

Revista del **Consumidor**

PROFECO INFORMA
QUE NO TE ESTAFEN
LOS RIESGOS AL COMPRAR
VACACIONES EN REDES SOCIALES

A CUIDARNOS
LACTANCIA MATERNA
LA MEJOR OPCIÓN PARA
LA SALUD DE TU BEBÉ



ANALIZA **LO QUE TOMA TU BEBÉ**

NO AL CIBERACOSO
PROTEGE A TUS HIJOS
EN LÍNEA

HABLA DE DINERO
CON TUS HIJOS
TE DECIMOS CÓMO HACERLO

¿Y QUÉ ES LA TUA?
LOS AEROPUERTOS TE COBRAN
POR UTILIZAR SUS INSTALACIONES

LACTANCIA



Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield

Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero

Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores

Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
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



En esta edición de abril conocerás los beneficios del nopal y aprenderás a preparar tu propia pintura a base de esta cactácea, tan versátil y tan nuestra, en la sección *De Temporada*. Siguiendo en la misma línea, en el *Platillo Sabio* encontrarás una deliciosa receta para preparar Nopales Rellenos y Entomatadas.

Con la intención de que hagas un consumo informado, los *Estudios de Calidad* de este mes son: Fórmulas para Lactantes y Calcetas de Compresión para Dama y Caballero.

Cada vez es más habitual hacer compras en línea en programas como *Hot Sale*, *Mayo con Causa* o *El Buen Fin*, es por ello que en nuestra sección *Qué Hacer Si* te damos las claves para que tus compras sean seguras.

Hablar sobre finanzas a temprana edad es muy importante, así que aquí te damos algunos consejos sobre cómo abordar temas de dinero con tus hijas e hijos en *Finanzas Personales*.

Para que no te tome desprevenido el precio de tu boleto de avión te decimos qué es la Tarifa de Uso de Aeropuerto (TUA) en *Brújula de Compra*. Continuando con el tema de viajes, entérate sobre los riesgos que puedes correr al comprar paquetes turísticos a través de las redes sociales en *Profeco Informa*.

Y como en este mes se festeja a los pequeños del hogar en *A Libro Abierto* les recomendamos un libro pensado en ellos.

Procurador Federal del Consumidor
Ricardo Sheffield

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango

Edilberto Murguía Rojas
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Estefanía López Ávila
Isaac Palma
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval

Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada

4



NOPAL

Platillo Sabio Profeco

6



NOPALES RELLENOS Y ENTOMATADAS

A Cuidarnos

30



LACTANCIA MATERNA

Finanzas Personales

52

HABLA DE DINERO CON TUS HIJAS E HIJOS



Brújula de Compra

56

TUA TARIFA DE USO DE AEROPUERTO



Profeco Informa

60

RIESGO AL COMPRAR PAQUETES TURÍSTICOS EN REDES SOCIALES



Que Hacer Sí

64

COMPRAS EN LÍNEA



Entorno Digital

68

PROTEGE A TUS HIJOS CONTRA EL ACOSO EN INTERNET



Nadie Afuera

70

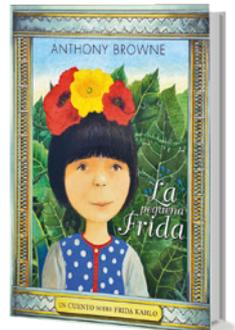
LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS INDÍGENAS COMO CONSUMIDORES



A Libro Abierto

72

LA PEQUEÑA FRIDA



10

Fórmulas para lactantes

Su uso debe ser bajo orientación médica y así lo deben indicar en su envase.



34

Calcetas y medias de compresión para dama y caballero

Pueden ser recomendadas por médicos para combatir problemas de várices.



DE TEMPORADA

...*Consume*...
NOPAL
esta temporada



Nutritivo y rico en fibra, ¡que no falte en tu mesa!

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Planta cactácea originaria de México que forma parte de nuestra cultura e historia. Se trata de uno de los recursos de mayor importancia económica de la flora mexicana. Las frutas que producen son la tuna (si es dulce) y el xoconostle (si es ácida).



USOS

- Sus pencas se consumen como verdura cuando están tiernas.
- Fabricación de piel vegana en la industria textil.
- Algunos trabajos de investigación orientados a diversificar sus usos han revelado que es factible obtener una gran diversidad de compuestos químicos, como aceites comestibles, vitaminas, azúcares, pectinas, colorantes, entre otros.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Sus antioxidantes regeneran las células de la piel y aceleran la cicatrización.
- Posee vitaminas C y E, buenas para fortalecer huesos, uñas, cabello y dientes.
- Ayuda a eliminar el colesterol elevado y previene las úlceras.

VARIETADES

Tapón

Tiene forma de arbusto y puede alcanzar los dos metros de altura. Sus tunas son púrpuras y casi esféricas.



Cardón

Esta especie, de tronco bien definido, llega a medir cinco metros de alto. Sus flores son amarillas y anaranjadas.





Los mayores productores son:

- Ciudad de México
- Morelos
- Jalisco



COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Debe ser firme y su color verde intenso, sin partes oscuras, magulladuras o poca fresca.
- Manténlos en refrigeración.
- Ponlos en una bolsa de plástico perforada o en el cajón de verduras.
- Cuando conservan sus espinas duran más tiempo.

Fuentes

- Atlas Agroalimentario, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2021/Panorama-Agroalimentario-2021
- Nopal, en <https://conservaciondealimentos.com/es/vegetales/nopal/>
- Nopal tapón, en <https://ecojardinunam.wordpress.com/nopal-tapon/>
- Nopales, en https://www.naturalista.mx/observations?place_id=6793&taxon_id=871622
- El nopal, orgullosamente mexicano, en <https://www.gob.mx/firco/articulos/el-nopal-orgullosamente-un-producto-de-mexico-para-el-mundo?idiom=es>
- Valor nutricional del nopalito, en <https://www.botanical-online.com/alimentos/nopalitos-valor-nutricional>
- Nopales, en <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/nopales>
- Nopal, en <https://laroussecocina.mx/palabra/nopal/>
- Nopal, auxiliar en el control de la diabetes y la hiperglucemia: IMSS, en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201810/265#:~:text=Explic%C3%B3%20que%20el%20nopal%20contiene,y%20el%20humo%20del%20cigarro.>
- Nopal, indiscutiblemente mexicano, en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/nopal-indiscutiblemente-mexicano>

Tecnología
Doméstica PROFECO

Pintura a Base de Nopal



Ingredientes

- 20 l de agua
- 15 pencas grandes de nopal
- 8 kg de cal
- 2 kg de sal de grano
- 1 l de sellador

Utensilios

- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- 2 cubetas de 20 l
- 1 colador
- 1 jarra medidora de 1 l
- 2 palos de escoba
- 1 etiqueta
- 1 par de guantes de uso doméstico
- 1 cubrebocas
- Colorante para cemento del color de tu agrado (la cantidad dependerá de la intensidad de color que desees).

Procedimiento

1. Corta los nopales en cubos, vacíalos en una de las cubetas y llénala con agua hasta que queden sumergidos.
2. Déjalos reposar 1 día.
3. Al otro día, en la otra cubeta cuele el agua con la baba, agrégale la sal y mueve hasta disolver.
4. Protégete con los guantes y el cubrebocas y lentamente incorpora la cal. Cuando obtengas una mezcla homogénea agrega el sellador. Al final añade el colorante para cemento.

Rendimiento: 21 litros

Costo: \$334 por 21 litros

Tiempo de preparación: 2 días



Consulta de información del 7 al 10 de marzo del 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

Consulta esta Tecnología en

YouTube



Platillo Sabio

PROFECO



Nopales Rellenos y Entomatadas



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

Isaac cocinó para la Revista del Consumidor un platillo saludable, económico y fácil de preparar. Una alternativa para cuidar nuestra alimentación.

Ingredientes:

- 1 kg de jitomate
- 6 nopales grandes (previamente reposados durante 20 minutos en agua con sal)
- 18 tortillas
- Frijoles sin grasa y machacados
- Queso panela
- ½ cebolla (reservar unas rebanadas para adornar)
- 6 hojas de lechuga, lavadas y desinfectadas
- Queso rallado fresco
- Aceite
- Hojitas de epazote, lavadas y desinfectadas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Licua el jitomate con el ajo y la cebolla y vierte esa salsa en una sartén con un poco de aceite caliente.
2. Sazona con sal y pimienta y deja hervir a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco. Reserva.
3. Abre los nopales haciéndoles un corte por la mitad, deja uno de los laterales sin cortar.
4. Úntales por dentro los frijoles y coloca una rebanada de queso panela y una hojita de epazote a cada uno. Ciérralos y barnízalos con aceite.
5. Colócalos sobre una sartén caliente y ásalos a fuego medio por ambos lados hasta que se cuezan.
6. Para hacer las entomatadas, pasa las tortillas por la salsa y dóblalas en cuatro.
7. Sirve los nopales y acompáñalos con las entomatadas sobre una hoja de lechuga, adórnalas con el queso rallado y una rebanada de cebolla.



2273 KCAL



\$105



6 PORCIONES



40 MINUTOS



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram
#PlatilloSabioProfeco @revistadelconsumidormx.

Fotografía: José Luis Sandoval



Isaac Palma

Con disciplina, el deporte y el estudio pueden compaginarse.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Isaac Palma es un atleta olímpico con especialidad en la caminata de 50 kilómetros. Representó a México en los Juegos Olímpicos de Londres (2012) y de Tokio (2020). Nació en Zitácuaro, Michoacán, donde comenzó a practicar este deporte.

Desde el 2008 radica en la Ciudad de México, donde pudo realizar una carrera deportiva más amplia en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), a lo que nos comenta: "Fue difícil para mi familia porque yo tenía 18 años cuando salí de mi casa, el distanciamiento nos impactó mucho ya que somos una familia muy unida".

Sus entrenamientos pueden ser hasta 3 veces al día, lo que varía es dónde lo hace. A veces en el camellón de Río Churubusco, otras en el Desierto de los Leones, en el Autódromo Hermanos Rodríguez o en alguna pista de tartán donde realiza sus entrenamientos de velocidad.

En 2012 ganó su pase a los Juegos Olímpicos de Londres, lo que representó un sueño para su familia ya que su hermano Eder también calificó para participar en ellos. "En la competencia de 20 kilómetros nunca se había dado que dos hermanos participaran, por lo que creo hicimos un poco de historia. Sin embargo, éramos muy jóvenes y no tuvimos los resultados que esperábamos", nos cuenta Isaac.

ATHLETE
BOOSTER

Los hermanos Palma superaron esta desilusión gracias al apoyo de su entrenador, su equipo y su psicóloga. Su esfuerzo y dedicación llevaron a Isaac a los Juegos Olímpicos de Tokio. Nos cuenta que estuvo en la prueba de 50 kilómetros, lo cual fue un cambio grande pues sus sesiones de entrenamiento aumentaron de 3 horas a 4 o 5.

Para Isaac es un placer realizar el deporte que le gusta, todos los sacrificios que implica su entrenamiento tienen al final un buen resultado porque es parte de su responsabilidad como atleta de alto rendimiento.

Su familia lo impulsó a llevar el deporte de la mano con la universidad, es por ello que estudió la licenciatura en Gastronomía y la maestría en Mercadotecnia. Decidió estudiar Gastronomía por su amor a la comida. "Amo comer en restaurantes... creo es un arte, una forma de expresarte a través de los ingredientes, su combinación y preparación. Me siento contento de poder llamarme Gastrónomo".

“ Mi cuerpo es un templo al que tengo que cuidar para rendir mejor como deportista ”.

Gracias a su especialidad valora el impacto que puede tener el llevar una mala alimentación, por lo que procura comer sano. Desayuna avena (un carbohidrato que le proporciona la fuerza para sus largos entrenamientos). También incluye pastas, proteínas y una buena dosis de verduras en su dieta. "Me gustan mucho las ensaladas, por lo que nunca puede faltar lechuga en mi refrigerador. Trato de llevar una alimentación balanceada porque esto se ve reflejado en mi rendimiento deportivo y en mi vida en general".

Fotografía: José Rodríguez Magos



Fórmulas para lactantes

Su elección debe ser bajo orientación médica y así lo deben indicar en su envase.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

La alimentación durante el primer año de vida es de vital importancia. En este periodo necesitamos los nutrientes en su justa proporción y composición para garantizar el correcto desarrollo de:

Tejidos

Órganos

Funciones

Esto es posible gracias a la leche materna, que además de ser rica en anticuerpos fortalece el sistema inmune del bebé.



**No superan a la
leche materna.**



NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSAI-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-131-SSAI-2012,** Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 17 al 24 de noviembre del 2021.
Periodo del estudio: del 17 de noviembre del 2021 al 14 de febrero del 2022.
Marcas analizadas: 18.
Pruebas realizadas: 126.

¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS?

La NOM-131-SSA1-2012 indica los siguientes ingredientes, así como sus cantidades y permite la adición de ingredientes tales como: probióticos, prebióticos y otros nutrimentos*.

DERIVADOS LÁCTEOS

Son fuente de proteína:

- Suero
- Leche
- Concentrados de proteína
- Sólidos de la leche

ACEITES VEGETALES

Aportan grasa a la fórmula.

- Palma
- Soya
- Coco
- Girasol
- Canola
- Maíz

PREBIÓTICOS

Son ingredientes no digeribles que estimulan el crecimiento o actividad de bacterias en el intestino del lactante.

