de servicios siempre verifica la duración del contrato.



- En el caso de que por parte del proveedor no se haya cumplido con la entrega o prestación del servicio, contáctalo para buscar una solución por los canales proporcionados en su página de Internet o *app*.



- Antes de que realices una compra en cualquier sitio web ingresa al portal "Monitoreo de tiendas virtuales" en <https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html> para que conozcas los elementos que debe de contener un sitio web (razón social, dirección electrónica, domicilio en México, teléfono, datos de contacto, precio en moneda nacional, información en español, forma de pago, monto total, cancelación o devoluciones, seguridad, aviso de privacidad, características de productos, entre otros).

Profeco te respalda

Si tienes un problema con algún proveedor y no se resuelve podrás buscar una solución a través de la Conciliaexpres, herramienta que el Teléfono del Consumidor tiene con ciertos proveedores comprometidos:

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp>

O presenta una queja formal en contra de los proveedores participantes en la Oficina de Defensa del Consumidor (ODECO) más cercana a tu domicilio o en Concilianet:

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

Recuerda que también puedes contactarnos en:

✉ asesoria@profeco.gob.mx

✉ denunciapublicitaria@profeco.gob.mx

🐦 Twitter: @Profeco, @atencionprofeco

📘 Facebook/ProfecoOficial

¿PAGOS MÍNIMOS EN TARJETAS?

SOLO CUANDO SEA NECESARIO

Te decimos qué puedes hacer para no alargar una deuda y no pagar más de intereses.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Si tienes tarjeta de crédito y cada mes depositas solo el mínimo ¡cuidado!, terminarás pagando más de intereses y alargarás tu deuda por mucho tiempo. Lo mejor para tu bolsillo es realizar el pago para no generar intereses o, en su caso, depositar más del monto solicitado.

¿Qué son los pagos mínimos?

El pago mínimo es un porcentaje del total de la deuda a pagar por el uso de la tarjeta y las cuotas pendientes del mes. Depende de la entidad bancaria y del gasto realizado. Mediante él evitas que tu tarjeta de crédito quede inhabilitada, el cobro de intereses moratorios (aunque sí pagarás intereses ordinarios), cargos por falta de pago y afectar tu estatus crediticio. Sin embargo, realizar este pago de forma periódica puede provocarte un problema financiero a largo plazo.

Deuda que se extiende y crece

El pago mínimo de la tarjeta de crédito, dependiendo de cada banco, es de entre el 2% y 5% del saldo total. Esto quiere decir que los tarjetahabientes pagan intereses por el resto del saldo no cubierto y al hacerlo mes a mes la deuda no solo se extenderá, sino que además será mayor.

Además, el costo del crédito a través de tarjetas de crédito no solo consta de los intereses que se pagan cuando no cubres el total de lo adeudado a fin de cada mes, también debes sumarle una proporción de las cuotas que se pagan por concepto de apertura, anualidad y otras comisiones diversas.



Si pagas solo el saldo mínimo de tu tarjeta la deuda crecerá y se extenderá.

¿Por qué no debes pagar el mínimo?

Para que tengas una idea de porqué es mejor pagar más del mínimo, en el siguiente cuadro te mostramos el pago mínimo y pagos mayores a este sobre una deuda de \$10,000, además del número de meses necesarios para liquidar la deuda y la cantidad de intereses pagados.

Pagos mensuales		Terminarías de pagar en	Pagarías de intereses
El pago mínimo	\$415	35 meses	\$4,963
2 veces el pago mínimo	\$830	14 meses	\$1,913
5 veces el pago mínimo	\$2,075	5 meses	\$750

Nota: El pago mínimo y sus múltiplos serán menores en periodos subsecuentes pues el monto de la deuda disminuye gradualmente. La tabla muestra el pago mínimo (y sus múltiplos) para la deuda inicial de 10 mil pesos.

Fuente: Banco de México.

Como pudiste observar, si pagas cinco veces más del mínimo la cantidad de intereses se reduce significativamente en más del 560%.

Calculadora de Pagos Mínimos

El sitio de Internet de la Condusef (www.condusef.gob.mx) cuenta con la Calculadora de Pagos Mínimos, una herramienta de ayuda y orientación para darte a conocer el importe del pago mínimo, saldo pendiente a liquidar y el tiempo que tardarías en liquidar la deuda si solo pagas la cantidad mínima, con la salvedad de que no se efectúen nuevas compras.



Recomendaciones

Te dejamos algunas recomendaciones en caso de verte en la necesidad de recurrir al pago del saldo mínimo de tu tarjeta de crédito:

- 
 • Paga el mínimo solo en caso de emergencia y cuando no puedas cubrir un poco más, con ello no afectarás tu historial y evitarás intereses moratorios.
- 
 • Si tus deudas son altas y la única opción es pagar los mínimos, es recomendable refinanciar tu deuda con otro crédito más barato, a menor tasa anual.
- 
 • Antes de recurrir a esta medida debes saber cuánto tiempo te tomará liquidar tu deuda con los pagos mínimos y la tasa de interés anual de la tarjeta.
- 
 • Si solo depositas el mínimo pones en riesgo tus finanzas, pues la deuda se puede acumular y te sería más difícil liquidarla, y en caso de una emergencia ya no podrías disponer de este medio de pago.
- 
 • Si depositas más de la cantidad que te solicitan saldarás más rápido tu deuda y pagarás menos intereses.

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

Fuentes

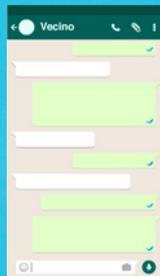
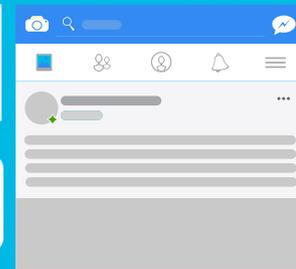
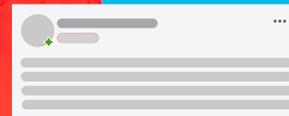
- Banco de México. Buenas prácticas. Tarjetas de crédito. Pago mínimo. Consultado el 8 de julio de 2021 en: <https://comparador.banxico.org.mx/ComparadorCredito/terminos-tarjeta-de-credito.jsp>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Calculadora de pagos mínimos. Consultado el 8 de julio de 2021 en: https://phpapps.condusef.gob.mx/condusef_pagomin/datos.php?id_instL=6
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). "Mínimo, paga más del mínimo". Consultado el 8 de julio de 2021 en: <https://www.gob.mx/condusef/articulos/minimo-paga-mas-del-minimo>

NOTICIAS FALSAS

La otra pandemia

Para que no caigas en la trampa te decimos de qué se tratan.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



Las noticias falsas o infodemia consisten en publicar o difundir de forma masiva información falsa de interés público, a sabiendas de su falsedad¹, con la intención de engañar o confundir, desinformar, crear pánico en las personas, implantar angustia y promover conductas incorrectas².

Son percibidas por los usuarios como ciertas y en muchas ocasiones se van modificando mientras se difunden.

Tienen una gran capacidad de propagación, principalmente por medio de las redes sociales y en las aplicaciones de mensajería instantánea.

Elementos que las componen³

1. Que la información sea de interés público y su divulgación sea masiva.
2. Que haya conocimiento de la falsedad de la información que se divulga.
3. Que exista la intención de engañar o confundir.

¹ CNDH. (2019). Reporte sobre las campañas de desinformación, "noticias falsas (fake news)" y su impacto en el derecho a la libertad de expresión, p.15. Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-11/Reporte-Noticias-Falsas-Impacto.pdf>

² OMS. (2021). Aplanemos la curva de la infodemia. Consultado el 13 de julio del 2021 de: <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve>

³ CNDH. (2019). Op. Cit.

¡Evita la propagación y no te contagies de noticias falsas!