- GOS (Galacto-oligosacáridos)
- FOS (Fructo-oligosacáridos)
- 2'-Fucosil-Lactosa
- HMO (Oligosacáridos de leche humana)

PROBIÓTICOS

Algunas fórmulas están adicionadas con probióticos, que son microorganismos que ayudan a complementar la concentración de bacterias benéficas ya presentes de forma natural en el intestino del lactante.

ÁCIDOS GRASOS

Ácido linoléico (Omega 6), Ácido alfa-linolénico (Omega 3) y podrán adicionar DHA (Ácido Docosahexaenóico) y ARA (Ácido Araquidónico). Funcionan para estimular el desarrollo del cerebro, ojos y sistema inmunológico del bebé.





CARBOHIDRATOS

La lactosa, azúcar presente en la leche, y polímeros de glucosa (por ejemplo: maltodextrinas) deben ser los hidratos de carbono preferidos para estos productos.

Las fórmulas deben contener las vitaminas y los minerales que se señalan a continuación, dentro de los límites que indica la norma:

VITAMINAS

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| • Ácido Fólico (B9) | • Cianocobalamina (B12) | • Pirodixina (B6) |
| • Ácido Pantoténico (B5) | • Vitaminas A, C, D, E, K1 | • Rivo flavina (B12) |
| • Biotina (H) | • Niacina (B3) | • Tiamina (B1) |

MINERALES

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| • Sodio | • Fósforo | • Cobre |
| • Potasio | • Magnesio | • Zinc |
| • Cloro | • Hierro | • Manganeso |
| • Calcio | • Yodo | • Selenio |

OTROS NUTRIMENTOS*

Se les pueden adicionar otros nutrientes con funciones específicas, de acuerdo a los requerimientos del bebé. La norma establece las cantidades que pueden tener.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| • Colina | • L-carnitina | • DHA |
| • Mioinositol | • Taurina | • Nucleótidos |

ALMIDONES

Pueden añadirse almidones naturalmente exentos de gluten precocidos y/o gelatinizados en un máximo del 30% del contenido total de hidratos de carbono.

LACTANCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la Lactancia Materna de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Casos en los que se utilizan las fórmulas para lactantes

- **La leche materna no está disponible.**
- **La lactancia natural no es apropiada.** Por ejemplo, cuando la madre está tomando una medicación contraindicada para la lactancia o cuando es portadora del VIH.
- **La madre no puede amamantar.**

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

PARA EL BEBÉ

- Proporciona los nutrientes ideales para su desarrollo.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como la diarrea, gripa, infecciones, alergias, estreñimientos, cólicos, reflujo, muerte súbita, entre otras.
- Mejora el desarrollo intelectual, psicomotor y la agudeza visual.
- Brinda protección, cariño, confianza y seguridad.

PARA LA MADRE

- Reduce el riesgo de hemorragia materna en el posparto.
- Estimula la producción de leche materna.
- Puede favorecer la pérdida de peso durante el posparto.
- Disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario.

A pesar de la variedad y mejora en las fórmulas, lo ideal es alimentar a un lactante con la leche materna.

Fuente:
González de Cosío, Teresita y Hernández Cordero, Sonia. Lactancia Materna en México, en <https://bit.ly/3NjP8tB>.



MATERNA

NO SUPERAN A LA LECHE MATERNA

Por norma, las fórmulas para lactantes deben señalar en su etiqueta una leyenda donde se afirme la superioridad de la lactancia materna, por ejemplo:

- "La leche materna es el mejor alimento para el bebé"
- "La leche materna contiene hormonas, enzimas activas y otros compuestos que no pueden ser duplicados en ninguna fórmula para lactantes"



FÓRMULAS PARA LACTANTES

Anteriormente se llamaban Fórmulas de Inicio para Bebés. Buscan tener la cantidad de nutrientes necesarios y ser una alternativa para los bebés que no pueden ser amamantados.

La NOM-131-SSA1-2012 propone cuatro clasificaciones:



FÓRMULA PARA LACTANTES

Sucedáneo de la leche materna especialmente fabricado para satisfacer, por sí solo, las necesidades nutrimentales de los lactantes durante sus primeros meses de vida hasta la introducción de la ablactación o alimentación complementaria correspondiente.

FÓRMULA DE CONTINUACIÓN

Alimento destinado a ser utilizado como componente líquido de la dieta de destete del lactante a partir del sexto mes y para niños de corta edad.



Estas fórmulas son para ser consumidas en casos de trastornos, enfermedades o condiciones médicas específicas, por ejemplo: intolerancia a la lactosa o alergias a componentes de la leche.

SU USO DEBE SER BAJO ORIENTACIÓN MÉDICA

Para seleccionar el tipo de fórmula se debe analizar la situación particular del bebé y así ofrecerle un alimento acorde a su salud y con base en las recomendaciones de su médico, ya que cada fórmula tiene una composición y características específicas.

Por lo anterior, deben señalar en su etiqueta las leyendas:

Fórmulas para lactantes	Fórmulas de continuación
"El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica"	"El uso de este producto debe hacerse bajo orientación de un profesional de la salud (médico o nutriólogo)"

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 18 fórmulas para lactantes:

16 A base de leche de vaca



2 A base de leche de cabra



Las pruebas

Cada producto fue sometido a las pruebas que se describen a continuación:

Información al consumidor

Se revisó que la etiqueta incluyera:

- Contenido neto
- Denominación
- Marca
- Razón social
- Nombre y domicilio del fabricante o comercializador
- Lote
- Fecha de caducidad
- Valores nutrimentales del producto
- Instrucciones de preparación y conservación
- Instrucciones para su almacenamiento, conservación, uso, preparación y consumo.
- Leyendas de advertencia como la que señala que la fórmula se consumirá exclusivamente bajo prescripción médica y la que afirma la superioridad de la lactancia materna.
- Los productos no debían incluir leyendas o imágenes que indujeran al error o engaño.
- Leyendas de advertencia para que la fórmula no sea calentada en horno de microondas.
- Una leyenda que indique que deben ser preparadas con agua hervida y en caso de no contar con ésta se podrá utilizar agua purificada a temperatura ambiente.
- El intervalo de edad al que está dirigida la fórmula.
- Una declaración referente a que los lactantes, además del consumo de la fórmula, también deben ser ablactados a partir de una edad que sea apropiada para su crecimiento específico y necesidades de desarrollo según la orientación del profesional de salud.

Nutrientos¹

Se evaluó que cumplieran con el contenido declarado en:

Proteína / Grasa / Carbohidratos / Contenido energético (kcal)

Vitaminas

Se evaluó su contenido vitamínico.

Minerales

Se evaluó su contenido de minerales.

Ácidos Grasos

Se evaluó su contenido de ácidos grasos.

Ingrediente lácteo

Se verificó que fuera de leche de vaca o de leche de cabra.

Probióticos y Prebióticos

Se verificó la presencia de probióticos y prebióticos.

Otros ingredientes

Se evaluó el contenido de ingredientes añadidos.

Calidad sanitaria

Se verificó que no tuvieran microorganismos patógenos, como salmonela.

Contenido neto

Se verificó que cumplieran con el contenido neto declarado.



¹En el caso de las proteínas, la grasa y los carbohidratos se cotejaron los gramos en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

FÓRMULAS A BASE DE LECHE DE VACA

Abbot Similac 1

Fórmula con hierro para lactantes/
Irlanda/850 g



\$419

Abbott

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.44 g/oz	1.18 g/oz	2.24 g/oz	21 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada y concentrado de proteína de suero de leche.	Prebióticos, Triptofano, Colina, Nucleótidos, Inositol, Taurina, Carnitina, Luteína, Beta-caroteno, DHA y ARA.

AlphaPro

Fórmula láctea con hierro para
lactantes 0-6 meses/
México/400 g



\$207

Nucitec

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.41 g/oz	1.03 g/oz	2.98 g/oz	23 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada y concentrado de proteína de suero.	Prebióticos, Mioinositol, Colina, Taurina, L-carnitina, Luteína, Nucleótidos, DHA y ARA.

alula SMA GOLD

Fórmula con hierro para lactantes/
México/900 g



\$430

GRUPO LACTALIS



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.41 g/oz	1.21 g/oz	2.42 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada, suero concentrado con alfa-lactoalbúmina.	Colina, Mioinositol, Alfa-Lactoalbumina, Beta-Palmitato (sn-2), Nucleótidos, Taurina, L-Carnitina, Luteína, DHA y ARA.

¹Gramos en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

²kcal en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

Productos ordenados alfabéticamente.

💰 Precio promedio por producto.



Precios Promedios de Fórmulas para Lactantes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Guadalajara y Querétaro, levantados del 21 de febrero al 2 de marzo del 2022.

*Precio obtenido por internet el 2 de marzo del 2022.

Enfamil PREMIUM

Fórmula para lactantes con hierro y una mezcla de prebióticos/
 México/375g

\$218



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.42 g/oz	1.11 g/oz	2.62 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada y sólidos de la leche.	Prebióticos, Colina, Inositol, L- Carnitina, Taurina, DHA y ARA.

Frisolac GOLD

Fórmula para lactantes/
 Holanda/800g

\$387



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.46 g/oz	1.15 g/oz	2.40 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada, suero de leche desmineralizado, concentrado de proteína de suero de leche.	Prebióticos, Nucleótidos, Colina, Taurina, Mioinositol, L- Carnitina, DHA y ARA.

Hipp Orgánico COMBIOTIC

Fórmula para lactantes/
 Alemania/600g

\$598*



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.44 g/oz	1.23 g/oz	2.46 g/oz	23 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada, producto de suero de leche.	Prebióticos, Probióticos, Colina, DHA y ARA.

FÓRMULAS A BASE DE LECHE DE VACA

Holle Orgánica

Fórmula para lactantes/
Austria/500g

\$439*



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.59 g/oz	1.26 g/oz	2.80 g/oz	25 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche desnatada y suero de leche en polvo parcialmente desmineralizado.	Colina y Mioinositol.

infacare

Fórmula con hierro para lactantes/
México/400g

\$91



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.43 g/oz	1.08 g/oz	2.50 g/oz	21 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Suero concentrado en proteína y leche descremada en polvo.	Colina, Mioinositol, Nucleótidos, Taurina, L-Carnitina, DHA y ARA.

Natu® Baby

Fórmula para lactantes con Hierro/
México/400g

\$74



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.44 g/oz	1.08 g/oz	2.49 g/oz	21 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Sólidos de la leche y leche descremada.	Colina, Inositol, Nucleótidos, Taurina, L-Carnitina, DHA y ARA.

¹Gramos en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

²kcal en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

Productos ordenados alfabéticamente.

 Precio promedio por producto.



Precios Promedios de Fórmulas para Lactantes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Guadalajara y Querétaro, levantados del 21 de febrero al 2 de marzo del 2022.

*Precio obtenido por internet el 2 de marzo del 2022.

Nestlé NAN OPTIMAL pro

Fórmula para lactantes con hierro y probióticos/
 México/400g

\$154



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.42 g/oz	1.16 g/oz	2.53 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Proteína de suero de leche de vaca desmineralizado y leche descremada.	Prebióticos, Probióticos, Colina, Inositol, Taurina, Nucleótidos, Carnitina, HMO, DHA y ARA.

Nestlé NIDAL Bebé

Fórmula para lactantes con hierro y probióticos/
 México/800g

\$220



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.42 g/oz	1.18 g/oz	2.54 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Proteína de suero de leche y leche descremada.	Probióticos, Colina, Inositol, Taurina y Carnitina.

Novamil

Fórmula con hierro para lactantes/
 Alemania/400g

\$158



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.44 g/oz	1.09 g/oz	2.53 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Sólidos de la leche y leche descremada.	Colina, Inositol, Taurina y L-Carnitina.

FÓRMULAS A BASE DE LECHE DE VACA

Novamil AC 1

Fórmula para lactantes con hierro/
Francia/400g



\$225



Genomma Lab.
Internacional

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.48 g/oz	1.09 g/oz	2.55 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Sólidos de la leche y leche descremada.	Colina, Inositol, Taurina y L-Carnitina.

NutriBaby PREMIUM

Fórmula para lactantes con hierro y ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Libre de gluten. /
Argentina/400g



\$227



SIEGFRIED RHEIN

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.52 g/oz	1.16 g/oz	2.40 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche y sólidos de la leche.	Prebióticos, Probióticos, Colina, Taurina, L-Carnitina, Inositol, DHA y ARA.

Nutrilon Premium+

Fórmula para lactantes con prebióticos GOS/FOS (9:1,8 G/L), ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LCPS)/
Polonia/400g



\$210



BIOCODEX
Mexico

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.43 g/oz	1.09 g/oz	2.68 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada y sólidos de la leche (suero de leche desmineralizado).	Prebióticos, Nucleótidos, Colina, Taurina, Inositol, L-Carnitina, DHA y ARA.

¹Gramos en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

²kcal en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

Productos ordenados alfabéticamente.

💰 Precio promedio por producto.



Precios Promedios de Fórmulas para Lactantes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Guadalajara y Querétaro, levantados del 21 de febrero al 2 de marzo del 2022.

*Precio obtenido por internet el 2 de marzo del 2022.

Well Beginnings

Fórmula con hierro para lactantes/
México/900g



\$219



D-M MEXICANA, S.A. DE C.V.

Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.45 g/oz	1.23 g/oz	2.29 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Sólidos de leche y leche descremada de vaca.	Probióticos, Colina, Inositol, Taurina, Carnitina, Nucleótidos, DHA y ARA.



FÓRMULAS A BASE DE LECHE DE CABRA



Precios Promedios de Fórmulas para Lactantes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Guadalajara y Querétaro, levantados del 21 de febrero al 2 de marzo del 2022.

*Precio obtenido por internet el 2 de marzo del 2022.

\$ Precio promedio por producto.

Kabrita

Fórmula para lactantes en polvo a base de leche de cabra/
Holanda/400 g

\$390



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.46 g/oz	1.14 g/oz	2.51 g/oz	22 kcal/oz

Vitaminas que contiene	Minerales que contiene	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche descremada de cabra y concentrado de proteína de suero de cabra en polvo.	Prebióticos, Colina, Mioinositol, Taurina, L-carnitina, DHA y ARA.

Holle Orgánica

FÓRMULA PARA LACTANTES A BASE DE LECHE DE CABRA/
Austria/400 g

\$799*



Nutrientos

Proteína ¹	Grasa ¹	Carbohidratos ¹	Contenido Energético ²
0.48 g/oz	1.16 g/oz	2.55 g/oz	23 kcal/oz

Vitaminas que contiene	Minerales que contiene	Ácidos grasos
Contienen los establecidos por norma.		

Ingrediente lácteo con que se elabora	Ingredientes adicionales
Leche entera de cabra en polvo.	Colina, Mioinositol, L-carnitina, DHA y ARA.

¹Gramos en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

²kcal en una medida de polvo para una onza de fórmula preparada.

Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

CUMPLEN CON LA NORMA DE FÓRMULAS PARA LACTANTES

Todos los productos analizados cumplen con lo establecido en la NOM-131-SSA1-2012.

SON VERACES EN SU INFORMACIÓN

Las fórmulas analizadas son veraces en cuanto a la información al consumidor que ostentan en su etiqueta.



CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Ninguna fórmula de las analizadas presentó problemas en el contenido neto declarado en su etiqueta.

CUMPLEN EN CALIDAD SANITARIA

Todas las fórmulas analizadas cumplieron con no contener microorganismos patógenos como salmonela, el cual puede causar diarrea.

LA DIFERENCIA ESTÁ EN LO QUE AÑADEN

Las marcas se diferencian entre sí por la adición de ingredientes como ácidos grasos, prebióticos y probióticos o aminoácidos permitidos por la norma para nutrir al bebé. Ver tablas.



CONCLUSIONES

CONTIENEN ACEITE DE PALMA

Su cultivo a gran escala en países como Indonesia y Malasia ha provocado la destrucción de grandes bosques tropicales y en consecuencia ha puesto en peligro a orangutanes, gibones, tigres de Sumatra, rinocerontes, elefantes y tapires.



alula SMA GOLD
Fórmula con hierro para lactantes/
México/900 g



Enfamil PREMIUM
Fórmula para lactantes con hierro y una mezcla de prebióticos/
México/375 g



Frisolac GOLD
Fórmula para lactantes/
Holanda/800 g



Hipp Orgánico COMBIOTIC
Fórmula para lactantes/
Alemania/600 g



Holle Orgánica
Fórmula para lactantes/
Austria/500 g



infacare
Fórmula con hierro para lactantes/
México/400 g



Natu@ Baby
Fórmula para lactantes con Hierro/
México/400 g



Nestlé NAN OPTIMAL pro
Fórmula para lactantes con hierro y probióticos/
México/400 g



Nestlé NIDAL Bebé
Fórmula para lactantes con hierro y probióticos/
México/800 g



Novamil
Fórmula con hierro para lactantes/
Alemania/400 g



Novamil AC
Fórmula para lactantes con hierro/
Francia/400 g



Nutrilon Premium+
Fórmula para lactantes con prebióticos GOS/FOS (9:1.8 G/L), ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LCPS)/
Polonia/400 g



Well Beginnings
Fórmula con hierro para lactantes. 1/
México/900 g

EL ACEITE DE PALMA: EL ENEMIGO DEL PLANETA

Aprende más sobre el tema en nuestra edición 511.

<https://bit.ly/3tV6kya>



CONSIDERACIONES

Sigue las instrucciones

Para preparar la fórmula coloca primero el agua y después el polvo. Usa la medida incluida en el producto y sigue las instrucciones de preparación descritas por el fabricante.



Solo los médicos pueden indicarla

Como profesional, es la única persona que puede decirte si tu bebé necesita fórmula y te ayudará a elegir la adecuada. Evita las recomendaciones de otras personas.



Revisa el envase

Antes de comprar una fórmula para lactantes no olvides verificar que el envase esté perfectamente cerrado y dentro de la fecha de caducidad.



Cuida la higiene al prepararla

Al preparar la fórmula considera la importancia de la limpieza del biberón y demás accesorios. Esterilízalos antes de su uso, lávate las manos antes de la preparación y utiliza agua potable y hervida por 5 minutos. En caso de no contar con agua hervida utiliza agua purificada. El agua puede ser un vehículo de contaminación bacteriana o puede aumentar el contenido de minerales de la fórmula.

CONSIDERACIONES

Cerciórate de la temperatura

Deja caer algunas gotas en tu muñeca antes de alimentar al bebé. No hiervas o sobrecalientes la fórmula, hay ingredientes como los probióticos (bacterias benéficas) que no resisten las altas temperaturas.



Considera las alergias del bebé

Las fórmulas evaluadas contienen alérgenos: leche, pescado (aceite), soya, lo que debe considerarse para aquellos bebés con alergias.

Los pequeños con intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche no deben tomar fórmulas elaboradas a base de leche.

No mezcles marcas

Nunca mezcles diferentes marcas ya que puede alterar la dosis nutrimental que tu bebé requiere. Tampoco adiciones algo más a la fórmula, de lo contrario podría aportar menos nutrientes de los que necesita o provocar deshidratación.



La ingesta debe ser acorde a la edad

El número de tomas al día, es según la edad del bebé. Consulta a su médico. Las fórmulas para lactantes destinadas a ser consumidas en los primeros meses de vida (de 0 a 6 meses) están identificadas en la etiqueta con un número "1".

Considera el tipo de leche que le das a tu bebé

La leche materna y las fórmulas para lactantes son las únicas indicadas para bebés.

No cambies el producto de envase

Conserva el producto en el envase original, ciérralo con sus tapas plásticas y almacénalo en un lugar fresco y seco, no lo refrigeres. Desecha el producto si cambia de color, olor o apariencia.



COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA



Es variable y depende de la etapa después del nacimiento del bebé. En ese sentido, la leche madura que pudiera compararse con las fórmulas, comienza su producción a partir del día 15 postparto y puede continuar por más de 15 meses.

	Leche materna	Fórmulas para lactantes analizadas
Grasa	1.05 - 1.35 gramos por onza	1.03 - 1.26 gramos por onza
Proteína	0.69 gramos por onza	0.41 - 0.59 gramos por onza
Carbohidratos	1.80 - 2.10 gramos por onza	2.24 - 2.98 gramos por onza

Fuente:
García-López, Roxanna. Composición e inmunología de la leche humana. Acta Pediátrica de México, vol. 32, núm. 4, julio-agosto, 2011, pp. 223-230 Instituto Nacional de Pediatría, Distrito Federal, México. Recuperado el 3 de marzo del 2022 de: <https://ojs.actapediatrica.org.mx/index.php/APM/article/viewFile/494/493>



LACTANCIA

MATERNA

Es la forma más adecuada de proporcionar nutrientes y defensas al bebé.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

La leche materna es primordial en el crecimiento y desarrollo de los bebés, ya que tiene propiedades inmunológicas y nutricionales que no se encuentran en ninguna fórmula para lactantes.

Protege a tu bebé

La leche materna ayuda a la generación de anticuerpos, disminuye riesgos de alergias alimenticias y potencializa el desarrollo cognoscitivo.

Es el mejor alimento para el bebé y no puede imitarse, ya que:

- Cambia a lo largo del día.
- Durante el periodo de toma se va modificando, por ejemplo la leche del final tiene mayor contenido en grasa.
- Se adapta a las necesidades nutrimentales del crecimiento del bebé.



Etapas de la leche materna y sus componentes

1. Prealostro

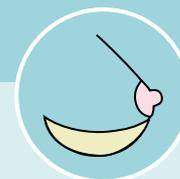


Se produce a partir de la semana 16 del embarazo. Cuando el nacimiento ocurre antes de las 35 semanas de gestación la leche producida es rica en:

- Proteínas
- Magnesio
- Nitrógeno total
- Hierro
- Inmunoglobulinas
- Sodio
- Ácidos grasos
- Cloro

Tiene bajas concentraciones de lactosa, ya que un recién nacido prematuro tiene poca actividad de lactasa (enzima para digerirla).

2. Calostro



Proporciona todos los nutrientes y líquidos que un recién nacido necesita en los primeros días, así como muchas sustancias para protegerlo contra infecciones.

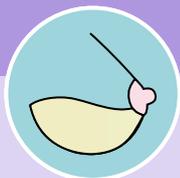
Su volumen varía conforme el bebé succiona y se produce en la cantidad suficiente para cubrir las necesidades del recién nacido por lo que no es necesario complementar con fórmulas para lactantes.

Contiene β -carotenos. Tiene más proteínas, vitaminas liposolubles, lactoferrina, factor de crecimiento, lactobacilos Bifidus, sodio y cinc. En concentraciones menores se encuentran las grasas, la lactosa y las vitaminas hidrosolubles.

Protege contra infecciones y alergias ya que transfiere inmunidad pasiva al recién nacido por absorción intestinal de inmunoglobulinas.

Tiene efectos laxantes que ayudan a la expulsión del meconio (primer excremento de los recién nacidos).

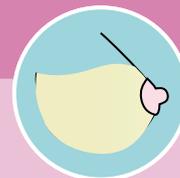
3. Leche de transición



Su producción se inicia después del calostro y dura entre cinco y diez días.

Progresivamente se elevan sus concentraciones de lactosa y grasas; disminuyen las proteínas, las inmunoglobulinas y las vitaminas liposolubles debido a que se diluyen por el incremento en el volumen de producción.

4. Leche madura



Se produce a partir del día 15 (posparto) y puede continuar por más de 15 meses. Contiene vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos (siendo la lactosa el principal).

Favorece el desarrollo de la flora intestinal gracias a las bifidobacterias que contiene e impide el crecimiento de microorganismos patógenos por ser acidificante.

Un dato importante es que contienen agua en un 87% con lo que cubre satisfactoriamente los requerimientos del bebé, aún en circunstancias extremas de calor, por lo que no se requieren líquidos suplementarios.

La OMS recomienda la lactancia materna en los primeros 6 meses de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que el bebé sea alimentado de forma exclusiva con leche materna desde la primera hora de su nacimiento hasta los 6 meses de vida. A partir de ese momento se inicia la alimentación complementaria con otros líquidos y alimentos adecuados para la edad, continuando con la lactancia hasta los 24 meses de edad, o más tiempo.



Organización
Mundial de la Salud

Lactancia Materna en la Primera Hora

Dar pecho al recién nacido durante la primera hora de vida se conoce como Inicio Temprano de la Lactancia Materna.

Los bebés que inician la lactancia dentro de este periodo tienen una mayor probabilidad de mantenerse en lactancia exclusiva hasta los seis meses.



La leche materna aporta la energía y los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo de un bebé.

Beneficios de la lactancia materna

Reduce el riesgo de muerte

Lactar a un bebé los primeros 6 meses de vida de manera exclusiva puede reducir de 55-87 % el riesgo de morir en el primer año de vida.

Protege contra causas de morbilidad y mortalidad infantil

Protege a los bebés en su primer año de vida contra muerte súbita, enterocolitis necrosante, diarreas, infecciones respiratorias de vías altas y bajas y otitis media.

Mantiene sano al bebé

Estabiliza la frecuencia cardiaca, respiración y temperatura del bebé, le reduce el llanto y el estrés y le mejora el sueño.

Evita el desarrollo de enfermedades

Protege al bebé de desarrollar sobrepeso u obesidad y otras enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

Reduce gastos médicos

Al mejorar la salud del bebé en el corto y largo plazo disminuyen los gastos en médico.

Ayuda a tu economía

Representa ahorros en la familia asociados con el gasto de fórmulas lácteas.

Proporciona beneficios emocionales

El bebé y la madre se benefician emocional y psicológicamente.

Crea lazos afectivos

El contacto piel a piel genera una estimulación afectiva y neurológica en el bebé, además de que promueve el vínculo afectivo con su mamá.

Ayuda la recuperación de la madre

Favorece a recobrar el tamaño del útero.

Reduce riesgo de enfermedades

Entre ellas hipertensión, sobrepeso y obesidad, diabetes, cáncer de mama y de ovario así como depresión posparto, en la madre.



Fuentes

- García-López, R. (2011). Composición e inmunología de la leche humana. Acta Pediátrica de México, vol. 32, núm. 4, julio-agosto, 2011, pp. 223-230. Recuperado el 1 de marzo del 2022, en <https://bit.ly/3tftdf8>.
- Gobierno del Estado de México. Leche materna, en <https://bit.ly/3tVZXJC>. Consultado el 1 de marzo del 2022.
- IMSS. Lactancia., Consultado el 1 de marzo del 2022, en <https://bit.ly/3iduDR7>.
- Martín Martínez, B. (2005). Estudio comparativo de la leche de mujer con las leches artificiales. Recuperado el 1 de marzo del 2022, de: <https://bit.ly/35YtLxp>.
- Organización Mundial de la Salud. Lactancia Materna, en <https://bit.ly/3CQpwwW>. Consultado el 1 de marzo del 2022.
- Secretaría de Salud. Lactancia Materna. CNEGSR, en <https://bit.ly/3KM7yRK>. Consultado el 1 de marzo del 2022.

Calcetas y medias de compresión para dama y caballero

Pueden ser recomendadas por médicos para combatir problemas de várices.

🕒 Tiempo de lectura: 10 minutos.

Las calcetas, calcetines, medias y tobimedias de compresión (en adelante “calcetas y medias de compresión”) pueden ser parte de una “terapia de compresión” para prevención y/o como tratamiento de los síntomas de la insuficiencia venosa primaria¹.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: del 8 de diciembre del 2021 al 14 de febrero del 2022.

Periodo de muestreo: del 10 al 20 de enero del 2022.

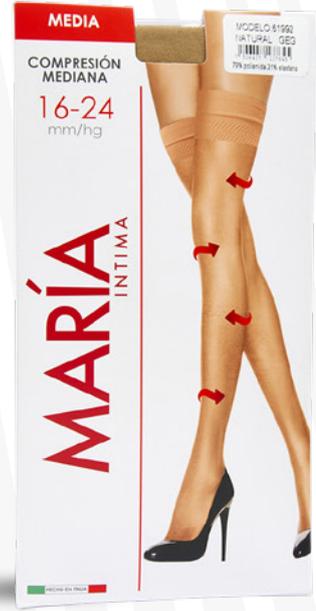
Marcas/modelos analizados: 11 / 12.

Pruebas realizadas: 240.

NORMATIVIDAD

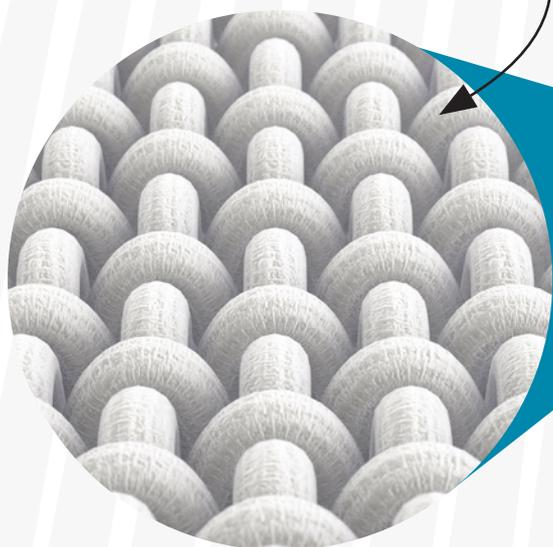
- **NOM-004-SCFI-2006.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014.** Industria textil-Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil-Fibras textiles-Análisis Cualitativo – Cuantitativo para una fibra 100% - Método de ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil – Análisis químico cuantitativo – Parte 1: Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-278-INNTEX-1999.** Industria Textil- Tejido de punto-Descripción de defectos.
- **NMX-A-3635-INNTEX-2013.** Industria textil – Vestido -Designación de tallas para ropa - Definiciones y procedimiento de medición del cuerpo.
- **NMX-A-244-INNTEX-2019.** Designación de tallas para ropa-Pantimedias.
- **NMX-A-3759-INNTEX-2011.** Industria textil -Preparación, marcado y medición de especímenes de telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.
- **NMX-A-5077-INNTEX-2015.** Industria textil -Determinación del cambio dimensional en el lavado y el secado.
- **NMX-A-6330-INNTEX-2015.** Industria textil -Procedimientos de lavado y de secado doméstico para los ensayos de textiles.
- **NMX-A-172-INNTEX-2012.** Industria Textil – Determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) en los materiales textiles – Método de prueba.
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019.** Industria Textil- Ensayo de solidez del color- Parte E04: Solidez del color al sudor.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015.** Industria textil - Método de ensayo de solidez del color - Parte C06 - Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-073-INNTEX-2005.** Industria Textil – Solidez del color – Determinación de la solidez del color al frote – Método de prueba.
- **NMX-A-12945-3-INNTEX-2020.** Industria textil- Determinación de la propensión de la superficie de la tela al frisado, vellosidad o enmarañamiento- parte 3: Método de frisado aleatorio.
- **NORMA Técnica número 257 para la identidad y especificidad de las Medias Terapéuticas de compresión graduada.**
- **Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**

¹Más información en el artículo “Revisión bibliográfica de las recomendaciones de las Guías de Práctica Clínica para la prescripción de Medias de Compresión Médica”, por Rubén Molina Carrillo y José María Rozas Martín, en <https://www.revistaevascular.es/index.php/revistaenfermeriavascular/article/view/81/130>

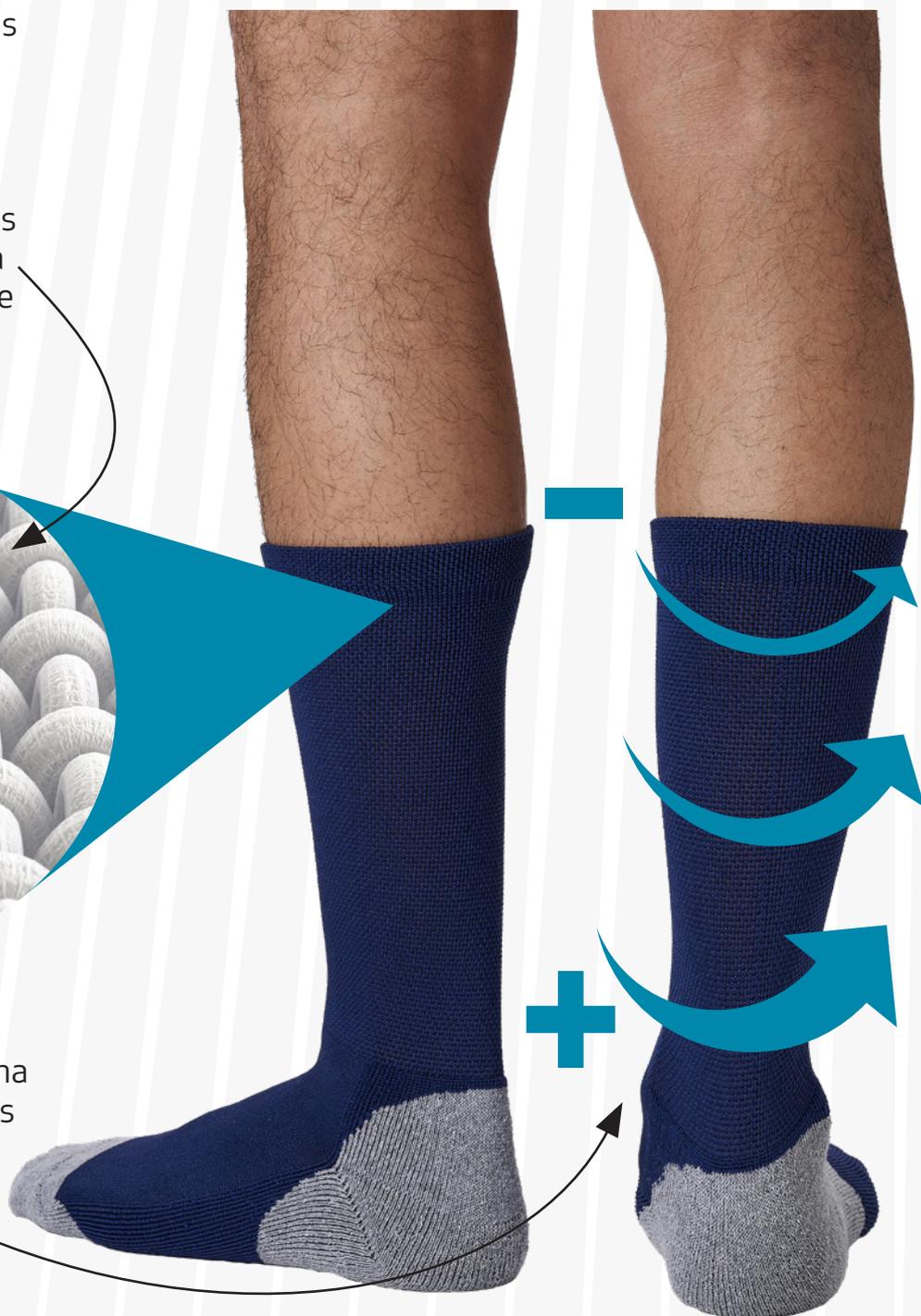


¿Cómo funcionan?

Por su diseño y uso de fibras textiles elásticas (como la poliamida y el elastano) se ajustan al contorno del tobillo, la pantorrilla, la rodilla y en algunos modelos al del muslo, ejerciendo una compresión que va de suave a mediana².



La compresión debe ser gradual a lo largo de la pierna (más alta en el tobillo) y más baja conforme sube a la pantorrilla, la rodilla y el muslo³.



² El nivel de compresión se indica en milímetros de mercurio (mmHg) y de acuerdo con la norma técnica 257 (ver recuadro "Normatividad"), si la compresión en el tobillo es entre 11 y 15 mmHg se considera suave, entre 16 y 24 mmHg mediana y entre 25 y 35 mmHg alta. En el presente estudio solo se analizan modelos con compresión suave y mediana.

³ La norma técnica 257 (ver recuadro "Normatividad"), establece que el nivel de compresión máximo en la pantorrilla debe ser del orden del 85% del nivel de compresión en el tobillo, 90% máximo respecto de la pantorrilla en la rodilla y 85% máximo respecto de la rodilla en el muslo.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

12 modelos

de

11 marcas

LAS PRUEBAS

Cada prenda se sometió a 11 pruebas que se describen a continuación:



Información al consumidor

En cada producto se verificó que su etiquetado temporal o permanente incluyera de forma clara y legible, en español, la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

- Marca comercial
- Descripción de insumos de mayor a menor
- Talla
- Instrucciones de cuidado (forma adecuada de llevar a cabo el mantenimiento de la prenda)
- País de origen
- Nombre y domicilio del fabricante o importador



LAS PRUEBAS



Acabados en tela y confección

Se verificó que no presentaran defectos detectables a simple vista y que demeritaran su presentación. Se corroboró que sus costuras fueran uniformes, que los elásticos no presentaran deformaciones u otros defectos y que tuvieran uniformidad en los cortes que los constituyen.



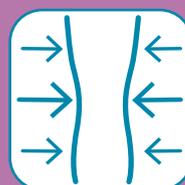
Correspondencia de tallas

Se cotejó con cinta métrica que las dimensiones físicas (largo total, circunferencia de la pantorrilla y contorno del muslo, rodilla, tobillo, según aplique) que presentan coincidieran con las especificadas por el fabricante (de acuerdo con su diseño y tolerancias).



Identificación y contenido de fibras

Se corroboró, mediante un método de prueba físico-químico, que la tela empleada tuviera la cantidad y contenido de fibras declaradas por el fabricante en su etiquetado permanente de información al consumidor.



Determinación del grado de compresión

Con esta prueba se determina el grado de compresión graduada de la prenda a lo largo de la misma. Para ello, se introdujo cada calceta y media de compresión sobre una pierna de prueba que tiene sensores de presión que permiten medir la fuerza de compresión a lo largo de esta.

Cada punto de presión medido (tobillo, pantorrilla, rodilla y contorno del muslo) es expresado en milímetros de mercurio (mmHg), con lo cual se determinó el grado de compresión que ejerce la calceta elástica en dichos puntos, determinándose si en efecto el rango de compresión medido corresponde con la información declarada por el fabricante en el empaque de la prenda.





Resistencia

Al desgaste

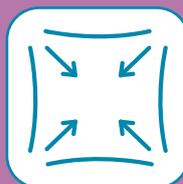
Causado principalmente por el roce de la tela contra el calzado (generalmente en el área del tobillo). Se evaluó simulando de forma acelerada este proceso mediante el método de la abrasión plana, que consiste en colocar especímenes de la prenda (cortes de la parte que corresponde al talón) en un aparato de plataforma rotatoria con doble cabeza de abrasión (cada cabeza contiene un material suave que simula el forro interior del calzado), con lo cual constantemente el espécimen es sometido a la abrasión con un peso de 1000 gramos y a velocidad constante durante 2000 ciclos de giro.

A la formación de frisas

Dado que durante su uso las fibras que forman la superficie del tejido de una prenda se "extraen" y se enredan de manera natural, se determinó el grado de resistencia a que estas se formen (ya sea frisas, velloidades y/o el enmarañamiento de tejidos).

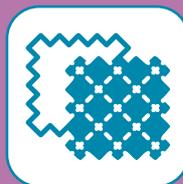
Al reventamiento

Esta prueba se llevó a cabo para determinar la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometida la tela con la que están confeccionadas durante su uso. Para ello, un espécimen de la tela se colocó sobre un diafragma elástico con un anillo sujetador plano para luego aplicar presión de un fluido en la zona inferior del diafragma, incrementando dicha presión hasta que el espécimen se reventara.