Facebook y WhatsApp, los favoritos de las noticias falsas

En México, el 91.5% de las personas usuarias de Internet utilizan *WhatsApp* y el 82.8% *Facebook*⁴, por lo que están constantemente expuestas a recibir información falsa. En la mayoría de los casos no tienen tiempo para investigar ni determinar la veracidad de la información. Por ejemplo, una encuesta realizada por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) señaló que el 90% de los encuestados recibieron noticias falsas sobre la COVID-19 por medio de *WhatsApp*, mientras que el 88% las recibió a través de *Facebook*⁵.

Desinformar puede traer graves consecuencias

Las noticias falsas implican riesgos para la sociedad, ya que al convertirse en una poderosa herramienta de influencia puede tener como consecuencias la desinformación de las personas, la propagación de rumores que pueden afectar el estado de ánimo o crear pánico, restar la credibilidad de una persona o empresa, crear cuadros de histeria colectiva y generar riesgos para la salud.

⁴ Elaboración propia con datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2020, Bases de datos y descriptor de archivos consultadas el 13 de julio del 2021 de: <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2020/#Microdatos>

⁵ UNAM. (2020). Además de pandemia por COVID-19, México enfrenta propagación de noticias falsas. Boletín UNAM-DGCS-318. Consultado el 13 de julio del 2021 de: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_318.html

IDENTIFÍCALAS⁶



Checa la fuente de información

La fuente que emite la noticia debe ser confiable o conocida, ya sea de medios de comunicación de prestigio, de una institución conocida de gobierno o privada.



Cerciórate que sea lo que dice ser

Verifica que la noticia sea actual y se haya realizado en el lugar señalado.



Revisa la veracidad

El contenido de la noticia debe ser creíble, original y real.



Corroborra la información

Si detectas información incoherente y poco creíble, duda y busca otras fuentes.



Piensa antes de compartirlas

Tómate el tiempo de validar las noticias y piensa antes de compartirlas.



Comprueba la autenticidad

Confirma que los videos o imágenes sean auténticos.

⁶ SPR. (2020). Sistema Público de Radiodifusión del Estado Mexicano. Infodemia: Cómo identificar noticias falsas. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud%7Cconbioetica/videos/infodemia-como-identificar-noticias-falsas>

EVITA PROPAGAR NOTICIAS FALSAS EN APLICACIONES DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA⁷

Infórmate

Si recibes mensajes reenviados y no sabes quién es el autor del mensaje original, corrobora la información con otras fuentes.



Pregúntate si es verdad

Revisar la etiqueta "Reenviado muchas veces" te permitirá saber si fue reenviado más de cinco veces después del remitente original. El hecho de que un mensaje se comparta muchas veces no lo hace cierto.

Avisa a quien te envió el mensaje

Si recibes información falsa o incorrecta avísale al remitente que la envió y recoméndale que corrobore sus mensajes antes de compartirlas.



⁷ WhatsApp LLC. (2021). Cómo evitar la propagación de desinformación. Consultado el 13 de julio del 2021 de: <https://faq.whatsapp.com/general/security-and-privacy/how-to-prevent-the-spread-of-misinformation>

FECHA DE CADUCIDAD Y DE CONSUMO PREFERENTE



Conoce la diferencia de la vida de un producto en el anaquel.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Fecha de caducidad

Indica cuando un alimento o bebida procesado no es seguro.

Fecha de consumo preferente

Señala un descenso de la calidad de un alimento o bebida procesado, no de la seguridad del mismo.

Si bien para algunas personas tienen el mismo significado, en realidad son diferentes. Es importante saber en qué consiste esta información antes de adquirir algún alimento o bebida.

El etiquetado en México

En México y en el mundo el etiquetado es un mecanismo para la protección al consumidor. No solo consiste en tener información respecto a las características nutricionales de los alimentos y bebidas envasados, también sobre hasta cuándo es recomendable consumirlos.



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	
Cantidad por 100 g	
Contenido energético por 100 g	176 kcal (738 kJ)
por envase	211 kcal (886 kJ)
Proteínas	25.5 g
Grasas	8 g
Grasas saturadas	2.2 g
Grasa monoinsaturada	4.3 g
Grasas poliinsaturada	1.5 g
Grasas Trans	0 mg
Coolesterol	68.9 mg
Omega-3	1.2 g
Hidratos de carbono disponibles	0.5 g
Azúcares	0 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	158 mg
Calcio	395 mg
Hierro	2 mg

Mantener en un lugar limpio y seco, una vez abierto el paquete guardar en un recipiente cerrado.

Ingredientes: Semolina de trigo duro (Triticum durum), suflato fermento, ricotramandá (maicena), monodolato de lipina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico. **CONTIENE GLUTEN**

No. de lote y fecha de consumo preferente indicados en el envase.

FEV 2024
C 17 22/22



Norma Oficial Mexicana

De acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria, es requisito colocar en la etiqueta de los alimentos y bebidas la fecha de caducidad o de consumo preferente, la cual no debe alterarse bajo ninguna circunstancia. Esta NOM establece:

Fecha de caducidad

Fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad que debe reunir para su consumo un producto preenvasado, almacenado en las condiciones sugeridas por el responsable del producto, se reducen o eliminan, de tal manera que después de esta fecha no debe comercializarse ni consumirse.



Fecha de consumo preferente

Fecha en que, bajo determinadas condiciones de almacenamiento, expira el periodo durante el cual el producto preenvasado es comercializable y mantiene las cualidades específicas que se le atribuyen tácita o explícitamente, pero después de la cual el producto preenvasado puede ser consumido.



Te ayudan en tu despensa

El conocimiento de estos conceptos te brinda también la posibilidad de tener una mejor administración de tu alacena con el fin de que los alimentos no caduquen y evitar así su desperdicio y el de tu dinero. En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señala que los alimentos que nunca se consumen represen-

tan un desperdicio de recursos, específicamente de: tierra, agua, energía, suelo, semillas y otros insumos utilizados en su producción.

Siempre tómalas en cuenta

Te decimos qué tomar en cuenta al momento de revisar la fecha de caducidad y la de consumo preferente.

Fechas de consumo preferente y de caducidad en los envases de alimentos

Fecha de consumo preferente

Tipo de fecha	Características
La fecha de consumo preferente indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista.	<ul style="list-style-type: none"> • El alimento sigue siendo seguro una vez pasada la fecha de “consumo preferente”, siempre y cuando se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado; sin embargo, puede empezar a perder sabor y textura. • La fecha de consumo preferente aparece en una amplia variedad de alimentos refrigerados, congelados, desecados (pasta, arroz, entre otros), enlatados y otros alimentos (aceite vegetal, chocolate, entre otros). • Antes de tirar el alimento por haber pasado su fecha de consumo preferente, comprueba si tiene buen aspecto y si huele y sabe bien, cerciérate de que el envase está intacto. • Cuando abras un envase de alimentos con fecha de “consumo preferente”, sigue las instrucciones, por ejemplo, “una vez abierto el envase, consumir en tres días.

Fecha de caducidad

Tipo de fecha	Características
La fecha de caducidad indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> • No consumas ningún alimento una vez pasada la fecha de “caducidad”. • La fecha de caducidad aparece en alimentos muy perecederos, como pescado fresco, carne picada fresca, entre otros. • Sigue las instrucciones de conservación, por ejemplo, “conservar en refrigeración” o “conservar a 2-4 °C”, de lo contrario el alimento se estropeará antes y te arriesgas a sufrir una intoxicación alimentaria. • Si congelas el alimento en casa poco después de adquirirlo, puedes alargar su conservación más allá de la fecha de “caducidad”, siempre que sea de la manera correcta. No obstante, sigue las instrucciones del envase, por ejemplo, “guardar en el congelador hasta la fecha de caducidad”, cocinar sin descongelar o descongelar previamente por completo y consumir en las veinticuatro horas siguientes. • Una vez abierto un envase con fecha de “caducidad”, sigue las instrucciones de conservación y consumo, por ejemplo, “una vez abierto el envase, consumir en tres días”, teniendo presente que el alimento debe consumirse antes de que pase la fecha de caducidad.