Cambios dimensionales (después del lavado)

Se cuantificó el encogimiento o alargamiento en sentido transversal y/o longitudinal que pudieran llegar a tener después de lavarlas. Una vez secas fueron nuevamente medidas y, con dichos valores respecto de los previos al lavado, se cuantificaron los cambios dimensionales, expresados en porcentaje, ya sea que exista una ganancia en la longitud (alargamiento) o de una disminución en longitud (encogimiento).



Resistencia a la decoloración (solidez del color)

Se determinó, mediante dos pruebas, el grado de decoloración y transferencia de color:

Por sudor

Los especímenes fueron sometidos a una solución alcalina y una solución ácida que simula el sudor humano para analizar su decoloración.

Por lavado

Para estas pruebas los especímenes fueron sometidos a lavado para analizar su decoloración por dicha acción.

CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

Preven-t

/ 1ª Etapa 7500304043534 / México 🇲🇪 / Tobimedia



E \$115

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
✓ Completa	E	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla	E

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	B

ATLETICOS

/ ETDA118 / México 🇲🇪 / Calceta Dama



MB \$63

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
✓ Completa	E	✓ Cumple	✗ No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	E

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
MB	E	E

IRREGULARIDADES
- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

PARA CONSIDERAR
- Presentó hilos fuera del tejido en área de talón y punta.

Simbología: **E** Excelente

MB Muy Bueno

B Bueno

S Suficiente

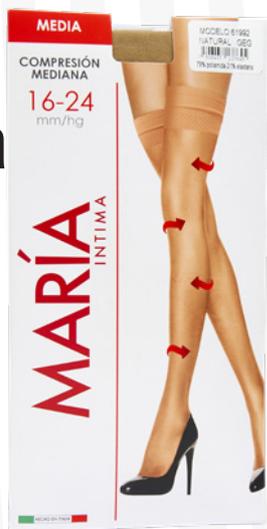
Precios: **\$** Precio Promedio



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

MARÍA intima

/ 61992 / Italia / Media



MB **\$129**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Completa	B	Cumple	Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla - Muslo	MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

SECRET TREASURES íntimates

/ C1992 / Italia / Media



MB **\$79**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Completa	B	Cumple	Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla - Muslo	MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

Notas:

⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.

CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

Cristy

/ 7506230 / México  con insumos importados / Media



MB **\$189**

by KE-NAL HOSIERY

/ NO VEINS / México  / Media



MB **\$116**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
 Completa	 E	 Cumple	 No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla	 MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
 E	 E	 MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
 E	 E	 E

IRREGULARIDADES
- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
 Completa	 MB	 Cumple	 Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla - Muslo	 MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
 E	 E	 MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
 E	 E	 B

Simbología:  Excelente  Muy Bueno  Bueno  Suficiente **Precios:**  Precio Promedio  Precio obtenido por



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

THERAFIRM

/ TH68311/ E.U.A. / Calcetín



B

\$315

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Completa	E	Cumple	Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

PARA CONSIDERAR

- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

VARISOFF by DAONSA

/ 7506123952255
/ E.U.A. / Media



B

\$875

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Incompleta	E	Cumple	No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla - Muslo	MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

IRREGULARIDADES

- No indica la cantidad y tipo de fibras de la tela (insumos), por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

Notas:

⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.

CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

pompea NO STRESS
/ 17836 / Italia   / Tobimedia



B **\$95**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
 Completa	 E	 Cumple	 Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla - Muslo	 S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
 E	 E	 MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
 E	 E	 E

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

Preven-t
/ 2ª Etapa 7500304043244
/ México   / Tobimedia



B **\$93**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras (1)
 Completa	 MB	 Cumple	 Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Rodilla - Pantorrilla	 MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
 E	 E	 E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
 E	 E	 E

Simbología:  Excelente  Muy Bueno  Bueno  Suficiente **Precios:**  Precio Promedio



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

Circulation

/ 7501945537000

/ México / Calcetín



B **\$101**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Completa	E	Cumple	Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

JOBST Ultra Sheer

/ 7799901 / México / Media



B **\$118**

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
Completa	E	Cumple	No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

IRREGULARIDADES
- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

Notas:

⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.

IRREGULARIDADES

NO DICE DE QUÉ ESTÁ HECHO

No informa el contenido ni el tipo de fibras, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006:



VARISOFF by DAONSA
/ 7506123952255
/ E.U.A.  / Media

EXCEDIERON LA VARIACIÓN DEL CONTENIDO DE FIBRAS

Superaron la tolerancia del $\pm 3\%$ en la identificación y contenido de fibras declaradas, por lo que incumplen la NOM-004-SCFI-2006:

Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados 
/ Media

Tolerancia	Excede en
$\pm 3\%$	9.1% Nylon -9.7% Elastano

JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México 
/ Media

Tolerancia	Excede en
$\pm 3\%$	-7.5% Nylon +7.5% Espandex

ATLETICOS
/ ETDA118
/ México 
/ Calceta Dama

Tolerancia	Excede en
$\pm 3\%$	-6.3% Algodón

Además, se constató que en lugar del 50% de poliamida declarado contiene 57% poliéster.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

NO COMPRIMEN GRADUALMENTE

Su calidad frente al resto de los modelos analizados se ve demeritada, ya que brindan la misma compresión a todo lo largo y no de forma gradual a partir del tobillo, como se espera en estos productos:



THERAFIRM
/ TH68311
/ E.U.A.  / Calceñín



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia  / Tobimedia



Circulation
/ 7501945537000
/ México  / Calceñín



JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México  / Media

PRESENTÓ HILOS SUELTOS

Este defecto en el talón y la punta pudiera provocar la ruptura de los hilos después de usarlos varios meses:



ATLETICOS
/ ETDA118
/ México  / Calceta Dama

IRREGULARIDADES

SUS FIBRAS NO SE ENREDARON

Ninguna calceta ni media de compresión presentó frisas, vellosidades o enmarañamiento.

DESGASTE

Todos los modelos resistieron la prueba de desgaste.

TALLAS

Dentro de sus tolerancias, todos los modelos cumplen con las tallas marcadas.

RESISTIERON MENOS AL REVENTAMIENTO

Se encontraron diferencias en dicha prueba, los siguientes modelos resistieron menos que el resto:



Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados 
/ Media



by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México 
/ Media



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia 
/ Tobimedia



Circulation
/ 7501945537000
/ México 
/ Calcetín

SE DECOLORARON MÁS

Solo en 2 casos la decoloración fue mayor después de un ciclo de lavado*:



Preven-t
/ 1ª Etapa 7500304043534
/ México  / Tobimedia



by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México  / Media

*Realizado con un equipo que acelera el desgaste del color de las prendas, de acuerdo con la norma referenciada.

PRUEBA DE CAMBIOS DE TAMAÑO

Encogieron menos del 3%



ATLETICOS
/ ETDA118
/ México 🇲🇪
/ Calceta Dama



Circulation
/ 7501945537000
/ México 🇲🇪
/ Calcetín



Preven-t
/ 1ª Etapa
7500304043534
/ México 🇲🇪
/ Tobimedia



Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados 🇲🇪
/ Media



JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México 🇲🇪
/ Media



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia 🇮🇹
/ Tobimedia



THERAFIRM
/ TH68311
/ E.U.A. 🇺🇸
/ Calcetín

Encogieron entre 3.5 y 8%



by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México 🇲🇪 / Media



Preven-t
/ 2ª Etapa 7500304043244
/ México 🇲🇪
/ Tobimedia



VARISOFF by DAONSA
/ 7506123952255
/ E.U.A. 🇺🇸 / Media

Encogieron 10%



MARÍA intima
/ 61992
/ Italia 🇮🇹 / Media



SECRET TREASURES íntimates
/ C1992
/ Italia 🇮🇹 / Media

RECOMENDACIONES

De compra

CONSULTA A TU MÉDICO

Estas prendas son recomendadas por un médico; antes de adquirirlas consulta primero con un especialista para que te indique el nivel de compresión recomendado para tu condición médica.

ASEGÚRATE QUE SEAN DE TU TALLA

Por higiene no es posible probarse estas prendas en tienda, considera la guía de tallas que suele venir en su empaque para que selecciones la talla correcta.

De uso

LÁVALAS ANTES DE ESTRENARLAS

Es recomendable hacerlo (preferentemente a mano y con jabón suave) para eliminar residuos e impurezas que se hayan adherido durante su manipulación, así evitarás que pueda causar alguna irritación en la piel.

LEE LA ETIQUETA

Revisa las instrucciones de cuidado y conservación y síguelas al pie de la letra, así evitarás un deterioro prematuro y aumentarás la vida útil de la prenda.

SÉCALAS CORRECTAMENTE

No las exprimas y déjalas secar a la sombra.

EVITA PLANCHARLAS

Si lo haces dañarás la prenda y la suela de la plancha.

CONSULTA CON TU MÉDICO SI TE MOLESTAN

Si durante su uso experimentas dolores, hinchazón o cualquier otra reacción, suspende su uso y consulta con tu médico.

IDENTIFICA CUÁNDO DESECHARLAS

Cuando la compresión disminuya notablemente es tiempo de reemplazarlas.

Sustentabilidad



Dadas las fibras sintéticas con las que están hechas, si las lavas y secas siguiendo las recomendaciones del fabricante te servirán por mucho tiempo y minimizarás su impacto al medio ambiente. Por razones de higiene no es recomendable que sean reutilizadas para otras aplicaciones.

A CUIDARNOS

Las várices son venas hinchadas y retorcidas que tienen su origen en una disfunción valvular que retrasa el flujo sanguíneo hacia el corazón, se distinguen fácilmente pues bajo la piel se ven rojas o azules.

La enfermedad venosa o várices es un problema de salud común en la población mexicana, pero mayor en los adultos de más de 60 años de edad, porque la padece entre el 70 y 80%.



Los principales síntomas son dolor con sensación de pesadez, prurito e inflamación a nivel de la parte lateral del tobillo.



Es importante tener descansos dos o tres veces al día, poner las piernas en alto por encima del nivel del corazón, así como usar medias elásticas de compresión.

Si deseas utilizar calcetines para dormir procura que sean 100% de algodón y preferiblemente sin costuras, o con las menos posibles, y que no aprieten el tobillo para favorecer el flujo sanguíneo.



Permanecer mucho tiempo sentado o de pie favorece su formación, por lo que se recomienda caminar de 10 a 15 minutos cada 2 o 3 horas para prevenirlas.



El sobrepeso, la obesidad, la genética, el embarazo y la falta de ejercicio son factores de riesgo para la aparición de venas varicosas.



Fuentes:

· Clínica Mayo. Venas varicosas, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/varicose-veins/diagnosis-treatment/drc-20350649>.

· Cuidate Plus. El dilema de dormir con calcetines o sin ellos, en <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2021/01/05/dilema-dormir-calcetines-o-176248.html>

· Instituto Mexicano del Seguro Social. Entre 70 y 80 por ciento de la población mayor de 60 años padece várices, en <https://www.gob.mx/salud/prensa/entre-70-y-80-por-ciento-de-la-poblacion-mayor-de-60-anos-padece-varices-89007>.

· _____. Para prevenir várices, importante evitar sedentarismo y cuidar el peso corporal. IMSS, en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202001/050>

HABLA DE DINERO CON TUS HIJAS E HIJOS

Enséñale a tu familia la importancia de tener finanzas sanas.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

En colaboración con la:



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

Como padre y madre, ¿qué tanto hablas de finanzas personales con tus hijas o hijos?, ¿eres de los que cree que la educación financiera es exclusiva para los adultos?

Existen personas que, preocupadas por la situación financiera, optan por no hablar de dinero en familia y prefieren mantener la imagen de estabilidad.



¿Por qué no se habla de dinero en familia?



Miedo a no ser un buen ejemplo

Todos cometen errores con el dinero, ya sea que se gaste de más o que muchas compras se hagan por impulso sin analizar si realmente son necesarias.



Poca experiencia financiera y falta de confianza

Toma en cuenta que niños y jóvenes están en contacto permanente con las finanzas, por lo que enseñarles un buen manejo de sus recursos es una forma de asegurar su bienestar financiero durante su edad adulta.



¿Por qué es importante?

- Las niñas y los niños tendrán que saber cómo manejar su propio dinero a medida que vayan creciendo, por ello se recomienda comenzar con el tema de la educación financiera desde edad temprana.
- Es preferible que durante su aprendizaje cometan errores que cuesten menos y no que a futuro pierdan miles de pesos.
- Quizá aprendan cosas incorrectas en el manejo del dinero, pero serán experiencias que podrán corregirse si los orientas a tomar decisiones adecuadas.
- Para inculcarles valores financieros, entiendan cómo interactuar con el dinero y así logren aprender las diferencias entre deseos y necesidades.



Hablar de dinero con tus hijas e hijos les ayudará a tener finanzas sanas.

¿Cómo lograrlo?



Enséñales a ahorrar

Déjales claro que ahorrar no solo se trata de dinero, también existe el ahorro de recursos como agua, gas y electricidad y que si se hace un uso eficiente de ellos, generarán un ahorro económico.



Orientalos en sus decisiones

Respetar las decisiones de tu hija o hijo le hará saber que es importante, al igual que el resto de los miembros de la familia. Sin embargo, es necesario orientarles en sus compras, explícales que antes de adquirir algo deben considerar aspectos, como:

- Calidad
- Duración
- Mantenimiento y costo
- Comparar precios

De esta manera estarás formando también futuros consumidores responsables.



Enséñales conceptos básicos



Ingreso

Es la entrada de dinero que tiene una persona, familia o empresa, ya sea por su trabajo, una renta, la venta de un producto, entre otros.



Gasto

Es el destino que le damos al dinero con el fin de obtener algún producto o servicio.



Ahorro

Es una parte fija del ingreso que se guarda para lograr alguna meta, o bien, para hacer frente a una emergencia.



Inversión

Es una parte del ingreso que no solo se guarda, sino que se "presta" para financiar diversos proyectos productivos y a cambio genera dinero adicional (rendimientos) en el tiempo.



Pon el ejemplo

Todos los días tomas decisiones que involucran el uso del dinero, como comprar alimentos, pagar alguna deuda o adquirir un bien. Aprovechelas para que tus hijas e hijos aprendan de ti.

Por ejemplo, en una ida al cajero automático explícales por qué sacas o metes dinero al banco; que no se trata de una maquina mágica, sino que es una buena forma de mantenerlo protegido y puedes disponer de él cuando lo necesites.



Planea tus compras

La compra de la despensa es una oportunidad para mostrarles cómo se realiza un presupuesto. Pídeles que se aseguren de llevar solo los artículos de la lista, así no sobrepasarán la cantidad destinada a este gasto.

Hazles saber que al comprar por impulso se exceden en el presupuesto familiar y pueden caer en el riesgo de no cubrir las necesidades básicas de la casa. Esta es la diferencia entre gustos y necesidades.



Fija objetivos

Ayúdalas a establecer metas de ahorro a corto y mediano plazo. Analicen juntos el tiempo que les llevará alcanzar cada una. Dales un estímulo, por ejemplo: por cada \$50 que ahorren, aporta otros \$50.

Ponles la muestra de cómo llevar un registro de ingresos y gastos. Cada vez que guarden o saquen dinero de su alcancía pídeles que registren en una libreta el movimiento realizado y la fecha. Así sabrán con exactitud de cuánto disponen para cumplir sus propósitos.



Las y los peques pueden manejar bien las finanzas

Son perseverantes si quieren algo y ahorran con la ilusión de cumplir sus metas. Enséñales o dales la misión de vigilar que, al momento de hacer las compras no rebasen el presupuesto o te recuerden que un antojo no estaba presupuestado.



Con educación financiera puedes enseñar y ser ejemplo para el futuro y bienestar de tus hijas e hijos.

TUA

TARIFA DE USO DE AEROPUERTO



Conoce en qué consiste este cobro que se suma al precio de tu boleto de avión.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

¿Qué es?

La Tarifa de Uso de Aeropuerto (TUA) es un cargo de los aeropuertos a los pasajeros por el uso de sus instalaciones. Dicho cobro se hace en el boleto de avión, ya sea para un vuelo nacional o internacional.

No es un impuesto del gobierno, es una tarifa que cobran los aeropuertos por usar sus instalaciones.



¿Qué te cobran en la tarifa?

El uso los servicios del edificio terminal, tales como:



- Las zonas de libre acceso o restringido



- Las áreas de revisión utilizadas por las diferentes autoridades adscritas al aeropuerto del que se trate (las cuales incluyen las salas de revisión de equipaje y última espera)



- Los mostradores y bandas para equipaje



- Los sistemas de información de llegadas y salidas de vuelo



- Los servicios sanitarios



- La señalización e información al pasajero ubicada dentro de las terminales

Al pagar la TUA pagas por usar un servicio, el cual debería ser bueno.



¿Quiénes no pagan la tarifa?

- Menores de dos años.
- Pasajeros provenientes del extranjero con escalas en México menores a 24 horas.
- Pasajeros con vuelos en conexión, ya que solo pagan la de su primer vuelo.



¿Quién recauda la tarifa?

La recaudación la realizan las aerolíneas cuando te cobran el boleto.



¿A dónde se va ese dinero?

Las aerolíneas se lo entregan al aeropuerto que te brindó el servicio.



¿Quién decide cuánto cobrar?

El costo de esta tarifa lo determinan los diferentes grupos aeroportuarios que operan en el país, por lo que es variable.

TARIFA DE USO DE AEROPUERTO

Existen diferentes grupos aeroportuarios que deciden cuánto cobra cada aeropuerto. Los montos vigentes para 2022, registrados ante la Agencia Federal de Aviación Civil, son:



Grupo Aeroportuario del Sureste, S.A.B de C.V		
AEROPUERTO	TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
COZUMEL	\$202.59 MXN	\$32.76 USD
HUATULCO	\$405.17 MXN	\$29.31 USD
MÉRIDA	\$413.79 MXN	\$31.03 USD
MINATITLÁN	\$478.45 MXN	\$26.72 USD
OAXACA	\$465.52 MXN	\$25.86 USD
TAPACHULA	\$462.07 MXN	\$25.86 USD
VERACRUZ	\$418.10 MXN	\$27.59 USD
VILLAHERMOSA	\$418.10 MXN	\$27.59 USD

Grupo Aeroportuario del Pacífico, S.A.B. de C.V. (GAP)		
AEROPUERTO	TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
AGUASCALIENTES	\$312.00 MXN	\$35.50 USD
BAJÍO	\$392.00 MXN	\$42.00 USD
HERMOSILLO	\$430.00 MXN	\$19.00 USD
LAPAZ	\$435.00 MXN	\$19.00 USD
LOS MOCHIS	\$441.00 MXN	\$19.00 USD
MANZANILLO	\$317.00 MXN	\$36.50 USD
MEXICALI	\$419.00 MXN	\$19.00 USD
MORELIA	\$376.00 MXN	\$43.00 USD
PUERTO VALLARTA	\$335.50 MXN	\$41.50 USD
SAN JOSÉ DEL CABO	\$319.50 MXN	\$42.60 USD
TIJUANA	\$404.50 MXN	\$18.00 USD

Grupo Aeroportuario del Centro Norte, S.A.B. de C.V. (OMA)		
AEROPUERTO	TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
ACAPULCO	\$560.05 MXN	\$50.71 USD
CIUDAD JUÁREZ	\$587.39 MXN	\$38.00 USD
CULIACÁN	\$598.10 MXN	\$50.00 USD
CHIHUAHUA	\$539.13 MXN	\$49.78 USD
DURANGO	\$569.76 MXN	\$47.50 USD
MAZATLÁN	\$512.39 MXN	\$51.78 USD
REYNOSA	\$609.51 MXN	\$37.50 USD
SAN LUIS POTOSÍ	\$506.26 MXN	\$44.50 USD
TAMPICO	\$578.08 MXN	\$47.00 USD
TORREÓN	\$593.98 MXN	\$48.00 USD
ZACATECAS	\$561.86 MXN	\$46.00 USD
ZIHUATANEJO	\$506.62 MXN	\$51.00 USD

Puedes consultar la TUA en la página de Internet de los aeropuertos y aerolíneas.



Monterrey	
TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
\$514.17 MXN	\$50.94 USD



Ciudad de México Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM)	
TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
\$532.38 MXN	\$49.41 USD



Cancún	
TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
\$193.97 MXN	\$26.72 USD



Guadalajara	
TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
\$383.50 MXN	\$42.60 USD



Estado de México Aeropuerto Internacional Felipe Ángeles (AIFA)	
TUA NACIONAL	TUA INTERNACIONAL
\$245.30 MXN	\$21.15 USD

Si tu vuelo se cancela por causas atribuibles a la aerolínea y eliges el reembolso del precio del boleto, la misma deberá devolverte el monto total pagado, incluida la TUA.

Fuentes:

- Aeropuerto Internacional de México, en <https://www.aicm.com.mx/negocios/tarifas>. Consultado el 29 de marzo de 2022 a las 20:15 horas.
- Oficio que emite en respuesta la Agencia Federal de Aviación Civil el 8 de marzo del 2022.
- Diario Oficial de la Federación del 2 de marzo del 2022, en http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5644386&fecha=02/03/2022&print=true

RIESGOS AL COMPRAR, PAQUETES TURÍSTICOS EN REDES SOCIALES

Te pueden estafar al adquirirlos, por lo que perderías tu dinero.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Existen perfiles de Facebook o Instagram que no son seguros para comprar bienes, productos o servicios porque no hay certeza respecto a quién los ofrece ni seguridad de que adquieras lo que viste ofertado.



¿Cómo operan?



Los estafadores ofrecen paquetes turísticos a precios muy bajos que resultan sospechosos.



Te solicitan un depósito anticipado de dinero.



Una vez realizado, los supuestos proveedores cortan toda comunicación, o bien, desaparecen los perfiles del sitio web.



No tienes información suficiente para reclamar ni los medios para hacerlo.



“Comprar paquetes vacacionales en redes sociales es como comprar electrodomésticos en el semáforo”.

—Ricardo Sheffield

Crónica de un fraude

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) ha identificado las siguientes prácticas fraudulentas:

Caso 1. Facebook



1. El consumidor encontró en Facebook una liga a la página de un supuesto proveedor, la cual contiene un formulario solicitando:

- Nombre
- Teléfono
- Correo electrónico
- Fecha estimada del viaje



2. El supuesto proveedor contactó al consumidor vía Messenger de Facebook y le solicitó un número celular al que se comunicó pidiendo los datos del viaje (destino, días y hotel).



3. Le envió fotografías, videos y mapas de los hoteles de la supuesta cadena hotelera con quien trabaja.



4. El "asesor" ofreció un plan atractivo para el consumidor y se puso en contacto al día siguiente solicitando con urgencia la realización del pago.



5. El consumidor recibió la supuesta orden de pago y lo realizó.



6. Le fue remitido, vía correo electrónico, un documento con los servicios contratados.



7. El consumidor intentó contactar al supuesto proveedor para solicitar la documentación que respaldara su compra.



8. El consumidor comenzó a recibir excusas como:

- Llamar más tarde
- La documentación se entregaría posteriormente debido a la pandemia
- Por último, le colgaron



9. El consumidor se comunicó directamente con el hotel, donde fue informado que no existía tal reservación.



10. El supuesto asesor dejó de responder las llamadas.



11. Finalmente, se descubrió que la dirección proporcionada de las oficinas del "proveedor" pertenecen a un hotel abandonado.

Caso 2. Instagram



1. El consumidor vio en Instagram ofertas de viaje.



2. Envío un mensaje directo a través de la plataforma.



3. El supuesto proveedor se puso en contacto con el consumidor para ofrecerle privilegios adicionales con la finalidad de coaccionar el pago a la brevedad.



4. Con el pago realizado, el supuesto agente comenzó con evasivas.



5. El supuesto agente de viajes no responde ni se encuentran datos de contacto adicionales del mismo.

Recomendaciones

NO CAIGAS EN LA TRAMPA

No creas si te ofrecen paquetes como: "vuelo redondo, más hotel de lujo con niños gratis por 5 días y 4 noches por \$11,000 en total". Una sola noche en este tipo de hoteles puede costar lo mismo, o más, del monto en que se ofrece ese paquete.

ANTES DE PAGAR ASEGÚRATE QUE NO SEA UN FRAUDE

No realices ningún pago sin haber corroborado a quién se lo harás. Llama al hotel o aerolínea y verifica los precios.

CHECA DÓNDE TE PIDEN DEPOSITAR

Revisa que no soliciten depósitos anticipados a través de cuentas bancarias personales o de alguna tienda de conveniencia.

COMPRA EN SITIOS OFICIALES

Asegúrate que sean agencias turísticas reconocidas y que tengan a la vista datos de contacto y domicilio en territorio nacional.

REVISAS EL REGISTRO NACIONAL DE TURISMO

Si la empresa dice estar promocionada o utiliza logotipos de instituciones del Gobierno de México mejor chequea el Registro Nacional de Turismo (catálogo público de prestadores de servicios turísticos autorizados en el país) donde encontrarás información confiable al respecto: http://rnt.sectur.gob.mx/RNT_TipoPrestador.html



REVISAS LA SEGURIDAD DEL SITIO

Verifica que la página web inicie con <https://> o tenga un candado en la liga.



USA CONTRASEÑAS SEGURAS

También que sean únicas para cada servicio.



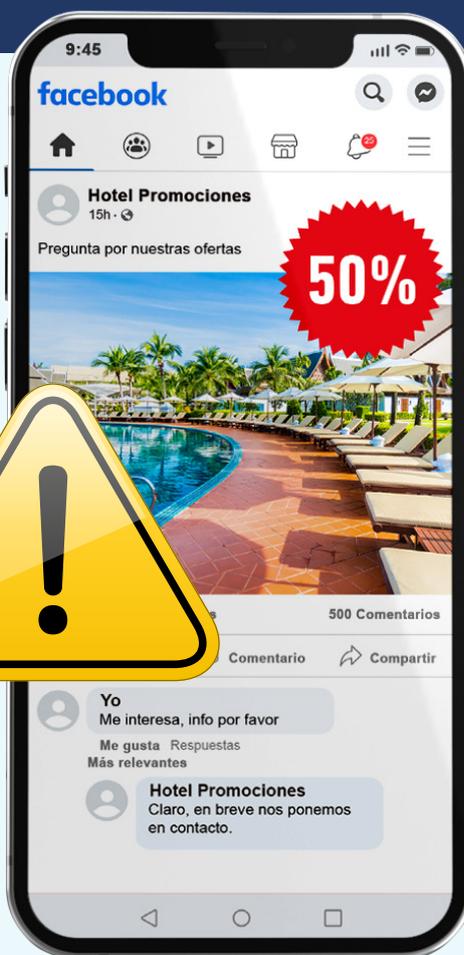
PREFIERE LAS TARJETAS DIGITALES

Si cuentas con ellas, considera utilizarlas.