Recomendaciones

Te brindamos algunos consejos a fin de optimizar las fechas de consumo y evitar el desperdicio de comida, pero sobre todo de dinero:



1 Dedicar unos minutos para revisar la etiqueta de los alimentos para que no te lleves un producto dañado a casa, y que probablemente terminará tirado en la basura.



2 Revisa que la fecha de caducidad o consumo preferente no haya vencido.



3 Toma en cuenta que la fecha de caducidad se reduce si el empaque se encuentra deteriorado o fuera de su envoltura original.



4 No aceptes productos que tengan olores desagradables o presenten rastros de descomposición, aun cuando la fecha esté vigente.



5 Es necesario que los alimentos se encuentren almacenados en casa bajo condiciones adecuadas.



6 Pasa los productos más antiguos a la parte delantera de tu alacena o refrigerador y coloca los nuevos en la parte trasera.



7 Utiliza contenedores herméticos para mantener los alimentos frescos en el refrigerador. Asegúrate de cerrar los paquetes almacenados en la alacena para que no entren insectos.



8 La mayoría de las frutas y verduras pueden conservarse a temperatura ambiente en un ambiente seco, fresco y bien ventilado. Al ser alimentos de rápido deterioro es imprescindible realizar una cuidadosa inspección diaria de su estado.



9 Dona los alimentos que de otro modo se desperdiciarían. Por ejemplo, mediante las aplicaciones los vecinos pueden conectarse entre sí y con empresas locales para que los excedentes de alimentos, o con fecha límite de consumo próximo a vencerse, puedan compartirse y no tirarse a la basura.

Profeco contigo

Somos la institución encargada de vigilar, verificar y, en su caso, sancionar cuando hay una falta o incumplimiento de los criterios normativos sobre etiquetado de alimentos, como la fecha de caducidad y consumo preferente.

En el artículo 25 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)

los proveedores están obligados a informar de inmediato a las autoridades si determinan que alguno de sus productos puede implicar riesgos para la vida o la salud de los consumidores. Asimismo, establece medidas precautorias cuando se pueda afectar la vida o la salud de los consumidores.

Fuentes

- Sitio Comunidad de Madrid. ¿Sabes la diferencia entre la fecha de caducidad y la fecha de consumo preferente? Consultado el 9 de julio de 2021 en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/sabes-diferencia-fecha-caducidad-fecha-consumo-preferente>
- Unión Europea. Folleto "Las fechas de caducidad y de consumo preferente de los alimentos". Consultado el 9 de julio de 2021. Documento PDF.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación, medición y políticas de las pérdidas y desperdicio de alimentos. Consultado el 13 de julio de 2021 en: <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/es/>
- Ley Federal de Protección del Consumidor (LFPC). Consultado el 13 de julio de 2021 en: https://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/1_lfpc_ultimo_CamDip.pdf
- Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Consultado el 9 de julio de 2021 en: https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seco11_C/seco11_C.htm
- Diferencias entre fecha de caducidad y consumo preferente. Consultado el 13 de julio de 2021 en: <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/diferencias-entre-fecha-de-caducidad-y-consumo-preferente.html>

CONSUMO EXCESIVO

DE GRASA

Conoce los daños a la salud que produce su ingesta en demasía.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.



En las tres últimas décadas ha incrementado el número de personas que tienen un peso superior al saludable y ha cambiado la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Una de las comorbilidades más importantes de la obesidad son las dislipidemias, que es la alteración en los niveles normales de lípidos en la sangre, su importancia reside en que son muy frecuentes y contribuyen al aumento del riesgo cardiovascular.

Grasa

Un nutriente importante a considerar como parte de una dieta equilibrada es la grasa. Aunque suene contrario a lo que cabría esperar, comer la cantidad correcta del tipo de grasa adecuada juega un papel importante en el organismo.

Dado que las grasas son más altas en calorías por gramo, la clave es tener en cuenta las porciones. Comer los tipos adecuados de grasas también es importante para reducir el riesgo de padecer Diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres y otros problemas de salud.

Tipos de grasas



Grasas Monoinsaturadas

Se consideran parte de una dieta sana y equilibrada debido al efecto protector que tienen en nuestro corazón. Este tipo de grasas suelen presentarse en estado líquido a temperatura ambiente.

Las fuentes de grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aceite de canola
- Nueces, almendras y cacahuates
- Aceite de oliva y aceitunas
- Mantequilla y aceite de cacahuete
- Cereales integrales



Grasas saturadas

Este tipo de grasa puede aumentar tu colesterol y, como resultado, se corre riesgo de padecer enfermedad cardíaca, por lo que conviene limitarlas en nuestra dieta.

Por lo general se encuentran en productos de origen animal (como la mantequilla, la manteca de cerdo, la leche, yogur y queso enteros, y la carne con alto contenido de grasa) y aceites tropicales que son sólidos a temperatura ambiente, como el aceite de coco.

Ácidos grasos esenciales

Consumirlos es importante porque nuestro cuerpo es incapaz de producirlos, además proporcionan omegas al organismo. Estas grasas deben incluirse como parte de una dieta saludable.



Las fuentes de Omega 3 incluyen:

- Pescado azul (salmón, sardinas, arenque, atún)
- Nueces
- Semillas de linaza y aceite de linaza
- Aceite de canola
- Semillas de chía

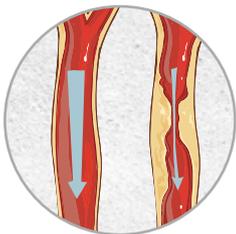


Las fuentes de Omega 6 incluyen:

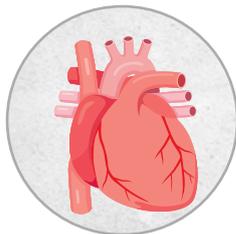
- Tofu
- Nueces
- Linaza y aceite de linaza
- Aceite de canola
- Huevos
- Semillas de girasol
- Mantequilla de cacahuete

El consumo en exceso de grasa es una de las principales causas de enfermedades en nuestro país.

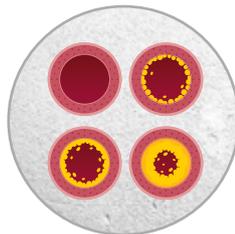
Enfermedades que puede acarrear consumir mucha grasa y del tipo inadecuado



• Aterosclerosis



• Cardiopatías



• Dislipidemias

Relación con algunos padecimientos

Los mecanismos que determinan la dislipidemia se presentan a partir de que el Índice de Masa Corporal (IMC) es $>25\text{kg}/\text{m}^2$, y su aparición es uno de los episodios tempranos de la acumulación excesiva de grasa corporal.

La dislipidemia en obesidad se caracteriza por la concentración alta de triglicéridos y niveles bajos de colesterol HDL, es decir el colesterol "bueno".

Recomendaciones



- Disminuye tu consumo de grasas saturadas.



- Evita alimentos fritos o capeados.



- Al cocinar intenta sustituir la mantequilla, margarina o manteca por el aceite de oliva o de canola.



- Mide la cantidad de grasa (aceite) que utilizas para cocinar.

Este artículo fue escrito por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

Fuentes

- Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud.
- Grasa en la alimentación: conoce cuál elegir, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550>. Consultado el 30 de julio del 2021.

OBESIDAD

Combátela antes de que derive en otras enfermedades.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La obesidad es una enfermedad crónica que puede producirse por factores que van desde aspectos genéticos y ambientales, pasando por el estilo de vida. Ocurre cuando la ingesta de

calorías excede al gasto energético, lo que ocasiona aumento en los depósitos de grasa corporal y por ende, ganancia de peso.

Tipos de obesidad

Existen tres tipos de obesidad y se definen por grados: I, II y III. El belga Adolphe Quételet fue pionero en crear y validar medidas matemáticas para la obesidad. Sugirió que la razón del peso dividido entre el cuadrado de la talla podía utilizarse como medida de la obesidad, corregida para la estatura, dando como resultado el Índice de Masa Corporal (IMC). En otras palabras:

Índice de Masa Corporal

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Un estilo de vida saludable y el control de peso previenen la obesidad.

Esta fórmula ha demostrado ser un indicador confiable para registrar los riesgos atribuibles a la obesidad y se clasifica en:



IMC	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Obesidad grado III
Categoría	< 18.5	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.5	35 - 39.9	> 40





Daños a la salud

En el adulto, la obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de Diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares (en especial cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y ciertos tipos de cáncer como el de mama y próstata.

En niños se vincula con enfermedades crónicas al llegar a la edad adulta, pero también que su calidad de vida se vea afectada a corta edad.



Relación con la diabetes

La obesidad infantil y/o en la adolescencia es un antecedente común, un número considerable de casos tienen varios familiares afectados por la diabetes.

Un alto porcentaje de los casos con Diabetes tipo 2 tiene características que permiten su identificación antes de la aparición de la hiperglucemia (niveles altos de glucosa), como el padecer obesidad, lo que facilitaría la prevención de la enfermedad.



Combatiendo a la obesidad

Es importante iniciar una dieta saludable desde los primeros años de vida y mantenerla. Se debe proteger, promover y apoyar la lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida e introducir, a partir de esa edad, alimentos frescos y locales a la dieta del bebé.

Se debe favorecer el consumo de alimentos frescos, como frutas y verduras, cereales de granos enteros, leguminosas y semillas. Dar preferencia a alimentos producidos localmente y que son parte de la dieta tradicional mexicana saludable.

Por otro lado, se debe moderar el consumo de alimentos de origen animal y disminuir el consumo de harinas refinadas, grasas, especialmente las saturadas, y carne roja, evitar el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y carnes procesadas.



México ocupa el primer lugar en obesidad a nivel mundial.

Recomendaciones

- Adopta un estilo de vida saludable.
- Si fumas, haz lo posible por dejar ese mal hábito.
- Acude con un médico especialista.
- Evita alimentos con alto contenido en grasas y en azúcares.
- Si se te indica, sigue un plan de alimentación.
- Procura alcanzar y sobre todo mantenerte en tu peso ideal.
- Haz ejercicio, dile no al sedentarismo.

Este artículo fue escrito por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

Fuentes

- Asociación Americana de Diabetes.
- Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud.
- International Journal of Obesity.

HAZLO TÚ MISMO

Caja para tu armario



Ordena tu ropa con esta idea fácil de hacer.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Si tienes prendas que no sabes dónde acomodar haz esta caja, decórala y úsala.

MATERIALES:

- Una caja grande de cartón
- Pegamento blanco
- *Masking tape*
- Pintura acrílica
- Papel kraft

HERRAMIENTAS:

- *Cutter*
- Brocha de 1 pulgada
- Pincel
- Tijeras

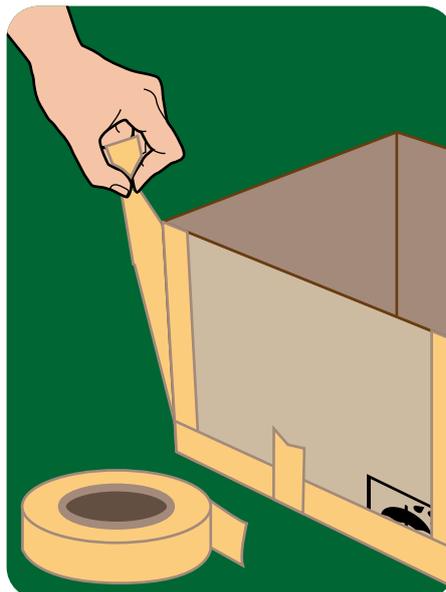
1 CORTA LAS TAPAS

Con la ayuda del *cutter* retira las tapas de la caja del lado opuesto a la base.



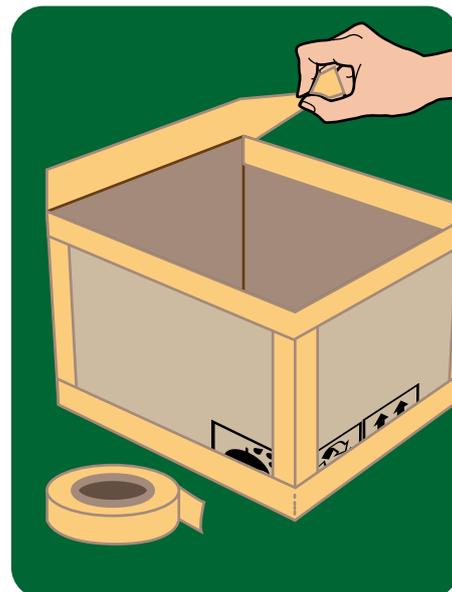
2 REFUERZA LA CAJA

Pega tiras de *masking tape* reforzando la base y dobleces de la caja.



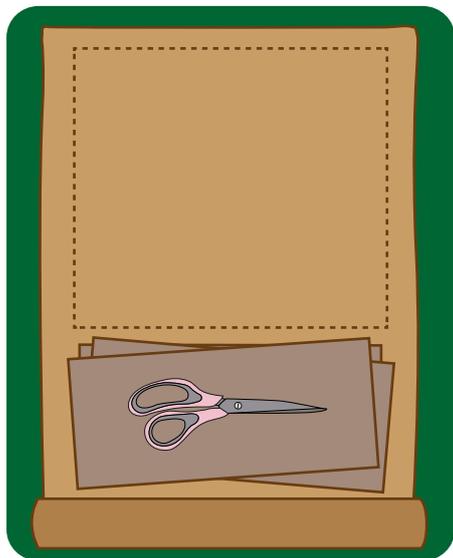
3 PROTEGE LOS CORTES

Coloca también *masking tape* donde hiciste los cortes para no cortarte.



4 RECORTA EL PAPEL KRAFT

Debe cubrir toda la caja desde la base, con un sobrante de 5 cm hacia el interior y las paredes internas, por separado. Las tapas que retiraste pueden servirte de separaciones.



5 FORRA LA CAJA

Comienza por la base y realiza los cortes necesarios para ir cubriendo la caja por fuera.



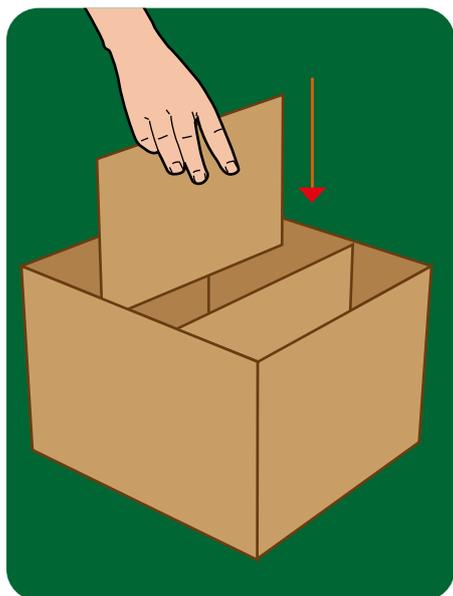
6 CUBRE EL INTERIOR

Ya forrada la caja, procede a cubrirla por dentro.



7 COLOCA LAS SEPARACIONES

Fórralas y ponlas donde quieras.



8 DECORA TU CAJA

Para finalizar decora tu caja con pintura acrílica.



RECOMENDACIONES

- Distribuye bien el pegamento para no humedecer tanto el cartón.
- Si no colocas separaciones podrás guardar prendas grandes.
- Para proteger del polvo el contenido de la caja puedes utilizar un trozo de tela o plástico.

Fuentes

- Cómo forrar una caja de cartón con papel, en https://www.youtube.com/watch?v=Xn9-oLCV_Ds. Consultado el 6 de agosto de 2021.
- DIY: cajas de zapatos forradas con papel adhesivo, en <https://www.porcuatrocuartos.com/diy-cajas-de-zapatos-forradas-con-papel-adhesivo/4830>. Consultado el 6 de agosto de 2021.
- Wrapping a box, en <https://www.youtube.com/watch?v=kgc3ll-4cJU>. Consultado el 6 de agosto de 2021.