NO GUARDES EL MÉTODO DE PAGO

De hacerlo alguien podría darle un mal uso a la tarjeta que hayas utilizado.



La Profeco está contigo

Para ayudarte a prevenir fraudes al adquirir paquetes turísticos a través de redes sociales de particulares y sitios web apócrifos, la Profeco cuenta con diversas herramientas que puedes consultar para obtener mayor información sobre proveedores que ofrecen paquetes turísticos, y de esta manera realices compras informadas:



BURÓ COMERCIAL DE LA PROFECO

En él puedes consultar el número de quejas del proveedor con el que planeas contratar, disponible en:

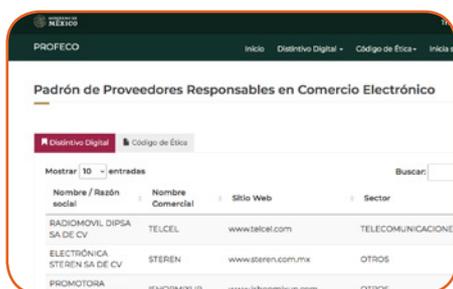
<https://burocomercial.profeco.gob.mx/>



MONITOREO DE TIENDAS VIRTUALES

Si dudas del sitio web donde realizarás la compra, te recomendamos no comprar hasta que te asegures de que cumple con las disposiciones contenidas en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC). Para ello revisa la página:

<https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html>



DISTINTIVO DIGITAL PROFECO

En este sitio podrás revisar cuáles son los proveedores de bienes, productos o servicios que se destacan por promover y garantizar la información clara y completa, así como la seguridad, transparencia, confidencialidad, confianza y certeza jurídica al consumidor en el comercio electrónico. Entra en:

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



Siempre comprueba la existencia de las agencias turísticas.

Teléfono
del consumidor

(55)5568 8722 y 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en:

<http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>



55 8078 0485
55 8078 0488
55 8078 0344



@Profeco
@AtencionProfeco



Profeco Oficial

QUÉ HACER SI...

COMPRAS EN LÍNEA

Adquiere de manera segura bienes, productos y servicios durante los programas especiales.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los programas especiales son eventos anuales (como El Buen Fin, Mayo con Causa y Hot Sale, entre otros) de la industria del comercio electrónico en México. Las empresas participantes ofrecen descuentos en ventas en línea, lo cual representa:

- Oportunidades para impulsar las ventas en línea
- Obtener más clientes
- Tener mayor visibilidad



Ventas por Internet

Cada vez es más común que diversos proveedores de bienes, productos y servicios utilicen Internet para comercializarlos. Actualmente existen muchas tiendas virtuales a través de sitios web y aplicaciones, con ellos puedes solicitar y obtener los productos y servicios que buscas de manera más rápida y sencilla.

Comercio Electrónico

Esta modalidad de comercio, relativamente nueva en nuestro país, puede propiciar que se caiga en estafas y engaños si no se es cuidadoso al comprar por estos medios, sobre todo durante los programas especiales o temporadas altas de consumo.

Principales problemáticas del Comercio Electrónico

- Falta de confianza/Prácticas fraudulentas
- Uso indebido de datos personales y confidenciales
- Incumplimiento de garantías
- Incumplimiento en los plazos de entrega
- Incumplimiento de Términos y Condiciones
- Cargos adicionales
- No se exhibe el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios
- Falta de información de bienes, productos y servicios
- Falta de datos de contacto de los proveedores
- Estrategias publicitarias engañosas o abusivas

Recomendaciones



No te dejes engañar

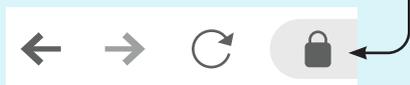
No seas víctima de fraudes cibernéticos, no confíes en precios sospechosamente bajos. Duda de páginas que tengan muchas ofertas y promociones a la vez.

Monitorea tu estado de cuenta

Establece alertas y revisa cuidadosamente los estados de cuenta bancarios posteriores a tu compra, para que de presentarse algún cargo duplicado, cancelación del cargo o cobro indebido, realices las aclaraciones oportunas.

El sitio debe ser seguro

Asegúrate de que el sitio web cuenta con medidas de seguridad para proteger tus datos personales y bancarios, revisa que la página comience con [https://www.] y que en la barra del navegador se advierta el candado de seguridad.



Estos elementos hacen una página web segura.

Lee las reseñas y comentarios

Revisa lo que otras y otros consumidores comentaron al respecto para que conozcas su experiencia, impresiones y satisfacción sobre los servicios y productos ofrecidos. De igual manera, deja tus reseñas con veracidad y responsabilidad.



Deben ofrecer garantía

Asegúrate de que el vendedor ofrezca garantías mínimas y los medios de contacto para hacerlas efectivas o, en su caso, para realizar cualquier reclamo.

No pagues hasta estar seguro

No realices ningún pago si no cuentas con la orden de compra que contenga los datos del proveedor, producto así como sus características, precio y condiciones de envío.

Ten cautela

Ten cuidado con los depósitos a cuentas de personas físicas, podrías resultar defraudado.

Lee las políticas de privacidad

Busca y lee cuidadosamente las políticas de privacidad, el aviso legal y las políticas de devoluciones del sitio web en el que realizas tu compra.





No compres por impulso

Durante programas especiales o en épocas altas de consumo duplica tus precauciones porque enfrentarás estrategias de comercio y publicidad más agresivas, confusas y engañosas, por lo que debes estar preparado para controlar tu ánimo de compra y evitar gastos impulsivos. Si decides realizar alguna compra:

Infórmate

Tratándose de ofertas o promociones revisa con “lupa” los términos y condiciones especiales y aplicables a las mismas y no te dejes llevar con frases que son ganchos publicitarios, como:

- Todo al 50% de descuento
- Envío gratis
- 2 X 1
- Todo a \$500*
- Descuentos en toda la tienda

Compara precios

No porque un producto se anuncie en “oferta” o “promoción” significa que el establecimiento que lo ofrece tenga el precio más bajo del mercado. Haz tus propios monitoreos de precios antes y durante el programa especial o temporada que estés esperando.

Revisa las piezas disponibles

Algunos proveedores mencionan el número de piezas disponibles para comprar, por lo que, en caso de que se refiera a “0 piezas” o “sin disponibilidad”, no te arriesgues aunque el sitio web te “permita” finalizar la transacción.

Checa nuestro Monitoreo de Tiendas Virtuales

Si dudas del sitio web, te recomendamos no comprar hasta que te asegures de que este cumple con las disposiciones contenidas en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en:

<https://www.profeco.gob.mx/tiendavirtuales/index.html>

Termina la sesión

Cuando hayas terminado tu compra y tengas los comprobantes de la transacción desconéctate y termina la sesión.

Nombre Comercial	Dirección electrónica	Medios de contacto	Monto total a pagar	Precios en moneda nacional	Características del bien, producto o servicio
MERCADO LIBRE	https://www.mercadolibre.com.mx/	SI	SI	SI	SI
AMAZON	https://www.amazon.com.mx/	SI	SI	SI	SI
WALMART	https://www.walmart.com.mx/	SI	SI	SI	SI
COPEL	https://www.coppel.com/	SI	SI	SI	SI
LIVERPOOL	https://www.liverpool.com.mx/	SI	SI	SI	SI
ALEXRESS	https://mx.alexpress.com/	SI	SI	SI	NO
CINEMEX	https://cinemex.com/	SI	SI	SI	SI
CHEDRAUI	https://www.chedraui.com.mx/	SI	SI	SI	SI
THE HOME DEPOT	https://www.homedepot.com.mx/	SI	SI	SI	SI
FARMACIAS DEL AHUISO	https://www.fahorro.com/	SI	SI	SI	SI
UBER	https://www.uber.com/mx/es/	SI	SI	SI	SI
SAMS CLUB	https://www.sams.com.mx/	SI	SI	SI	SI
EBAY	https://mx.ebay.com/	SI	SI	SI	SI
TICKETMASTER	https://www.ticketmaster.com.mx/	SI	NO	SI	SI
SEARS	https://www.sears.com.mx/	SI	SI	SI	SI
LINK	https://www.link.com.mx/	SI	SI	SI	SI
CLAROSHOP	https://www.claroshop.com/	SI	SI	SI	SI
ALIBABA	https://spanish.alibaba.com/	SI	SI	SI	SI
FARMACIA SAN PABLO	https://www.farmaciasanpablo.com.mx/	SI	SI	SI	SI
SOBIANA.COM	https://www.sobiana.com/	SI	SI	SI	SI
SANBORNS	https://www.sanborns.com.mx/	SI	SI	SI	SI
APPLE	https://www.apple.com/mx/	SI	SI	SI	SI
BOOKING	https://www.booking.com/	SI	SI	SI	SI
VOLARIS	https://www.volaris.com/	SI	NO	SI	SI
XKOTA	https://mx.xkota.com.mx/	SI	SI	SI	SI

Ten cuidado con la publicidad engañosa

Durante estos programas especiales, las ofertas y promociones muchas veces son difundidas a través de publicidad engañosa por la forma inexacta, parcial, exagerada, falsa y tendenciosa en que se presenta, por lo que puede inducir a error o confusión en la toma de decisiones. No te dejes engañar.



En tus manos está tener transacciones seguras a través del uso de medios digitales.

Principales técnicas de engaño



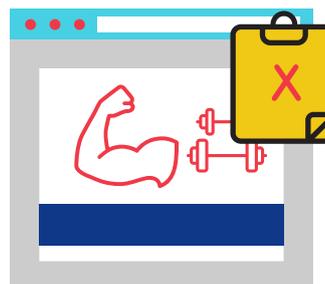
- Insertar restricciones o advertencias en letras "chiquitas" y en contraste de colores que impide su fácil lectura.



- Utilizar la frase: "aplican restricciones", pero no informar cuáles son.



- Referir que las imágenes son de carácter ilustrativo.



- Ofrecer beneficios o cualidades de un bien, producto o servicio, sin contar con documentación técnico-científica que lo acredite.

Si tienes alguna queja o sientes que vulneran tus derechos como consumidora o consumidor, comunícate al Teléfono del Consumidor (Telcon): 55 5568 8722 y 800 468 8722.

Teléfono
del consumidor

Protege a tus hijos contra el acoso en Internet



Según el INEGI, en 2020, 4.23 millones de personas de 12 a 19 años fueron víctimas de ciberacoso en México.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

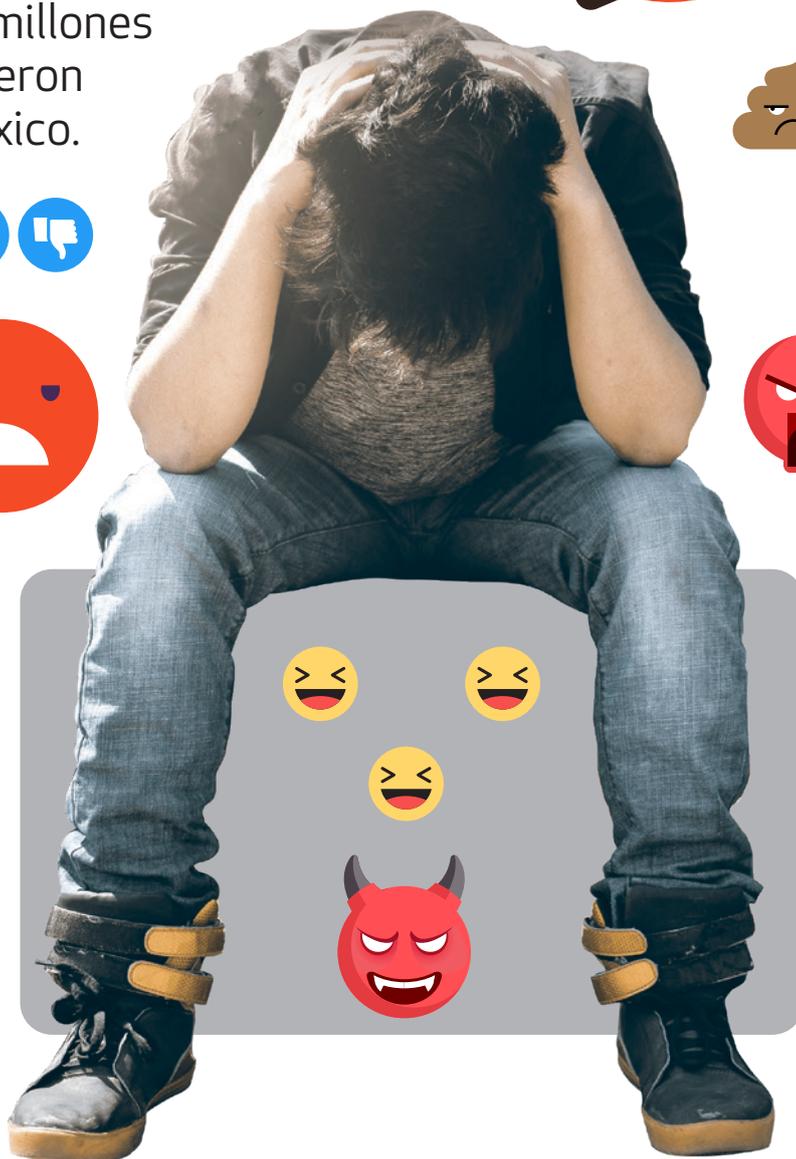
Las ofensas más comunes en Internet son:

- Mensajes o llamadas ofensivas
- Críticas sobre su apariencia o clase social
- Insinuaciones o contenido de tipo sexual
- Ser contactados mediante perfiles con identidades falsas
- Estar vigilados por personas que buscan hacerles daño a través de cuentas o sitios web



Procura estar al tanto de tus hijos cuando naveguen en la red.