REGULACIONES TÉCNICAS Y ESTÁNDARES

Su cumplimiento protege a los consumidores.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

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



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La regulación técnica y la estandarización establecen los requerimientos esenciales y especificaciones técnicas que las empresas deben de cumplir para que los consumidores tengan acceso a productos y servicios que protejan su seguridad y su salud. Por ejemplo, establecen los requisitos de seguridad para que los refrigeradores funcionen correctamente y consuman hasta cierto límite de energía.



▶ Normas Oficiales Mexicanas

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) son **regulaciones técnicas** que protegen los llamados "objetivos legítimos de interés público", entre los que destacan la protección a la salud, la seguridad de las personas y la protección al medio ambiente.



▶ Normas Mexicanas

Las NOM están acompañadas de los **estándares** (Normas Mexicanas o NMX) que son documentos técnicos impulsados por el sector privado y que tienen un enfoque industrial y comercial. Son voluntarios, se centran en especificaciones técnicas para productos y servicios específicos.



Las regulaciones técnicas son obligatorias, los estándares voluntarios.





▶ **Beneficios de las regulaciones técnicas y la estandarización**

Las regulaciones técnicas y la estandarización contribuyen no solo a la protección del consumidor y del medio ambiente, sino también a fomentar la innovación entre las empresas, lo cual es muy positivo para la economía de un país.

▶ **Funciones de las NOM**

Establecen reglas y especificaciones o características que las empresas deben cumplir obligatoriamente al producir u ofrecer un producto, proceso o servicio. También indican requisitos para la elaboración de etiquetas y de información para los empaques. Son emitidas por las Autoridades Normalizadoras, pero otros actores interesados como empresarios o académicos pueden participar en su preparación, proporcionando apoyo técnico.

▶ **Entidades involucradas**

Los llamados Organismos Nacionales de Estandarización (ONE) son los encargados de elaborar los estándares, pero también participan otras organizaciones como empresas, cámaras y asociaciones, así como instituciones académicas y de investigación. Las autoridades reguladoras también pueden llevar a cabo tareas de estandarización, pero solamente en casos excepcionales.



▶ Talleres de la Infraestructura de la Calidad

En el "Ciclo de Talleres: Un Enfoque Sistémico de la Infraestructura de la Calidad México – Alemania", se dedicó una cuarta sesión para hablar sobre la regulación técnica y la estandarización en el contexto mexicano, alemán y europeo. Al taller asistieron más de 300 personas para escuchar a representantes de alto nivel de los sectores privado y público de ambos países.

México y Alemania

El licenciado Alfonso Guati Rojo Sánchez, Director General de la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía (SE), y el doctor Thomas Zielke, Director de la División de Política Nacional e Internacional de Estandarización y Política de Patentes del Ministerio de Economía y Energía de Alemania (BMW), inauguraron el taller y explicaron la regulación técnica y la labor de estandarización en sus respectivos países, así como los retos a los que se enfrentan actualmente.

Ambos fueron acompañados por destacados funcionarios de sus respectivas secretarías, por instituciones relevantes de Infraestructura de la Calidad y del sector privado, que complementaron la perspectiva de cada país. Los organismos de estandarización fueron representados por la DKE, la Comisión Alemana para Tecnologías Eléctricas, Electrónicas y de Información, del Instituto Alemán de Normalización (DIN) y la Asociación para Tecnologías Eléctricas, Electrónicas y de Información (VDE), así como por el Consejo Mexicano de Normalización y Evaluación de la Conformidad (COMENOR).

Por su parte, representaron a la industria la Asociación de Dispositivos Electromédicos de la Asociación Alemana de Fabricantes de la Industria Eléctrica y Electrónica (ZVEI) y la Cámara Nacional de Manufacturas Eléctricas (CANAME).

• Regulaciones técnicas

Tanto en Alemania como en México las regulaciones técnicas son elaboradas por las autoridades. En el caso de la Unión Europea, de la cual Alemania forma parte, las regulaciones técnicas vienen dictadas desde la Comisión Europea y deben ser cumplidas en todos los países miembros.

• Estándares

Respecto a los estándares, a diferencia de México, que existen 10 Organismos Nacionales de Estandarización, en Alemania solo existen dos organismos reconocidos. El sector público puede participar en la elaboración de estándares, al igual que cualquier otra parte interesada.



▶ Las regulaciones técnicas son obligatorias

Es importante mencionar que las regulaciones técnicas, al igual que las NOM, son obligatorias y conviene resaltar que solamente establecen requerimientos esenciales para la protección de los consumidores y del medio ambiente. Es decir, no entran en los detalles técnicos para cumplir estos requerimientos. Eso se deja a la industria, que, de la mano de los estándares, se encarga de la mejor implementación posible según el estado actual de la tecnología.



▶ Importancia de los estándares

Los representantes del sector privado coincidieron en que el cumplimiento de los estándares permite a la industria prestar mejores servicios y garantizar la seguridad y la calidad de los procesos y productos. Al mismo tiempo, fomenta el desarrollo técnico y la innovación.



▶ Protección al consumidor y al medio ambiente

Son muy numerosos los actores que intervienen en la labor de la elaboración de las regulaciones técnicas y los estándares. Es así como la cooperación entre los organismos de estandarización, las autoridades, la industria y los consumidores es esencial para el éxito de esta labor. Éxito que se traduce en una mejor protección a nosotros como consumidores y al medio ambiente.



Les invitamos a estar pendientes de nuestro último taller sobre Metrología en las páginas de la Secretaría de Economía (<https://www.gob.mx/se>), del Proyecto Global Infraestructura de la Calidad (<https://www.gpqi.org/home.html>) y en su cuenta de LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/global-project-quality-infrastructure>.

Para más información contacta a la Dirección General de Normas (DGN) (dgn.industriabasica@economia.gob.mx) o al Proyecto Global Infraestructura de la Calidad (GPQI), Lilia de Diego (lilia.dediego@giz.de), asesora del GPQI.

México, un país diverso

En colaboración con:



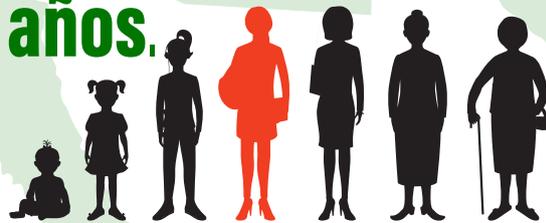
Te presentamos un panorama de nuestro país, su gente y sus

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El año pasado se dieron a conocer los resultados del Censo de Población y Vivienda 2020 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Este tipo de esfuerzos son una fotografía acerca del país que somos y la diversidad que integramos, así como un rasgo positivo producto del ejercicio de libertades en un Estado constitucional de derechos. No es exagerado decir que a mayores libertades, mejor el estado de la democracia.

El país que somos¹

La edad promedio es de **29 años.**

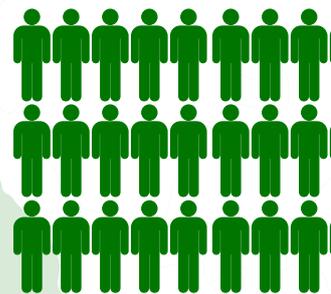


1% de M...
(princip...



16% tiene alguna limitación en la actividad cotidiana, discapacidad o algún problema o condición mental.

México tiene **126 014 0** de habitantes.



Colima es la menos poblada.

62%

de la población mayor de 12 años es económicamente activa.



6% de las personas son hablantes de lengua indígena.

0.5%



35% de las personas están casadas.



18% viven en unión libre.

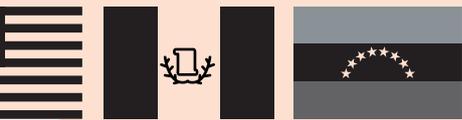


34% son solteras.

¹ INEGI, "Comunicado de prensa núm. 24/21", 25 de enero de 2021. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf

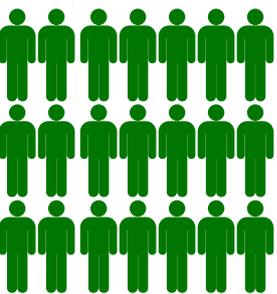
rama de u identidad.

de la población que reside en
México nació en otro país



almente Estados Unidos, Guatemala y Venezuela).

24



El Estado de México es la
entidad federativa más poblada.

3%



Somos el
onceavo
país más poblado del mundo.

Indicadores sobre el ejercicio de derechos humanos

- **73%** de la población declaró estar afiliada a servicios de salud.
- La tasa de analfabetismo es de **5%**.
- El grado promedio de escolaridad es de **7.5 años**.
- **96.3%** de las viviendas disponen de agua entubada.
- **87%** de las viviendas cuentan con teléfono celular, **37%** con línea fija, **52%** con Internet y **38%** con computadora.

Identidad y ejercicio de los derechos

El Censo 2020 muestra que a lo largo de los últimos años nos hemos convertido en un territorio integrado por personas con diferentes culturas, lenguas, discapacidades, edades, orientaciones sexuales, identidades de género y contextos de movilidad humana, entre otras características que resultan relevantes para el ejercicio de derechos.

Visibilizar estas diversidades nos señala una ruta para la creación de leyes y políticas públicas armónicas con estos hechos innegables y con la protección del derecho a la no discriminación.



2% de las personas
se autoidentifican
como afromexicanas o
afrodescendientes.



51%
son mujeres.



49%
son hombres.



78%
de la población se
declara católica.



El promedio de hijas
e hijos nacidos, vivos,
de las mujeres de 12
años y más es de **2.1%**.

LOS DERECHOS DE AUTOR Y SU PROTECCIÓN

Salvaguardan a los creadores y su creatividad.

En colaboración con el:



🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

El Derecho de Autor (DA) es el reconocimiento exclusivo que el Estado mexicano otorga a una persona como creadora de una obra intelectual. Este derecho conlleva implícito, necesariamente, un reconocimiento a la creatividad, pues solo son susceptibles de su protección aquellas obras, de categorías diversas, que impliquen un esfuerzo creativo por parte de su autor.

¿Qué busca?

El objetivo de las normas sobre el DA es equilibrar los intereses particulares de quienes crean contenido, con el interés público de contar con el mayor acceso posible a ese contenido creado por sujetos específicos.

El caso mexicano

En nuestro país la ley reconoce y concede protección al autor de una obra desde el momento de su creación, además, la autoridad ha establecido la creación de un Registro Público del Derecho de Autor.

En 1997 entró en vigor en México la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA), pero esa no es la única norma vigente en nuestro país. Como en otras materias, en la del DA, México ha celebrado diversos tratados internacionales que forman parte de nuestra normatividad aplicable y, por lo tanto, de la protección legal a los derechos de los creadores en nuestro país.



Un autor es toda persona física que crea una obra literaria y artística.



El Derecho de Autor es parte de la propiedad intelectual, la cual se relaciona con las creaciones de la mente: invenciones, obras literarias y artísticas, así como símbolos, nombres e imágenes utilizados en el comercio.

Tratados Internacionales

Dentro de ellos destacan el Convenio de Berna para la Protección de Obras Literarias y Artísticas; la Convención de Roma sobre la Protección de los Artistas, Intérpretes o Ejecutantes, los Productores de Fonogramas y los Organismos de Radiodifusión, y el Tratado de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual sobre Derecho de Autor. Además, México forma parte de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual, organismo especializado del sistema de Naciones Unidas dedicado a fomentar el uso y la protección de las creaciones y obras del intelecto humano.

El Instituto Nacional del Derecho de Autor

En nuestro país el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR) es la institución pública encargada de realizar y resguardar el registro del DA, que después de recibir una solicitud de registro y validar su procedencia emite un certificado a favor del creador de la obra registrada.



Las demás obras, que por analogía puedan considerarse obras literarias artísticas, se incluirán en la rama que les sea más afín a su naturaleza.

La información, requisitos y pasos para realizar el trámite se encuentran descritos en el sitio oficial del INDAUTOR, www.indautor.gob.mx. Ahí se pueden descargar los formatos oficiales que todo creador debe requisitar para iniciar el trámite de registro de su obra.

Utilidad del certificado

El documento de registro o certificado, emitido por el INDAUTOR, sirve para acreditar quién es el autor y quién es el titular de los derechos patrimoniales de la obra registrada.

Por tratarse de un registro público, el certificado emitido por la autoridad en materia autoral abona a favor de la seguridad jurídica de todos los involucrados en los procesos de creación y de explotación de una obra.

El trámite de registro de una obra se realiza en la sede central del INDAUTOR, ubicado en la Ciudad de México, o ante las delegaciones federales ubicadas en las capitales de las diferentes entidades federativas.

Áreas que protege

El INDAUTOR admite trámites para registro de obras de las siguientes ramas:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| a) Literaria | j) Cinematográfica y demás obras audiovisuales |
| b) Musical con o sin letra | k) Programas de radio y televisión |
| c) Dramática | l) Programas de cómputo |
| d) Danza | m) Obras de arte aplicado que incluyen el diseño gráfico textil |
| e) Pictórica o de dibujo | n) Colecciones de obras |
| f) Escultórica y de carácter plástico | |
| g) Caricatura e historieta | |
| h) Arquitectónica | |
| i) Fotográfica | |

Fuente

• ¿Qué es la Propiedad Intelectual?, en https://cerlalc.org/wp-content/uploads/documentos-de-interes/odai/ODAI_DOCUMENTOS_DE_INTERES_QUE_es_la_propiedad_intelectual_V1.pdf. Consultado el 27 de agosto del 2021.

REDES DE APOYO PARA ADULTOS MAYORES

El núcleo familiar es determinante para el bienestar mental y emocional.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



INAPAM

INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES



La familia tiene roles esenciales trascendentales ya que desempeña funciones inherentes a la satisfacción de las necesidades básicas, el cuidado de sus miembros, la obtención de recursos económicos y la organización de servicios domésticos.

En ella se gestan los hábitos, motivos relacionados con el comportamiento implicado en el bienestar y procesos que actúan como protectores en la salud o desencadenantes de la enfermedad, y se desarrollan recursos de apoyo significativos.

Importancia social de la familia

La familia es la célula de la sociedad porque, así como el cuerpo está constituido por miles de millones de células, la sociedad está estructurada por miles de millones de familias; es además una construcción social, es un factor protector de la salud y es el contexto natural para crecer y recibir apoyo.

La familia tiene un papel muy importante en el desarrollo de sus miembros.

Impacto de la salud mental en la dinámica familiar

Para favorecer la salud mental, en este caso, de una persona mayor es necesario que el sistema familiar sea capaz de:

- Enfrentar las crisis, expresar los afectos y permitir el crecimiento individual de sus miembros.
- Producir el intercambio o interacción constante entre ellos respetando la autonomía y el espacio del otro.
- Tener comunicación clara y directa.
- Tener bien establecidas las funciones de sus miembros, así como sus responsabilidades.
- Predominio de la flexibilidad del sistema.
- Crear un clima de armonía, comunicación, afectos, unión, respeto y solidaridad que se traduzca en bienestar y satisfacción de sus integrantes.
- Enfrentar problemas y tomar decisiones sin adoptar mecanismos destructivos.
- Asumir cambios en las reglas, los roles y jerarquías para adaptarse en forma transformadora a las exigencias de los procesos críticos de vida.
- Recurrir a recursos externos y asimilar nuevas experiencias cuando lo necesite.

Personas mayores

El trastorno mental en una persona mayor es un contradictorio parteaguas entre el antes y ahora que tambalea la arquitectura familiar y, en consecuencia, la "armonía", en donde la expresión más común es "él o ella se volvió otro/a", ahora infantilizado/a, estigmatizado/a y segregado/a."

Influencia de la familia en el adecuado tratamiento

Los familiares de pacientes con enfermedades mentales se mueven paradójicamente entre el afecto (trascender la enfermedad, la obligación) y la culpa (principalmente al enfermo por ser la causa del desequilibrio familiar) en torno a la forma de acercarse a la persona y su cuidado.

Fuentes

- Cid, M., Montes de Oca, R. y Hernández, O. (2014). La familia en el cuidado de la salud. *Revista Médica Electrónica*, 4(36), 462-472. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S1684-18242014000400008
- Conejo, M. (2018). Evolución de los programas de intervención grupal con familias cuidadoras de personas mayores dependientes. *Revista de trabajo y acción social* (61), 181-212. <https://dialnet.unirioja.es/revista/6189/A/2018>
- Medellín, M., Rivera, E., López, J., Kanán, G. y Rodríguez, A. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud mental*, 35(2), 147-154.
- Solano, M. y Vasquez, S. (2014). Familia, en la salud y la enfermedad... mental. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 43(4), 194-202. DOI: 10.1016/j.rcp.2014.05.001

Representando al adulto mayor

Cuando la persona mayor tiene una grave afectación cognitiva la familia se encarga de su representación en el día a día, bajo el supuesto de que son quienes mejor la conocen y pueden transmitir a los profesionales que trabajan con ella las preferencias, gustos, valores, entre otros. Cuestión que en la práctica resulta un reto.

La funcionalidad en la familia es un factor determinante en el proceso de salud-enfermedad.

Mujeres en desventaja

Existe un desequilibrio en la adjudicación de responsabilidades ya que tradicionalmente las familias mexicanas tienen un sistema patriarcal vertical y de naturalización del cuidado hacia la mujer, las tensiones y erosiones de las relaciones interpersonales exacerbaban sus complejidades y dificultades.

Ante ello es necesaria la implementación de políticas públicas que posibiliten la relación Estado-familia (sistema nacional de cuidados) para el asesoramiento, acompañamiento a las familias y, de ser necesario, la institucionalización para asumir adecuadamente las tareas de cuidado a la persona mayor con enfermedad mental.



BIOGRAFÍAS

De grandes plumas presentamos a Hernán Cortés, Hidalgo y Felipe Carrillo Puerto.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

Conocemos a nuestro país, o así creemos, por el testimonio de “los héroes que nos dieron patria”. ¿Pero qué sentimientos los movieron, qué los hizo tomar decisiones o caminos equivocados, hacer correcciones, disfrutar triunfos? ¿Amaron, odiaron? Las biografías que hoy presentamos responden a estas y otras preguntas.

En colaboración con el:



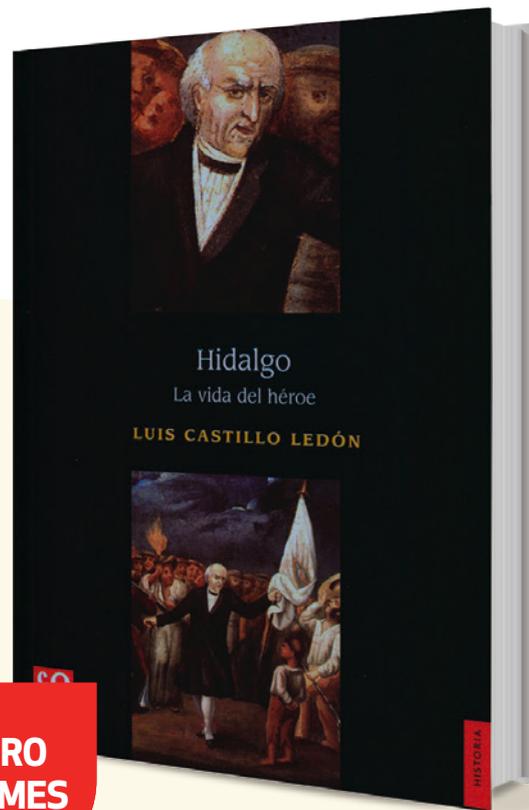
FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

HIDALGO VIDA DEL HÉROE

Luis Castillo Ledón

Existen obras monumentales sobre la vida de apasionantes personajes de la historia universal. Cientos de páginas que llevaron toda una vida de investigación a sus autores. Tenemos por ejemplo obras capitales, inteligentes y emotivas, como **Bonaparte**, de Patrice Gueniffey (FCE) y **Lincoln** de Gore Vidal. De estas latitudes tenemos en México la biografía de **Hidalgo** de Luis Castillo Ledón. Considerada un clásico de la historia nacional, esta biografía fue escrita en contraposición a la visión del Porfiriato, cuando dicho régimen se había encargado de presentar la figura de Miguel Hidalgo como una efigie inamovible.

Esta obra muestra la faceta humana del llamado “Padre de la patria”. Con el recurso de fuentes desconocidas en su momento, con textos manuscritos, por ejemplo, aquí se muestra un retrato fiel, humano y sin autocensura de la vida personalísima del líder que puso en jaque al Virreinato. El libro también presenta la educación enciclopédica de Hidalgo, la cual, sin exageración, lo exhibe como uno de los hombres más eruditos de su tiempo.



LIBRO
DEL MES

► Características

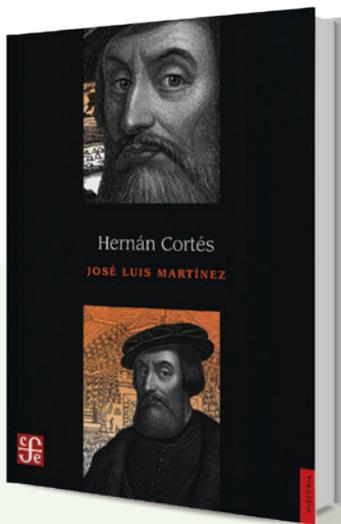
636 páginas, tamaño 17 x 23 cm, rústico.

Colección Historia

Fondo de Cultura Económica,
primera edición 2019.

ISBN 978-607-1666-00-0

Precio de Venta: \$200.00



HERNÁN CORTÉS

José Luis Martínez

La mayoría de los mexicanos tenemos una visión de la realidad, y la historia, como claroscuros. O adoramos obstinada y acríticamente o rechazamos cruelmente, lo mismo al equipo deportivo del momento, que al actor o ídolo de moda, pero sobre todo a la figura histórica.

Pareciera que nos representan simpatía u odio total; que no hay términos medios para muchos de nosotros. En ese nicho encontraremos a **Hernán Cortés**, con quien reaccionamos desde los extremos: la exaltación o el rechazo absoluto.

Para evitar una visión maniquea de nuestro pasado, el escritor e historiador mexicano José Luis Martínez nos legó una biografía importantísima –basada en los testimonios del pasado marcada por la honestidad intelectual– gracias a la cual podemos conocer e interpretar la vida de Hernán Cortés.

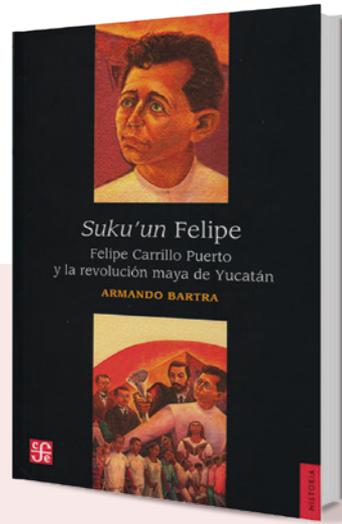
En cuanto a los episodios de controversia, se presentan todas las versiones conocidas –indias, mestizas e hispánicas– para que, frente a las divergencias de opinión, sea el lector el que juzgue y tome partido. En este título tenemos una obra crucial para entender la tarea de saber quiénes somos.

▼ **Características**
775 páginas,
tamaño 23 x 17 cm,
rústico.

Colección Historia
Fondo de Cultura
Económica,
segunda edición
2021.

**ISBN 978-607-
1670-37-3**

Precio de Venta:
\$355.00



SUKU 'UN FELIPE. FELIPE CARRILLO PUERTO Y LA REVOLUCIÓN MAYA DE YUCATÁN

Armando Bartra

A manera de narración novelada, **Suku'un Felipe** es un relato biográfico de Felipe Carrillo Puerto, gobernador de Yucatán e incansable luchador por la justicia social. El libro encuentra la verosimilitud de los hechos permitiéndose ciertas licencias historiográficas sin falsear la verdad histórica.

Durante toda su trayectoria política, Carrillo Puerto buscó las mejores condiciones económicas y sociales para los pueblos mayas. Por eso su pueblo lo identificó como Suku'un, que significa amigo.

Este es un texto híbrido porque se lee como una novela donde los personajes existieron, así como los acontecimientos, pero basada en documentos totalmente fidedignos. Algunos eventos citados, aunque fueron posibles, no son verificables; unos porque los testigos los reconstruyeron años después con su testimonio, y otros porque son propios de la reconstrucción del autor apoyado ciertamente en su conocimiento de los hechos.

Como todas las historias personales, este relato evidencia las traiciones y los equívocos de un hombre, pero también da fe de su enorme amor a los pueblos mayas.

▼ **Características**
293 páginas,
tamaño 14 x 21 cm,
rústico.

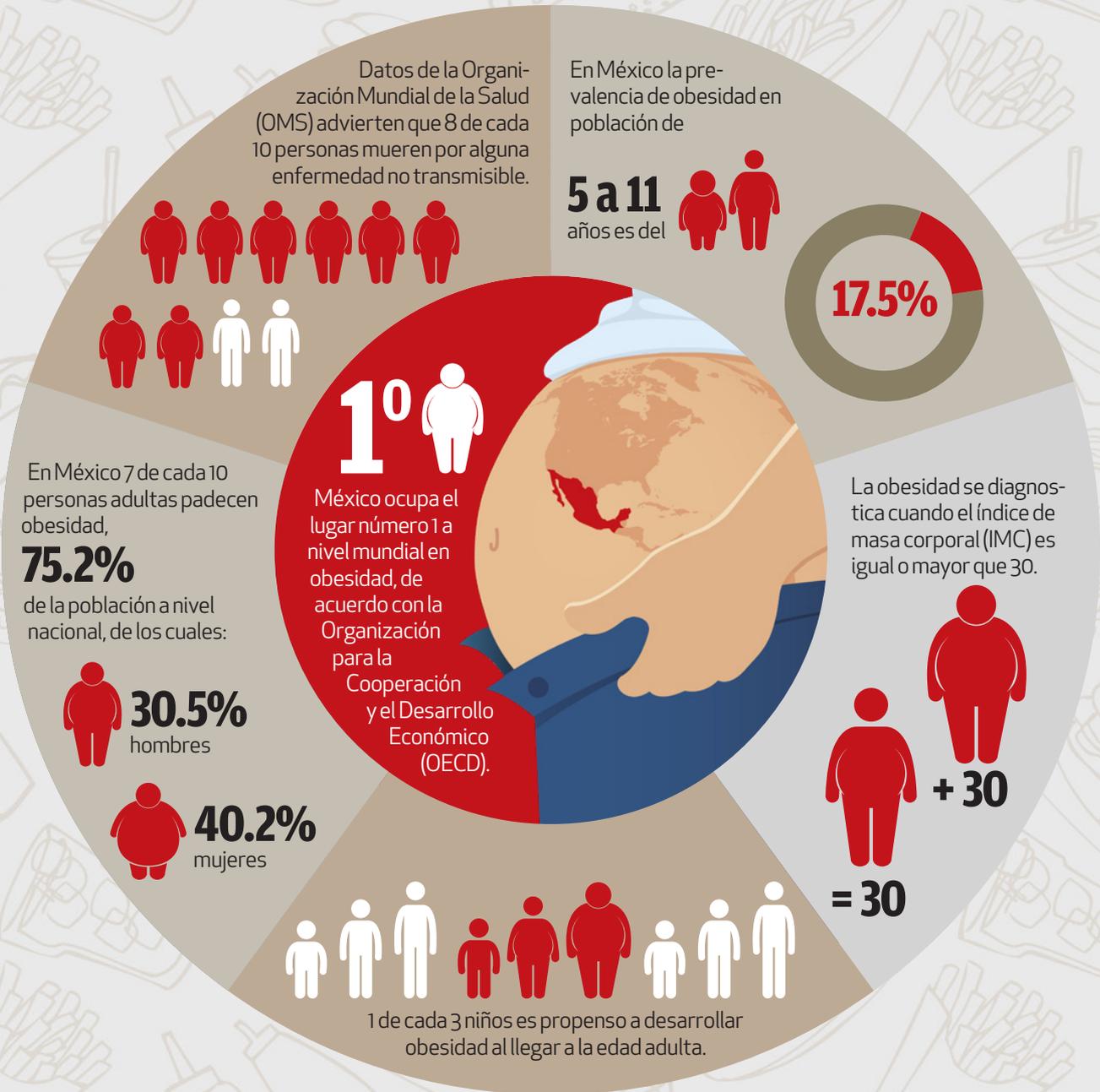
Colección Poesía
Fondo de Cultura
Económica,
primera edición
2020.

**ISBN 978-607-
1670-08-3**

Precio de Venta:
\$165.00

Precio de Venta
libro electrónico:
\$85.00

OBESIDAD EN MÉXICO



Fuentes
 • OPS Organización Panamericana de la salud
 • WHO Organización Mundial de la Salud
 • Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y nutrición 2018. Presentación de resultados. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
 • International Journal of Obesity.

Este artículo fue escrito por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

ALERTAS



PRODUCTO:
NEUMÁTICOS 215/60R16 94T TL
CONTIPROCONTACT.



Alerta No. 52 /2021

CANTIDAD:
814 unidades.

EMPRESA:
CONTINENTAL TIRE DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Algunas llantas de la marca CONTINENTAL se verán afectadas pudiendo experimentar un probable rompimiento de la carcasa en la pared lateral con pérdida repentina de aire o podrían desarrollar una separación en el borde de los cinturones pudiendo terminar con la pérdida parcial o total de la banda de rodamiento. Esta condición puede aumentar el riesgo de lesiones graves o incluso la muerte. Las llantas pueden experimentar una pérdida repentina de aire sin previo aviso, mientras que otras pueden exhibir un desgaste visible localizado en la banda de rodamiento que puede manifestarse como vibración excesiva y/o abultamiento en el área de la banda de rodamiento.

SOLUCIÓN:

CONTINENTAL TIRE DE MÉXICO, S.A. DE C.V., indica que de acuerdo con los estándares de máxima calidad del Grupo Continental, ha iniciado un programa voluntario de sustitución de llantas, donde está involucrado el producto 215/60R16 94T TL CONTIPROCONTACT de la marca CONTINENTAL, fabricado en la planta de Mount Vernon, Estados Unidos.



PRODUCTO:
MOTOCICLETAS XTZ125E AÑO 2020.



Alerta No. 53 /2021

CANTIDAD:
378 unidades.

EMPRESA:
YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V., indica que debido al mal proceso de ajuste a presión para el tubo de la llave de combustible por parte del proveedor, existe la posibilidad de que tenga grietas en la pieza. En el peor de los casos, el combustible puede filtrarse por el grifo de combustible.

SOLUCIÓN:

Para corregir este defecto, YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V., está iniciando una campaña de modificación de fábrica. El grifo de combustible de las unidades afectadas debe reemplazarse con piezas de contramedida.



PRODUCTO:
VEHÍCULOS TAOS MODELO 2021.



Alerta No. 54 /2021

CANTIDAD:
5,815 unidades.

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

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Existe la eventual posibilidad que en algunos vehículos TAOS año modelo 2021, las puertas laterales traseras, no cuenten con ciertos puntos de soldadura en la zona de la barra de impacto, por tal motivo en caso de choque lateral, podría no brindarse la protección adecuada a los ocupantes del vehículo.

SOLUCIÓN:

VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. emprende el llamado a revisión de manera preventiva de los vehículos afectados y en caso de ser necesario, se deberá sustituir alguna puerta trasera o ambas puertas traseras.



SÍGUENOS EN PROFECO TV



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

f t i y gov.mx/profeco

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.