En la web se puede ser blanco fácil para este tipo de conductas, por lo que te dejamos las siguientes recomendaciones:



RECOMENDACIONES



Usa el Control Parental

Con esta herramienta puedes controlar los contenidos que ven tus hijos. Algunos ejemplos:



Family Link



YouTube Kids



Microsoft Family Safety



Compartir en Familia



Qustodio



Utiliza contraseñas seguras

Así evitarán que sus redes sociales sean vulnerables a algún ataque y les roben información personal.



Aconseja a tus hijas e hijos

Sugiereles no responder a provocaciones de un posible acosador y diles que compartan sus inquietudes contigo.



Mantén la privacidad

Procura que los perfiles y fotos de las redes sociales estén en modo privado.



Consigue un antivirus

Con él protegerás tus dispositivos de ataques y robo de información personal.



Guarda evidencias de ciberacoso

Si consideras que tus hijos están siendo víctimas de ciberacoso, guarda las pruebas.



Aprovechen la función de bloqueo en redes sociales

Con ella, personas no deseadas no tendrán acceso a sus publicaciones o información.

Denuncia cualquier abuso

En todo el país

Guardía Nacional, Centro Nacional de Respuesta a Incidentes Cibernéticos:

Al 088 las 24 horas de todos los días del año.

También a través de:

Página oficial: <https://www.gob.mx/gncertmx>

Facebook @GUARDIA.NACIONAL.MX

Twitter @GN_MEXICO_y @CNAC_GN

Correo electrónico a: cnac@gn.gob.mx



En aplicación móvil **GN Reporta**, disponible en Android e iOS



En la Ciudad de México

Policía cibernética en la Ciudad de México:

Por correo a: policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx

Por teléfono: **55 5242 5100 ext. 5086**

En la página: <https://denunciadigital.cdmx.gob.mx/>

• Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM), (2016), ¿Has sufrido acoso cibernético? ¡Identifica sus modalidades y protégete!. Consultado el 24 de marzo de 2022 en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/has-sufrido-acoso-cibernetico-te-decimos-a-donde-acudir> • INEGI. (2021). Módulo sobre ciberacoso 2020. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/MOCIBA-2020.pdf>

• SSPC. (2021). Cibergrafía. Dirección General de Gestión de Servicios, Ciberseguridad y Desarrollo Tecnológico. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sspc/documentos/cibergrafia?idiom=es>

• AVTEST (2022). The Independent IT-Security Institute. Pruebas para usuarios finales. Consultado el 17 de febrero de 2022, en: <https://www.av-test.org/es/antivirus/>

• Microsoft (2022). Microsoft Family Safety. Consultado el 18 de febrero de 2022, en: <https://www.microsoft.com/es-mx/microsoft-365/family-safety>

• Google (2022). Family Link. Consultado el 18 de febrero de 2022, en: <https://families.google.com/intl/es-419/familylink/>

• Apple (2022). Compartir en Familia. Consultado el 18 de febrero de 2022, en: <https://www.apple.com/mx/family-sharing/>

• YouTube (2022). YouTube Kids. Consultado el 18 de febrero de 2022 de: <https://www.youtube.com/kids/>

• La Vanguardia. (2018). Cómo evitar el ciberacoso en 10 pasos. Consultado el 18 del febrero de 2022, en <https://www.lavanguardia.com/seguros/hogar/20180606/462106086754/como-evitar-el-ciberacoso-en-10-pasos.html>

NADIE AFUERA

LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS INDÍGENAS COMO CONSUMIDORAS

Este sector de la población también se ve afectado al momento de comprar.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:



En México, las personas que se identifican como indígenas, ya sea por sus costumbres, su apariencia o la lengua que hablan, enfrentan diversas formas de discriminación.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017, un tercio de la población piensa que la pobreza de las personas indígenas se debe a su cultura. Este y otros prejuicios tienen consecuencias, por ejemplo:



25%

de ellas reporta haber sido discriminada en el último año, principalmente en los servicios médicos, el trabajo y la escuela.



13%

de quienes hablan una lengua indígena son analfabetas.



60%

ocupan empleos de servicios personales, actividades de apoyo y agropecuarias.



Esto genera un círculo de desempoderamiento y vulneración que vuelve a este sector de la población susceptible de malos tratos, afectaciones a su dignidad e incluso violencia.

Desafortunadamente, la discriminación también afecta los derechos de las personas indígenas como consumidoras. En ocasiones son impedidas de acceder a los centros comerciales o se les vigila constantemente en estos espacios. Además, los precios, productos y modalidades de pago podrían no corresponderse con sus usos y costumbres.

Es importante visibilizar cuáles son estos derechos y cómo es que deberían poder ejercerlos de manera cotidiana, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):



Derecho a la información

Las personas indígenas deben contar con información oportuna, completa, clara y veraz sobre los bienes y servicios que van a adquirir; esto incluye mensajes escritos en lenguas indígenas y en versiones orales.



Derecho a la educación

Es fundamental que ellas conozcan los derechos que tienen como usuarias de bienes y servicios comerciales, así como la manera de hacerlos cumplir sin discriminación. Esto incluye conocer, por ejemplo, cómo pueden quejarse ante el Conapred cuando sus derechos no son respetados.



Derecho a elegir

Deben poder ser libres de acceder a los bienes y servicios sin presiones ni obligados por contratos desventajosos. Esto incluye la protección de la seguridad humana de quienes realizan el consumo.



Derecho a la seguridad y calidad

Es necesario que los bienes y servicios que consumen las personas indígenas cuenten con los más altos estándares de calidad para que sean aprovechados de manera segura y armónica con su salud y expectativas. Esto debe cumplirse incluso en aquellas regiones del país que son de más difícil acceso.



Derecho a la no discriminación

Nadie puede impedir, restringir o condicionar que las personas indígenas ejerzan sus derechos en todos los aspectos del consumo. Esto incluye vigilar que no se les excluya por su apariencia, cultura, lengua o religión, pero también por otras formas de discriminación agravada como las que se asocian con el género, la edad, la discapacidad, la estructura familiar, entre otras.



Derecho a la compensación

Si adquieren un producto o servicio de mala calidad o que no corresponde con lo ofertado, se les debe reponer el dinero que pagaron; incluso, dárseles una bonificación no menor al 20% del precio pagado como a cualquier consumidor. Esto obliga a las autoridades a verificar que quienes proveen de bienes y servicios cumplan con esta obligación.



Derecho a la protección

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) es la institución que protege los derechos de todas las personas consumidoras (incluidas las indígenas). Sus servicios de orientación y queja son gratuitos y sin ningún condicionamiento de acceso.



Las personas indígenas aportan su trabajo y esfuerzo a la economía nacional. Por ello, es fundamental que se continúe con el proceso de reconocimiento y garantía de sus derechos, puesto que impedirles participar o discriminarles en los procesos económicos constituye una injusticia, además de una afectación a la industria y el empleo en México.



LA PEQUEÑA Frida

72

Abril 2022 Revista del CONSUMIDOR

En este mes de las niñas y los niños te traemos una lectura para ellos.

En colaboración con el:



🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

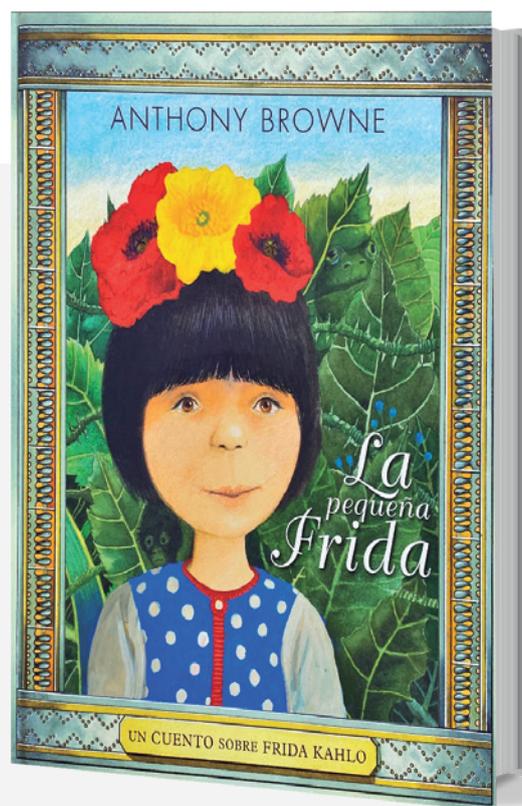
Por Antonio Hernández Estrella

Anthony Browne, autor e ilustrador multipremiado en el mundo, nos regala un poético cuento que resume un pasaje hermoso de la vida de la pintora Frida Kahlo (1907-1954) y que nos ilustra el significado y trascendencia del cuadro de Las dos Fridas: el amigo o amiga imaginario, un fenómeno psicológico que experimentan niñas y niños.

De acuerdo con la narración, la pequeña Frida es atacada por la dolorosa enfermedad de la poliomielitis a temprana edad. Desde su jardín sueña y añora volar para conocer otros lugares y a diferentes personas. A través de su imaginación debe sobrellevar su padecimiento y descubrirse a sí misma. Es así que una tarde encuentra a una niña imaginaria que le ayuda a despertar su verdadera pasión.

La pequeña Frida nos cuenta que su nueva amiga "era una extraña pero yo la sentía cercana. Nos sentamos y reímos juntas... muy pronto nos convertimos en amigas íntimas. Nunca antes había tenido una amiga. Era un sentimiento maravilloso".

Después de esta travesía, la pequeña Frida empieza a dibujar todo lo que ve, sin saber que un día se convertirá en la pintora mexicana más famosa de toda la historia.



▼ **Características**

220 páginas, tamaño 26 x 30 cm, pasta dura.

Los Especiales de A la Orilla del Viento
Fondo de Cultura Económica, 2019

ISBN 978-607-167-344-2

Precio de Venta: **\$220**

ALERTAS



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

PRODUCTO:
SAVEIRO AÑO y MODELO 2022



Alerta 03/2022

CANTIDAD:
669 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Posibilidad de que los tornillos de fijación de la polea del motor no estén apretados correctamente, por lo que podrían soltarse o aflojarse haciendo ruido y que se detengan las funciones tanto del aire acondicionado como del alternador y la dirección asistida. En caso de que llegara a ocurrir una pérdida en la dirección asistida, el vehículo podría perder el control y producirse un accidente.

SOLUCIÓN:

Se deberán revisar los vehículos afectados y, si es el caso, sustituir la polea de motor y los tornillos de fijación.

La Red de Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN que reciban vehículos SAVEIRO 2022 darán a conocer al consumidor la necesidad de revisar y en su caso reparar el vehículo.

Los propietarios podrán contactar con los Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN al teléfono 800 737 8489 y al correo electrónico contacto@vw.com.mx. El servicio a realizarse no tendrá costo.



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

PRODUCTO:
VEHÍCULOS CRAFTER AÑO y MODELO 2007 Y 2008, Y PASSAT AÑO y MODELO 2007



Alerta 05/2022

CANTIDAD:
1,136 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

La carcasa del generador de gas podría estallar y desprender fragmentos, lo que podría ocasionar lesiones a los ocupantes del vehículo, esto ocurriría en caso de que las bolsas de aire (*airbags* TAKATA) situadas en el lado del conductor y/o copiloto se activaran en un accidente.

SOLUCIÓN:

Se deberán revisar los vehículos afectados y, si es el caso, realizar la sustitución del generador de gas, o bien del módulo de airbag ubicado del lado del conductor y/o copiloto.

Los propietarios podrán contactar con los Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN al teléfono 800 737 8489 y al correo electrónico contacto@vw.com.mx. El servicio a realizarse no tendrá costo.



EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA INFINITI MODELO QX60 HÍBRIDA 2015 A 2021.



Alerta 06/2022

CANTIDAD:
999 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

En ciertos vehículos el módulo de control del tren de potencia híbrido puede contener software que podría causar que el motor se detenga bajo ciertas condiciones. En caso de daño en los cojinetes, dicho módulo detecta la condición de sobrecalentamiento e inicia el modo a prueba de fallas que corta la transmisión de potencia tanto al motor de combustión como al motor eléctrico. Sin la transmisión de potencia el motor del vehículo podría detenerse mientras se conduce.

SOLUCIÓN:

Se reprogramará el módulo de control del tren de potencia híbrido con un software actualizado, el cual permitirá el funcionamiento del motor eléctrico en caso de activación del modo a prueba de fallas, sin costo para los clientes.

NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. contactará a sus clientes a los números de teléfono celular o teléfono fijo y enviará correos electrónicos, dependiendo del tipo de datos de contacto que hayan otorgados los clientes.

De igual manera, cuando alguno de los vehículos involucrados ingrese a cualquier tipo de servicio en cualquiera de los distribuidores autorizados de la marca INFINITI, serán revisados para identificar la necesidad de aplicar la contramedida.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

...*Consume*...
NOPAL
esta temporada

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



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR