

Revista del

# Consumidor



## ¿MODA O SALUD? UN LUJO INNECESARIO

**LONGHERAS  
ESCOLARES**

ESTUDIO DE LABORATORIO

**AHORRA PARA  
GASTOS FUERTES**

FINANZAS PERSONALES

**HAZ TU PROPIA  
BEBIDA VEGETAL**

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

MALA,  
'LECHE'

2% DE  
ALMENDRA  
98% AGUA  
\$50

ALMENDRA  
\$50 100 GR



QU  
CHO

# Revista del Consumidor

**David Aguilar Romero**  
Procurador Federal del Consumidor

**Diana F. Piedra Flores**  
Coordinadora General de Educación y Divulgación

**Karina del Carmen Anguiano Chávez**  
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

**J. Esteban Muñiz Hernández**  
Maricarmen Tovar Rodríguez  
Diseño

## Consejo Editorial

**Erika Castillo Escobedo**  
**Sebastián Hernández Méndez**  
**Francisco Javier Chico Goerne Cobián**  
**Pedro Francisco Rangel Magdaleno**  
**Ricardo de la Peña Gutiérrez**  
**Maricela Juárez Herrera**  
**Ilse Marianna González Benavides**  
**José de Jesús Montaña Barragán**  
**Carlos Manuel Orozco Ruiz**

[www.gob.mx/profeco](http://www.gob.mx/profeco)

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

# EDITORIAL



Con el avance que ha tenido la tecnología la forma de comprar ha cambiado. Hoy se pueden obtener muchos productos a través de páginas de Internet, de manera rápida y sin necesidad de salir de casa, pero si estás considerando adquirir algún producto en plataformas extranjeras como Temu, Shein o alguna otra, revisa detalladamente las políticas del proveedor y que el sitio sea seguro para que no pierdas tu dinero.

Actualmente, las bebidas vegetales son consumidas por un considerable número de personas como un sustituto de la leche, refiriéndose a ellas como leche de avena, coco u otro vegetal, cuando no son lo mismo. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó un estudio de estos productos para que conozcas sus características e ingredientes y así puedas elegir la bebida de tu agrado.

Sabemos que ahorrar no es una tarea fácil, sin embargo, existen métodos que te pueden ayudar a crear tu propio colchón financiero que te servirá para solventar gastos fuertes sin endeudarte, lee las recomendaciones que traemos en esta edición.

Llevamos mucho tiempo protegiendo tus derechos como consumidor, brindándote información práctica para que tomes decisiones de compra razonadas sin fracturar tu economía, y lo seguiremos haciendo. Recuerda que un consumidor informado cuida su bolsillo.

**David Aguilar Romero**  
Procurador Federal del Consumidor

 @ProcuradorPFC

Fotografía de portada: José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

## Colaboradores

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

**Elia Marlene Segura Segura**  
**Ernesto Casas Monroy**  
**Fabiola Ramírez Martínez**  
**José Rodríguez Magos**  
**José Luis Sandoval**  
**María Guadalupe Velasco Rodríguez**  
**Noel Díaz Ortega**

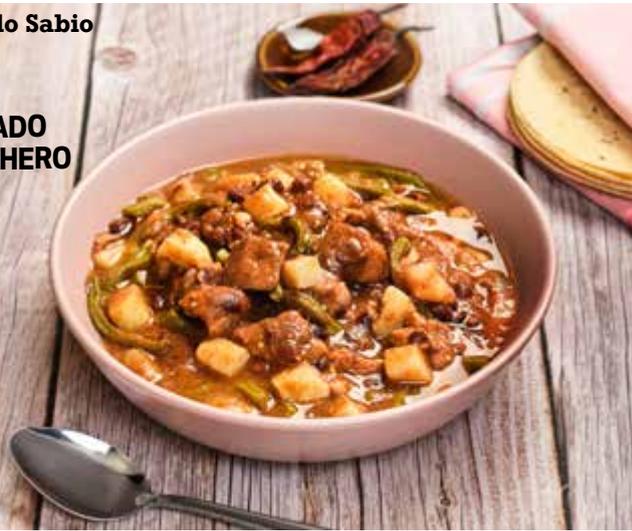
**Ricardo Alfonso Figueroa García**  
**Rubén Alejandro Aguilar Echeverría**  
**Víctor Saúl Herrera Silva**

# SUMARIO

Platillo Sabio

4

GUISADO RANCHERO



Tecnología Doméstica

47

BEBIDA CON ALMENDRAS



Finanzas Personales

76



COLCHÓN FINANCIERO

Brújula de Compra

78



ESCUELAS DE MANEJO

Qué Hacer Si

82

COMPRAR EN PLATAFORMAS EXTRANJERAS



Entorno Digital

84



QUIÉN ES QUIÉN EN LAS TELECOMUNICACIONES

Nadie Afuera

90



CONSUMO Y PERSONAS NEURODIVERGENTES

A Libro Abierto

92



ELVIA CARRILLO PUERTO  
DAMIANA LEYVA LORÍA

# 8 Bebidas vegetales

Aprende a reconocerlas,  
qué contienen y por qué son  
diferentes a la leche.



# 48 LONCHERAS ESCOLARES

Conoce las características  
de este producto para el  
refrigerio de tus hijos.



# Platillo Sabio

PROFECO



# Guisado Ranchero



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

**Prepara este rico platillo en poco tiempo y disfruta de la mezcla de sus ingredientes.**

Atleta Invitada:  
**Fabiola Ramírez**  
Nadadora paralímpica

### Ingredientes:

- 320 g de carne maciza de cerdo en cubos
- 3 tz de nopales cocidos y cortados en tiras
- 2 ½ tz de frijoles cocidos
- 3 papas crudas y picadas en cuadritos
- ½ tz de cebolla rebanada
- Sal y pimienta
- Aceite
- Tortillas

### Para el caldillo

- 8 tomates verdes crudos
- 2 chiles morita remojados
- ½ tz de agua
- 2 ajos

### Preparación:

1. Licua los ingredientes para preparar el caldillo.
2. Cocina la carne de cerdo en una cacerola con un poco de aceite hasta que esté bien cocida.
3. Tápala y revisa con frecuencia que no se pegue, si es necesario agrega un poco de agua.
4. Una vez que la carne esté bien cocida, añade los frijoles, los nopales, las papas y la cebolla.
5. Vierte el caldillo, la cebolla, salpimienta al gusto, mezcla y deja cocinar 20 minutos.
6. Sirve y acompaña con tortillas.



**422 KCAL  
POR PORCIÓN**



**\$88**



**6 PORCIONES**



**45 MINUTOS**



Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 17 al 19 de junio del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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



Además de ser nadadora paralímpica, es abogada y está estudiando una maestría en Administración Pública. Gracias a su profesión, ha podido ayudar a atletas de alto rendimiento e incluso a otros que están iniciando en el mundo del deporte, pues, como ella dice, la familia es siempre el primer apoyo, pero después todo depende de cómo el camino se va abriendo y cómo cada quien va creciendo. "A mis compañeros más jóvenes les digo que deben aprenderse los reglamentos y las cuestiones que hay alrededor del deporte para que tengan la capacidad de defender sus derechos dentro y fuera de la alberca".

Sus entrenamientos inician a las 7 de la mañana y finalizan a las 9. Cuando tiene doble o triple sesión entrena de 12 a 1:30 o 2 de la tarde y regresa a la alberca de 5 a 7. Cada sesión es de 3 a 3.5 km y los sábados solo acude a una sesión por la mañana.

Lo más importante que le ha dejado la natación a esta deportista es la seguridad que ha adquirido como persona y mujer, además de abrírle caminos y darle la oportunidad de conocer otros países y personas.

Fabiola aconseja a las y los consumidores buscar una inspiración y fijar una meta, ya que con el solo hecho de tenerla clara, podrán alcanzarla.



**“Hacer ejercicio y alimentarse mejor cambiará todo su entorno y los hará mejores personas”.**

Fotografía: José Rodríguez Magos

# Bebidas vegetales

Aprende a reconocerlas, qué contienen y por qué son diferentes a la leche.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

En los últimos años, el consumo de bebidas vegetales, como una alternativa a la leche de vaca, ha experimentado un crecimiento constante, lo que ha provocado que en el mercado exista una gran variedad de estos productos que contienen vegetales. Por ello, los revisamos para así determinar:

- Qué tipos existen
- La cantidad de vegetales que contienen
- Cuáles son sus aportes nutrimentales
- Cómo se deben llamar

## FICHA TÉCNICA

**Realización del estudio:** del 13 de marzo al 15 de mayo del 2024.

**Adquisición del producto:** del 13 al 15 de marzo del 2024.

**Marcas analizadas:** 43.

**Pruebas realizadas:** 641.

## NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-173-SE-2021.** Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas- Denominaciones- Especificaciones- Información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales.



# NO SON LECHE

En ocasiones se emplea erróneamente el término “leche” para referirse a estos productos, por ejemplo “leche de almendras”, lo cual es incorrecto, pues la leche es de origen animal.



La leche contiene, de manera natural, nutrimentos esenciales para el organismo, como:

PROTEÍNA

GRASA

CALCIO

VITAMINAS

MINERALES

Si bien las bebidas vegetales también aportan estos nutrientes, la diferencia entre la leche y estas bebidas radica en la cantidad, además de que algunas marcas adicionan vitaminas y minerales porque no los contienen de forma natural.



# DIFERENCIAS ENTRE

## BEBIDA CON SOYA

La bebida **CON** soya contiene **10% o más de soya**

Ejemplo: Bebida de soya con 10% de soya.

No debe utilizar la denominación "Alimento líquido".



## ¿QUÉ CONTIENEN?



## BEBIDA SABOR SOYA

La bebida **SABOR** soya contiene **menos del 10% de soya**

Ejemplo: Bebida sabor soya con 6.2% de soya.

No debe utilizar la denominación "Alimento líquido".



## ¿QUÉ CONTIENEN?



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

# 43

productos\*

- 3 con soya
- 2 sabor soya
- 13 bebidas sabor almendra
- 5 sabor avena
- 2 con avena
- 2 con coco
- 7 sabor coco
- 1 sabor amaranto
- 2 con arroz
- 1 sabor nuez de macadamia
- 5 sabor vegetales o mezclas

\* Denominados "Bebidas con vegetales" y "Bebidas sabor vegetal".

## LAS PRUEBAS

### Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado de su empaque incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:



## Contenido de azúcares

Se comprobó que cumplieran con su declaración de azúcares.

## Tipo de azúcares

Se identificó qué tipo de azúcares contienen.

## Contenido vegetal

Se comprobó que cumplieran con su declaración de vegetal.

## Contenido neto

Se verificó que cumplieran con la cantidad declarada.

## Contenido de agua

Por tratarse de bebidas, el principal componente es agua, por lo que se determinó la cantidad.

## Contenido de calcio

Se comprobó la cantidad de calcio que tienen las bebidas. Varias presentan leyendas de adición de calcio e inclusive se comparan con la leche, debido a esto se verificó lo que ostentan.

## Contenido de sodio

Se verificó la cantidad de sodio presente en las bebidas analizadas, aunque no se esperaba que tuvieran, incluso algunas portan, el sello de:



## Grasa

Se corroboró que cumplieran con su declaración de grasa.

## Carbohidratos

Se utilizó el contenido de cenizas para obtener, mediante cálculo, el contenido de carbohidratos.

## Proteína

Se corroboró que cumplieran con su declaración de proteína.

## Contenido energético

Se calculó el aporte calórico que dan 100 ml de producto, considerando que cada gramo de proteína y carbohidrato aporta 4 kcal, y cada gramo de grasa aporta 9 kcal.



# CON SOYA

## ADES

Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**

**0.7 g**

**Tipo de Azúcares**

- Sacarosa

**Contenido de soya**

**16.5%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
91.7 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
134 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
71 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
2.1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.8 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
38 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
2.8 g

**• Contiene 16.5% de soya y declara 75%.**

## ADES

Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**

**3.6 g**

**Tipo de Azúcares**

- Fructosa
- Glucosa
- Sacarosa

**Contenido de soya**

**16.1%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
88.5 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
134 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
90 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
2.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.1 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
51 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
2.8 g

**• Contiene 16.1% de soya y declara 74%.**

# CON SOYA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## GÜD

Bebida orgánica de soya, con 12% de soya, adicionada con vitaminas / México / 1 L



**Azúcares (g/100 ml)**  
**0.5 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de soya**  
**12%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
93.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
94 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
23 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.7 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.8 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
30 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
2.7 g



# SABOR SOYA

## GREAT VALUE

Bebida sabor soya con 3.2% de soya, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin Lactosa, sin azúcar añadida / 🇲🇽 México / 1 L



**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de soya**  
**3.2%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
89.6 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
111 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
62 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.3 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.6 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
43 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
2.4 g

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

## SILK

Bebida Sabor Soya con 7% de soya, sin azúcar / 🇲🇽 México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de soya**  
**7%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
95.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
270 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
35 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
0.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.7 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
15 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
2.7 g

# SABOR ALMENDRA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## ADES

Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml



\$47  
PRECIO POR ENVASE

\$5  
PRECIO POR 100 ml

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Azúcares (g/100 ml)

4.1 g

Tipo de Azúcares

- Fructosa
- Sacarosa

Contenido de almendra

2%

Información al Consumidor  
Completa

Contenido neto  
Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)  
92.8 g

Calcio (mg/100 ml)  
105 mg

Sodio (mg/100 ml)  
46 mg

Grasa (g/100 ml)  
1.1 g

Carbohidratos (g/100 ml)  
5 g

Contenido energético (kcal/100 ml)  
31 kcal

Proteína (g/100 ml)  
0.4 g

## BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml



\$56  
PRECIO POR ENVASE

\$6  
PRECIO POR 100 ml

NO CUMPLE

NO ES VERAZ

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

Azúcares (g/100 ml)

1.1 g

Tipo de Azúcares

- Sacarosa

Contenido de almendra

2%

Información al Consumidor  
Incompleta

Contenido neto  
Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)  
92.9 g

Calcio (mg/100 ml)  
101 mg

Sodio (mg/100 ml)  
47 mg

Grasa (g/100 ml)  
1.2 g

Carbohidratos (g/100 ml)  
4.7 g

Contenido energético (kcal/100 ml)  
31 kcal

Proteína (g/100 ml)  
0.4 g

⊗ No contiene:

"50% más calcio que la leche" como lo indica.

Le faltan los sellos:

# SABOR ALMENDRA

## BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
**2.1 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de almendra**  
**2%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
89.2 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
236 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
74 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
7.9 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
44 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.6 g

**Le faltan los sellos:**

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

EXCESO CALORIAS

## BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida sabor almendra-vainilla con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
**0.6 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de almendra**  
**2%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
94.2 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
210 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
31 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
3.4 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
25 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.4 g

**Le faltan los sellos:**

EXCESO SODIO

EXCESO AZÚCARES

Productos ordenados alfabéticamente.

# SABOR ALMENDRA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## GREAT VALUE

Bebida sabor almendra con 1.9% almendra, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin lactosa, sin azúcar añadida / México / 1 L



<b>Azúcares (g/100 ml)</b> No contiene	<b>Tipo de Azúcares</b> No contiene	<b>Contenido de almendra</b> <b>1.9%</b>
<b>Información al Consumidor</b> Incompleta	<b>Contenido neto</b> Cumple	<b>Contenido de agua (g/100 ml)</b> 96 g
<b>Calcio (mg/100 ml)</b> 100 mg	<b>Sodio (mg/100 ml)</b> 67 mg	<b>Grasa (g/100 ml)</b> 0.9 g
<b>Carbohidratos (g/100 ml)</b> 1.7 g	<b>Contenido energético (kcal/100 ml)</b> 17 kcal	<b>Proteína (g/100 ml)</b> 0.4 g

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

## GÜD

Bebida orgánica sabor almendra, con 2% de almendra, adicionada con vitaminas / México / 1 L



<b>Azúcares (g/100 ml)</b> No contiene	<b>Tipo de Azúcares</b> No contiene	<b>Contenido de almendra</b> <b>2%</b>
<b>Información al Consumidor</b> Completa	<b>Contenido neto</b> Cumple	<b>Contenido de agua (g/100 ml)</b> 97.5 g
<b>Calcio (mg/100 ml)</b> 40 mg	<b>Sodio (mg/100 ml)</b> 24 mg	<b>Grasa (g/100 ml)</b> 1.2 g
<b>Carbohidratos (g/100 ml)</b> 0.3 g	<b>Contenido energético (kcal/100 ml)</b> 14 kcal	<b>Proteína (g/100 ml)</b> 0.4 g

# SABOR ALMENDRA

## NATURE'S HEART

Bebida sabor almendra con 3% de almendra / México / 946 ml



**\$52**

PRECIO POR ENVASE

**\$6**

PRECIO POR 100 ml

EXCESO AZÚCARES

**Azúcares (g/100 ml)**

**2.3 g**

**Tipo de Azúcares**

- Sacarosa

**Contenido de almendra**

**3%**

**Información al Consumidor**

Completa

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

94.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**

156 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

46 mg

**Grasa (g/100 ml)**

1.9 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

2.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

29 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

0.7 g

## NESTLÉ CARNATION CLAVEL

Alimento a base de almendra, adicionado de fibra, ultrapasteurizado / México / 750 ml



**\$43**

PRECIO POR ENVASE

**\$6**

PRECIO POR 100 ml

NO CUMPLE

**Azúcares (g/100 ml)**

**0.3 g**

**Tipo de Azúcares**

- Glucosa
- Sacarosa

**Contenido de almendra**

**2.7%**

**Información al Consumidor**

Incompleta

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

93.8 g

**Calcio (mg/100 ml)**

22 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

26 mg

**Grasa (g/100 ml)**

2.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

1.9 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

32 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

0.5 g

- Utiliza la denominación "**Alimento**" cuando la NOM-173-SE-2021 no se lo permite, por lo que la incumple.
- No indica el contenido de almendra en su denominación, por lo que incumple la NOM-173-SE-2021.

# SABOR ALMENDRA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## SELECTO BRAND

Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml



\$32

PRECIO POR ENVASE

\$3

PRECIO POR 100 ml

EXCESO SODIO

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de almendra**  
**1.9%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
97.9 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
98 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
67 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
11 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.4 g

## SILK

Bebida sabor almendra con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml

NO CUMPLE

\$49

PRECIO POR ENVASE

\$5

PRECIO POR 100 ml

EXCESO SODIO

NO ES VERAZ

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de almendra**  
**4%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
96 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
163 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
58 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.6 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.4 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
19 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.6 g

**⊗ No contiene:**

**"50% más calcio que la leche"** como lo indica.

- Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

# SABOR ALMENDRA

## SILK

Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / 🇲🇽 México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de almendra**  
**4%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
96 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
197 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
4 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.7 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.3 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
19 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.6 g

**⊗ No contiene:**

**"50% más calcio que la leche"** como lo indica.

## VALLEY FOODS

Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / 🇲🇽 México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
**2.6 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de almendra**  
**1.9%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
92.4 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
186 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
66 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.1 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
33 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.4 g

- Presenta doble denominación y una de ellas, **"Alimento Líquido"**, no está permitida por la NOM-173-SE-2021, por lo que la incumple.

**Le falta el sello:**



# SABOR ALMENDRA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## VITA POR LALA

Bebida sabor almendra y rebautidísimo A con 2.6% de almendra, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml



**\$35**

PRECIO POR ENVASE

**\$4**

PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de almendra**  
**2.6%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
91.4 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
140 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
18 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.9 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
40 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.3 g



# SABOR AVENA

## ADES

Bebida sabor avena con 3% de avena, adicionada con calcio y vitaminas /

🇲🇽 México / 946 ml



**\$47**  
PRECIO POR ENVASE

**\$5**  
PRECIO POR 100 ml

EXCESO AZÚCARES

**Azúcares (g/100 ml)**

**1.3 g**

**Tipo de Azúcares**

- Glucosa
- Sacarosa

**Contenido de avena**

**3%**

**Información al Consumidor**

Completa

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

91.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**

129 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
24 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
37 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.4 g

## HEARTBEST

Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / 🇲🇽 México / 1 L



**\$56**  
PRECIO POR ENVASE

**\$6**  
PRECIO POR 100 ml

**NO CUMPLE**

**Azúcares (g/100 ml)**

**1.4 g**

**Tipo de Azúcares**

- Sacarosa

**Contenido de avena**

**6.5%**

**Información al Consumidor**

Incompleta

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

88 g

**Calcio (mg/100 ml)**

93 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
72 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
3.9 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
6.6 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
65 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1 g

**Le falta el sello:**

EXCESO SODIO

# SABOR AVENA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## SILK

Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml



\$48  
PRECIO POR ENVASE

\$5  
PRECIO POR 100 ml

NO ES VERAZ

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

<b>Azúcares (g/100 ml)</b> <b>3.2 g</b>	<b>Tipo de Azúcares</b> • Glucosa • Sacarosa • Maltosa	<b>Contenido de avena</b> <b>5.6%</b>
--	---	--

<b>Información al Consumidor</b> Incompleta	<b>Contenido neto</b> Cumple	<b>Contenido de agua (g/100 ml)</b> 90.4 g	<b>Calcio (mg/100 ml)</b> 177 mg
<b>Sodio (mg/100 ml)</b> 53 mg	<b>Grasa (g/100 ml)</b> 1.3 g	<b>Carbohidratos (g/100 ml)</b> 6.6 g	<b>Contenido energético (kcal/100 ml)</b> 39 kcal
			<b>Proteína (g/100 ml)</b> 0.4 g

**⊗ No contiene:**  
"50% más calcio que la leche" como lo indica.

## SILK

Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml



\$48  
PRECIO POR ENVASE

\$5  
PRECIO POR 100 ml

NO ES VERAZ

<b>Azúcares (g/100 ml)</b> <b>0.9 g</b>	<b>Tipo de Azúcares</b> • Glucosa • Maltosa	<b>Contenido de avena</b> <b>5.6%</b>
--	---	--

<b>Información al Consumidor</b> Incompleta	<b>Contenido neto</b> Cumple	<b>Contenido de agua (g/100 ml)</b> 92.2 g	<b>Calcio (mg/100 ml)</b> 185 mg
<b>Sodio (mg/100 ml)</b> 18 mg	<b>Grasa (g/100 ml)</b> 1.3 g	<b>Carbohidratos (g/100 ml)</b> 4.9 g	<b>Contenido energético (kcal/100 ml)</b> 33 kcal
			<b>Proteína (g/100 ml)</b> 0.4 g

**⊗ No contiene:**  
"50% más calcio que la leche" como lo indica.

# SABOR AVENA

## VITA POR LALA

Bebida sabor avena con 1.8% de avena, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12, sin azúcar / México / 960 ml



**\$35**  
PRECIO POR ENVASE

**\$4**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de avena**  
**1.8%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
96.4 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
142 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
8 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.6 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.3 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
21 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.3 g

Productos ordenados alfabéticamente.



# CON AVENA



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## GÜD

Bebida orgánica de avena, con 10% de avena, adicionada con vitaminas, sin azúcar añadido / México / 1 L



**\$51**

PRECIO POR ENVASE

**\$5**

PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
**3.6 g**

**Tipo de Azúcares**

- Glucosa
- Maltosa

**Contenido de avena**  
**10%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
88.2 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
86 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
30 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
7.6 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
46 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1.6 g

## NATURE'S HEART

Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml



**\$52**

PRECIO POR ENVASE

**\$5**

PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
**1 g**

**Tipo de Azúcares**

- Glucosa
- Maltosa

**Contenido de avena**  
**10%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
89.8 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
123 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
66 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
3.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
5.1 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
56 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1 g

**Le falta el sello:**



# CON COCO

## CALAHUA COCONUT MILK

Bebida con 10% pulpa de coco /  
México / 1 L



**\$47**  
PRECIO POR ENVASE

**\$5**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de coco**  
**10%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
97.1 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
No Cuantificable

**Sodio (mg/100 ml)**  
59 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
16 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.13 g

## CALAHUA COCONUT MILK

Bebida con 10% pulpa de coco y con extracto de almendra / México / 1 L



**\$47**  
PRECIO POR ENVASE

**\$5**  
PRECIO POR 100 ml

**NO CUMPLE**

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de coco**  
**10%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
96.7 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
No Cuantificable

**Sodio (mg/100 ml)**  
68 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.4 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
19 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.14 g

- La forma en que presenta la palabra ALMENDRA **puede inducir a error**, pues contiene EXTRACTO DE ALMENDRA, que no es el mismo ingrediente, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

# SABOR COCO



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## ALPURA SEEDS SEMILLAS

Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml



**\$48**

PRECIO POR ENVASE

**\$5**

PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**

**0.3 g**

**Tipo de Azúcares**

• Sacarosa

**Contenido de coco**

**5.7%**

**Información al Consumidor**

Completa

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

95.9 g

**Calcio (mg/100 ml)**

107 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

36 mg

**Grasa (g/100 ml)**

1.8 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

1.7 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

24 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

0.1 g

## GÜD

Bebida orgánica sabor coco con 3.5% de coco, adicionada con vitaminas / México / 1 L



**\$55**

PRECIO POR ENVASE

**\$6**

PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**

**0.3 g**

**Tipo de Azúcares**

• Sacarosa

**Contenido de coco**

**3.5%**

**Información al Consumidor**

Completa

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

97.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**

69 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

26 mg

**Grasa (g/100 ml)**

2.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

0 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

20 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

0.1 g

# SABOR COCO

## NATURE'S HEART

Bebida sabor coco con 8% de coco sin azúcar / 🇲🇽 México / 946 ml



\$52

PRECIO POR ENVASE

\$6

PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)

0.2 g

Tipo de Azúcares

• Sacarosa

Contenido de coco

8%

Información al Consumidor

Completa

Contenido neto

Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)

96.9 g

Calcio (mg/100 ml)

92 mg

Sodio (mg/100 ml)

24 mg

Grasa (g/100 ml)

2 g

Carbohidratos (g/100 ml)

0.4 g

Contenido energético (kcal/100 ml)

20 kcal

Proteína (g/100 ml)

0.3 g

## NATURE'S HEART

Bebida sabor coco con 8% de coco / 🇲🇽 México / 946 ml



\$53

PRECIO POR ENVASE

\$6

PRECIO POR 100 ml

Azúcares (g/100 ml)

1.8 g

Tipo de Azúcares

• Sacarosa

Contenido de coco

8%

Información al Consumidor

Incompleta

Contenido neto

Cumple

Contenido de agua (g/100 ml)

95.8 g

Calcio (mg/100 ml)

110 mg

Sodio (mg/100 ml)

30 mg

Grasa (g/100 ml)

2 g

Carbohidratos (g/100 ml)

1.8 g

Contenido energético (kcal/100 ml)

26 kcal

Proteína (g/100 ml)

0.2 g

- **Su declaración de azúcares totales es incorrecta**, ya que contiene 1.8% añadidos, por lo que debería declarar 1.8% de azúcares totales y no 0% como lo hace.

# SABOR COCO



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## SELECTO BRAND

Bebida sabor coco con 6% de coco, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 /

México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
**0.3 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Glucosa  
• Sacarosa

**Contenido de coco**  
**7.8%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
93.7 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
118 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
52 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.4 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
4.3 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
30 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.1 g

## SILK

Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit /

México / 946 ml



**CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

**Azúcares (g/100 ml)**  
**0.3 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de coco**  
**6%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
95.8 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
141 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
51 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
2.3 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.6 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
24 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.3 g

**⊗ No contiene:**

**"50% más calcio que la leche"** como lo indica.

• Al presentar sello de advertencia no debería ostentar la leyenda **"Sin azúcar añadida"** en la superficie principal de exhibición, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

# SABOR COCO

## VITA POR LALA

Bebida sabor coco y rebaudiósido A con 7.8% de pulpa de coco, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml



**\$37**  
PRECIO POR ENVASE

**\$4**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**

**0.6 g**

**Tipo de Azúcares**

- Fructosa
- Sacarosa

**Contenido de coco**

**7.8%**

**Información al Consumidor**

Completa

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

94.7 g

**Calcio (mg/100 ml)**

216 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

56 mg

**Grasa (g/100 ml)**

2.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

1.7 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

31 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

0.3 g

# SABOR AMARANTO

## HEARTBEST

Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1 L

**NO COMPROBÓ**



**\$51**  
PRECIO POR ENVASE

**\$5**  
PRECIO POR 100 ml

**NO CUMPLE**

**Azúcares (g/100 ml)**

No contiene

**Tipo de Azúcares**

No contiene

**Contenido de amaranto**

**3%** de proteína de chícharo  
**0.3%** de amaranto

**Información al Consumidor**

Incompleta

**Contenido neto**

Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**

87.6 g

**Calcio (mg/100 ml)**

25 mg

**Sodio (mg/100 ml)**

51 mg

**Grasa (g/100 ml)**

1.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**

4.2 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**

44 kcal

**Proteína (g/100 ml)**

3.5 g

**No demostró la frase:**

**"By by Inflamación"**

**Le falta el sello:**



# CON ARROZ



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## GÜD

Bebida orgánica de arroz, con 10% de arroz, adicionada con vitaminas /

México / 1 L



**Azúcares (g/100 ml)**  
**6.1 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Glucosa  
• Maltosa

**Contenido de arroz**  
**10%**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
90.8 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
81 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
30 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
0.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
8.2 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
36 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.3 g

## NATURE'S HEART

Bebida con 12% de arroz, sin azúcar /

México / 946 ml



**Azúcares (g/100 ml)**  
**1.5 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Glucosa  
• Maltosa

**Contenido de arroz**  
**12%**

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
90.4 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
106 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
49 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
8.1 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
42 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.1 g

**Le falta el sello:**



# SABOR NUEZ DE MACADAMIA

## GÜD

Bebida orgánica sabor nuez de macadamia, con 2.7% de nuez macadamia, adicionada con vitaminas / México / 1 L



**\$66**  
PRECIO POR ENVASE

**\$7**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de nuez de macadamia**  
**2.7 g**

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
97.2 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
80 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
26 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.2 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
19 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.2 g

# SABOR VEGETALES O MEZCLAS

## BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE

Bebida Sabor Almendra-Coco con 2% de almendra y 1.7% de coco, adicionada con calcio y vitaminas, sin azúcar / México / 946 ml



**\$55**  
PRECIO POR ENVASE

**\$6**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de vegetales**  
**2%** de almendra y  
**1.7%** de coco

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
96.5 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
205 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
21 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
0.6 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
18 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
0.4 g

# SABOR VEGETALES O MEZCLAS



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## NOT MILK ZERO

Bebida sabor lácteo con 5% de frutas y vegetales, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcares añadidos / México / 1 L



**Azúcares (g/100 ml)**  
**0.2 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa

**Contenido de vegetales**  
**5.7%**  
de vegetales y fruta

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
95.3 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
144 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
85 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
0.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.8 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
18 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1.5 g

• Se denomina "**Bebida sabor lácteo**", por lo que incumple la NOM-173-SE-2021.

## REAL NATURAL ORGANICS

Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1 L

**NO COMPROBÓ**



**Azúcares (g/100 ml)**  
**3.6 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Glucosa  
• Maltosa

**Contenido de vegetales**  
**9.3%**  
de avena y almendra

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
90.7 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
No Cuantificable

**Sodio (mg/100 ml)**  
45 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
1.5 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
6.5 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
44 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1 g

**No demostró frases:**

- "Sabor delicioso"
- "Textura Cremosa"
- "Hasta 3 veces más avena y almendra que otras"

# SABOR VEGETALES O MEZCLAS



Precios Promedio de Bebidas Vegetales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Playa del Carmen y Querétaro, levantados del 3 al 7 de junio del 2024.

\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

\$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

## SILK

Bebida adicionada con proteína, sabor almendra-nuez de la India, con 0.5% de almendra-nuez de la India. Alta en proteína, sin azúcar / 🇲🇽 México / 946 ml



**\$59**  
PRECIO POR ENVASE

**\$6**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
No contiene

**Tipo de Azúcares**  
No contiene

**Contenido de vegetales**  
**0.5%** de almendra-nuez de la India

**Información al Consumidor**  
Completa

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
91 g

**Calcio (mg/100 ml)**  
162 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
52 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
2.1 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
1.1 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
41 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
4.9 g

## SILK BYE BYE MUU

Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / 🇲🇽 México / 980 ml



**\$57**  
PRECIO POR ENVASE

**\$6**  
PRECIO POR 100 ml

**Azúcares (g/100 ml)**  
**1.3 g**

**Tipo de Azúcares**  
• Sacarosa  
• Maltosa

**Contenido de vegetales**  
**4.6%** de vegetales

**Información al Consumidor**  
Incompleta

**Contenido neto**  
Cumple

**Contenido de agua (g/100 ml)**  
89 g

**Calcio (mg/100 g)**  
183 mg

**Sodio (mg/100 ml)**  
15 mg

**Grasa (g/100 ml)**  
3.2 g

**Carbohidratos (g/100 ml)**  
4.4 g

**Contenido energético (kcal/100 ml)**  
53 kcal

**Proteína (g/100 ml)**  
1.6 g

**⊗ No contiene:**

**"50% más calcio que la leche"** como lo indica.

- Se denomina **"Bebida saborizada"** cuando lo indicado por la NOM-173-SE-2021 es "Bebida sabor", por lo que la incumple.



# LO QUE ENCONTRAMOS

## CONTIENEN MENOS SOYA DE LA QUE DECLARAN

A pesar de que en su denominación declaran porcentajes elevados de soya, en realidad contienen mucha menos, por lo que no son veraces.

CONTIENE

**16.5% de soya**

DECLARA

**75%**



**ADES**

Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml

CONTIENE

**16.1% de soya**

DECLARA

**74%**



**ADES**

Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml



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.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# LO QUE ENCONTRAMOS

# NO CONTIENEN 50% MÁS CALCIO QUE LA LECHE



Los siguientes productos ostentan la leyenda:

**✗ "50% más calcio que la leche"**

Sin embargo, esto no es así. En ninguno de los casos contienen 50% más calcio que la leche como lo indican.



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>101 mg</b></p>  <p><b>BLUE DIAMOND ALMONDS</b><br/><b>Almond Breeze</b><br/>Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml</p> | <p><b>163 mg</b></p>  <p><b>SILK</b><br/>Bebida sabor almendra con 4% de almendra. Sin azúcar / México / 946 ml</p> | <p><b>197 mg</b></p>  <p><b>SILK</b><br/>Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml</p> |
| <p><b>177 mg</b></p>  <p><b>SILK</b><br/>Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml</p>  | <p><b>185 mg</b></p>  <p><b>SILK</b><br/>Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml</p>    | <p><b>141 mg</b></p>  <p><b>SILK</b><br/>Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml</p>     |
| <p><b>183 mg</b></p>  <p><b>SILK BYE BYE MUU</b><br/>Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / México / 980 ml</p>   |   |  |

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. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN



Los siguientes productos ostentan leyendas que no comprueban, lo cual incumple la norma oficial\* pues prohíbe declaraciones que no pueden comprobarse.

**✗ "By by Inflamación"**



**HEARTBEST**  
Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1L

**✗ "Sabor delicioso"**

**✗ "Textura Cremosa"**

**✗ "Hasta 3 veces más avena y almendra que otras"**



**REAL NATURAL ORGANICS**  
Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1L

# ¡CUIDADO, NO DEBEN CONSUMIRLAS LOS NIÑOS!

**CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



**SILK**  
Bebida sabor almendra con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml



**SILK**  
Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml

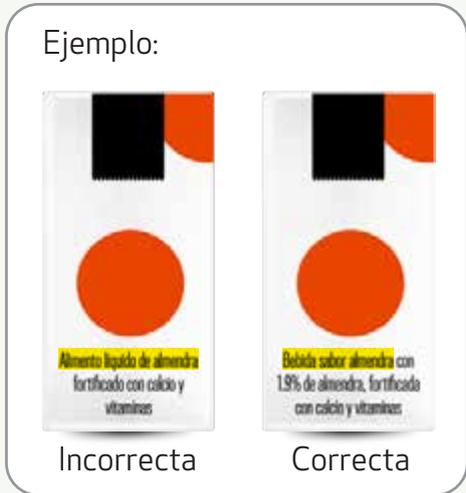
\*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

# LO QUE ENCONTRAMOS

# PRESENTA DOS DENOMINACIONES Y UNA NO ESTÁ PERMITIDA



El siguiente producto se denomina de dos formas y una de sus denominaciones, "Alimento líquido", no está permitida por la norma oficial\*.



**VALLEY FOODS**  
Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

\*NOM-051-SCFI/SSAI-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. 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. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# LES FALTAN SELLOS DE ETIQUETADO FRONTAL



A pesar de que, conforme a su composición, tienen exceso de sodio, azúcares o calorías, los siguientes productos no presentan los sellos que lo advierten, por lo que incumplen la norma oficial\*.



**HEARTBEST**

Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1L



**HEARTBEST**

Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / México / 1L



**NATURE'S HEART**

Bebida con 12% de arroz, sin azúcar / México / 946 ml



**NATURE'S HEART**

Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml



**VALLEY FOODS**

Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 1L



**BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE**

Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml



**BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE**

Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml

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

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.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

## LO QUE ENCONTRAMOS

# SU DENOMINACIÓN NO ESTÁ PERMITIDA, ADEMÁS NO INDICA SU CONTENIDO DE ALMENDRAS

Incumple la norma oficial\*, ya que no ostenta el contenido de almendras dentro de su denominación, además utiliza la denominación "Alimento" cuando no debería hacerlo.



**NESTLÉ CARNATION CLAVEL**  
Alimento a base de almendra,  
adicionado de fibra, ultrapasteurizado/  
México / 750 ml

## ¿CUÁNTA ALMENDRA CONTIENEN?



**2%** de almendras,  
es decir, en **100 ml**  
de producto sería el  
equivalente a  
**2 almendras.**



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

# QUIÉN ES QUIÉN EN CONTENIDO DE INGREDIENTES Y PRECIO

## CON SOYA

	Contenido de soya	Precio por 100 ml
 <b>ADES</b> Bebida con 75% de soya, adicionada con vitaminas y minerales, sin azúcar añadida / México / 946 ml	16.5%	\$4
 <b>ADES</b> Bebida con 74% de soya, sabor vainilla, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml	16.1%	\$4
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica de soya, con 12% de soya, adicionada con vitaminas / México / 1L	12%	\$5

## SABOR SOYA

	Contenido de soya	Precio por 100 ml
 <b>GREAT VALUE</b> Bebida sabor soya con 3.2% de soya, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin Lactosa, sin azúcar añadida / México / 1L	3.2%	\$4
 <b>SILK</b> Bebida Sabor Soya con 7% de soya, sin azúcar / México / 946 ml	7%	\$5

## SABOR AVENA

	Contenido de avena	Precio por 100 ml
 <b>VITA POR LALA</b> Bebida sabor avena con 1.8% de avena, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12, sin azúcar / México / 960 ml	1.8%	\$4
 <b>ADES</b> Bebida sabor avena con 3% de avena, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	3%	\$5
 <b>SILK</b> Bebida sabor avena con 5.6% de avena / México / 946 ml	5.6%	\$5
 <b>SILK</b> Bebida sabor avena con 5.6% de avena, sin azúcar / México / 946 ml	5.6%	\$5
 <b>HEARTBEST</b> Bebida sabor avena con 6.5% de avena orgánica / México / 1L	6.5%	\$6

## CON AVENA

	Contenido de avena	Precio por 100 ml
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica de avena, con 10% de avena, adicionada con vitaminas, sin azúcar añadido / México / 1L	10%	\$5
 <b>NATURE'S HEART</b> Bebida con 10% de avena sabor vainilla, sin azúcar / México / 946 ml	10%	\$5

## SABOR ALMENDRA

	Contenido de almendra	Precio por 100 ml
 <b>SELECTO BRAND</b> Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml	1.9%	\$3
 <b>GREAT VALUE</b> Bebida sabor almendra con 1.9% almendra, ultrapasteurizada y adicionada con calcio, vitamina A y vitamina D2. Sin lactosa, sin azúcar añadida / México / 1L	1.9%	\$4
 <b>VITA POR LALA</b> Bebida sabor almendra y rebaudiósido A con 2.6% de almendra, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml	2.6%	\$4
 <b>VALLEY FOODS</b> Alimento líquido de almendra fortificado con calcio y vitaminas. Bebida sabor almendra con 1.9% de almendra, fortificada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	1.9%	\$4
 <b>ADES</b> Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con vitaminas y minerales / México / 946 ml	2%	\$5
 <b>SILK</b> Bebida sabor almendra con 4 % de almendra, sin azúcar / México / 946 ml	4%	\$5
 <b>SILK</b> Bebida sabor almendra y vainilla con 4% de almendra, sin azúcar / México / 946 ml	4%	\$5
 <b>BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE</b> Bebida sabor almendra con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	\$6
 <b>BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE</b> Bebida sabor almendra-chocolate con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	\$6
 <b>BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE</b> Bebida sabor almendra-vainilla con 2% de almendra, adicionada con calcio y vitaminas / México / 946 ml	2%	\$6
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica sabor almendra, con 2% de almendra, adicionada con vitaminas / México / 1L	2%	\$6
 <b>NATURE'S HEART</b> Bebida sabor almendra con 3% de almendra / México / 946 ml	3%	\$6
 <b>NESTLÉ CARNATION CLAVEL</b> Alimento a base de almendra, adicionado de fibra, ultrapasteurizado / México / 750 ml	2.7%	\$6

# QUIÉN ES QUIÉN EN CONTENIDO DE INGREDIENTES Y PRECIO

## CON COCO

	Contenido de coco	Precio por 100 ml
 <b>CALAHUA COCONUT MILK</b> Bebida con 10% pulpa de coco / México / 1L	10%	\$5
 <b>CALAHUA COCONUT MILK</b> Bebida con 10% pulpa de coco y con extracto de almendra / México / 1L	10%	\$5

## CON ARROZ

	Contenido de arroz	Precio por 100 ml
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica de arroz, con 10% de arroz, adicionada con vitaminas / México / 1L	10%	\$5
 <b>NATURE'S HEART</b> Bebida con 12% de arroz, sin azúcar / México / 946 ml	12%	\$6

## SABOR COCO

	Contenido de coco	Precio por 100 ml
 <b>SELECTO BRAND</b> Bebida sabor coco con 6% de coco, sin azúcar, adicionada con vitamina A y D2 / México / 946 ml	6%	\$3
 <b>VITA POR LALA</b> Bebida sabor coco y rebautidísimo A con 7.8% de pulpa de coco, ultrapasteurizada, adicionada con calcio, zinc y vitaminas A, D, E y B12 / México / 960 ml	7.8%	\$4
 <b>ALPURA SEEDS SEMILLAS</b> Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml	5.7%	\$5
 <b>SILK</b> Bebida sabor coco con 8% de coco, endulzada con monk fruit / México / 946 ml	8%	\$5
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica sabor coco con 3.5% de coco, adicionada con vitaminas / México / 1L	3.5%	\$6
 <b>NATURE'S HEART</b> Bebida sabor coco con 8% de coco sin azúcar / México / 946 ml	8%	\$6
 <b>NATURE'S HEART</b> Bebida sabor coco con 8% de coco / México / 946 ml	8%	\$6

## SABOR NUEZ DE MACADAMIA

	Contenido de nuez de macadamia	Precio por 100 ml
 <b>GÜD</b> Bebida orgánica sabor nuez de macadamia, con 2.7% de nuez macadamia, adicionada con vitaminas / México / 1L	2.7%	\$7

## SABOR VEGETALES O MEZCLAS

	Contenido de vegetales	Precio por 100 ml
 <b>NOT MILK ZERO</b> Bebida sabor coco con 5.7% de coco, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D / México / 946 ml	5.7% vegetales y fruta	\$5
 <b>BLUE DIAMOND ALMONDS ALMOND BREEZE</b> Bebida Sabor Almendra-Coco con 2% de almendra y 1.7% de coco, adicionada con calcio y vitaminas, sin azúcar / México / 946 ml	2% almendra y 1.7% COCO	\$6
 <b>SILK</b> Bebida adicionada con proteína, sabor almendra-nuez de la India con 0.5% de almendra-nuez de la India. Alta en proteína, sin azúcar / México / 946 ml	0.5% almendra y nuez de la India	\$6
 <b>SILK BYE BYE MUU</b> Bebida saborizada con 4.6% de vegetales / México / 980 ml	4.6% Vegetales	\$6
 <b>REAL NATURAL ORGANICS</b> Bebida sabor avena con almendra, con 9.3% de avena y almendra orgánicas / Unión Europea / 1L	9.3% avena y almendra	\$9

## SABOR AMARANTO

	Contenido de amaranto	Precio por 100 ml
 <b>HEARTBEST</b> Bebida sabor amaranto con 3% de proteína de chícharo y 0.3% de amaranto / México / 1L	3% proteína de chícharo 0.3% amaranto	\$5

# RECOMENDACIONES

## De compra



### Lee la etiqueta

Verifica su fecha de caducidad o consumo preferente, así como los ingredientes en caso de que tengas alguna alergia.



### Revisa su ingrediente

Pues hay dos tipos:



- Unos **CON** 10% o más del vegetal.



- Otros de **SABOR** a vegetal que contienen menos del 10% del mismo.

## De uso



### Consulta a tu médico

Estos productos contienen sodio y alérgenos, por lo que si padeces hipertensión o tienes alergia a algún alimento, es recomendable que consultes a tu médico antes de consumirlo.



### Si tienes intolerancia a la lactosa estas bebidas son una buena alternativa

No debes olvidar que no son tan nutritivas y tienden a ser más caras que la leche.



### Verifica los contenidos energéticos

Tenlos en cuenta para que consumas solo los que requieras, recuerda que el promedio calórico para un adulto es alrededor de 2000 calorías por día.

# SUSTENTABILIDAD

Una de las certificaciones más empleadas en los envases reciclados de las bebidas vegetales es la del Consejo de Administración Forestal (FSC, por sus siglas en inglés). Se trata de una organización no gubernamental de acreditación y certificación con sede en Bonn, Alemania, la cual verifica el abastecimiento sostenible de productos forestales

y servicios ecosistémicos en cada paso de la cadena de valor, desde el bosque hasta el consumidor.

Esta certificación permite identificar los envases como sostenibles para que la sociedad pueda ejercer su derecho a realizar compras debidamente informadas<sup>2</sup>.



<sup>2</sup>Certificación, en: <https://mx.fsc.org/mx-es/certificacion>

# Bebida con almendras

## Ingredientes

- 150 g de almendras
- 6 tz de agua hervida o filtrada

## Utensilios

- 1 taza medidora de 250 o 240 ml
- Manta de cielo de 30 x 30 cm aproximadamente
- 1 tazón con capacidad de 2 L
- Licuadora
- 1 frasco esterilizado de vidrio de 1 L con tapa

## Procedimiento

- 1 Hidrata las almendras en 2 tazas de agua, en el tazón, durante 12 horas.
- 2 Transcurrido este tiempo, cuélaslas y licualas con el resto del agua.
- 3 Filtra la mezcla en el tazón limpio utilizando la manta de cielo y guarda el bagazo\*.
- 4 Envasa la bebida en el frasco y refrigera.

 **Tiempo de preparación:** 1 día

 **Rendimiento:** 1 L

 **Caducidad:** 2 a 4 días

 **Costo promedio:** \$39



\*Si lo prefieres, no la cueles.

Nota: Puedes utilizar también avena, nueces o avellanas.

Fuente:

• Prepara tu propia bebida vegetal | Tecnología Doméstica | Profeco, en <https://www.youtube.com/watch?v=793Yf7hRQnc>

# LONCHERAS ESCOLARES

Conoce las características de este producto para el refrigerio de tus hijos.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las loncheras escolares son recipientes pequeños para que los niños transporten su lunch. El mercado ofrece una amplia variedad de diseños para distintos gustos, desde colores lisos hasta diseños de moda. Púsimos a prueba diversos modelos, conoce los resultados y haz una compra informada.

## FICHA TÉCNICA

**Realización del estudio:** del 7 de marzo al 10 de mayo del 2024.  
**Adquisición de muestras:** del 12 de marzo al 11 de abril del 2024.  
**Marcas / Modelos analizados:** 12/17.  
**Pruebas realizadas:** 187.

## NORMATIVIDAD

- **NOM-004-SE-2021.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-2076-INNTEX-2013.** Industria textil-Fibras químicas-Nombres genéricos.
- **NMX-A-3758-INNTEX-2014.** Textiles-Código de generación de etiquetas de cuidado con el uso de símbolos.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014.** Industria textil-Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil-Análisis químico cuantitativo-Parte 1-Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil-fibras textiles-Análisis cualitativo-Cuantitativo para una fibra 100%-Método de ensayo.
- **NMX-A-073-INNTEX-2005.** Industria textil-Solidez del color-Determinación de la solidez del color al frote-Método de prueba.
- **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-173-1977.** Cierres de cremallera.
- **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-059/2-INNTEX-2019.** Industria Textil- Propiedad de los tejidos frente a la tracción- Parte 2: Determinación de la fuerza máxima por el método de agarre – Método GRAB.
- **NMX-A-8498-INNTEX-2019.** Tejidos de calada-Descripción de los defectos-Vocabulario.
- Metodologías de prueba internas desarrolladas por la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.





# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

17

modelos  
de loncheras  
escolares

Las pruebas



## INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que el etiquetado (interno o externo) que ostentan incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

- Marca comercial
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Verificación de dimensiones
- Instrucciones de cuidado
- País de origen
- Responsable del producto



## ACABADOS DE LA TELA Y CONFECCIÓN

Se examinó que las loncheras no tuvieran defectos que pudieran detectarse a simple vista, como decoloración o manchas en el proceso de teñido y que el tejido fuera homogéneo, sin presencia de fallas, agujeros, nudos o motas, fruncidos, entre otros.

También se revisó que las loncheras tuvieran costuras con un número uniforme de puntadas y sin deformaciones provocadas por un mal corte de la tela, como fruncidos u ondulaciones.

Por último, se verificó que las partes que integran la lonchera presentaran una simetría adecuada y no mostrarán defectos como hilos rotos o roturas en tela.





### VERIFICACIÓN DE DIMENSIONES

Se cotejaron las dimensiones (largo, ancho y profundidad) comparándolas con las indicadas por el fabricante. Si no se contó con este dato al momento de la inspección, se declaran los resultados obtenidos de los análisis.



### SOLIDEZ DEL COLOR AL FROTE

Se determinó la resistencia del color de los textiles de la lonchera a los efectos del frote y al manchado de otras telas, cuantificando la transferencia y cambio de color presentada en el tejido de estas.



### IDENTIFICACIÓN Y CONTENIDO DE FIBRAS

Se identificó el tipo, la composición y el contenido de fibras con la que están elaboradas para corroborar la información proporcionada por el fabricante en el etiquetado.



### RESISTENCIA DE CIERRES

Una característica importante de las loncheras escolares es la resistencia de las uniones de los cierres, de los cuales se probaron tres características:

- Resistencia de los topes superiores
- Resistencia de las unidades separables
- Resistencia al funcionamiento



### RESISTENCIA A LA ABRASIÓN

El uso diario de las loncheras puede presentar desgaste generado por el frote de las prendas de los niños. A través de esta prueba se determinó cuánto puede llegar a desgastarse.



### HERMETICIDAD

Con esta prueba se buscó detectar si las loncheras presentan fugas, es decir, que en caso de haber un derrame de líquidos en su interior el contenido pueda salirse de la lonchera, provocando el manchado de objetos.



### SOLIDEZ DEL COLOR AL LAVADO

Debido a que durante el proceso de limpieza la lonchera puede llegar a perder color por el efecto del lavado y del detergente que se utiliza, se determinó el grado de pérdida de color lavando un pedazo de tela de la lonchera para después comparar el resultado con la tela original.



### RESISTENCIA DE ASAS Y CORREAS

Se verificó la fuerza máxima que se requiere para que las asas y/o la correa de las loncheras se rompan. Esta prueba simula la acción de que, en un acto de juego brusco por parte de los niños, se dé un jalón con la suficiente fuerza como para romper el asa.

# LONCHERAS ESCOLARES 2024



MB

\$606

**SAMSONITE**

IGNITION FOOD TRUCK 15087812851

China

#### Información al consumidor

Completa

#### Garantía

2 años

#### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

19 x 27 x 11 cm

#### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 100% Etilvinilacetato



Cumple

#### Acabados

Sin defectos

#### Resistencia a la abrasión

MB

#### Solidez del color al lavado

E

#### Solidez del color al frote

E

#### Resistencia de cierres

MB

#### Hermeticidad

MB

Presentó fuga en área de cierres.

#### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

E

Asa y correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$400**

# PEANUTS

RB-3408

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

22.2 x 24.5 x 17.5 cm

**Identificación y contenido de fibras**

<b>Interior:</b> 50% Poliéster 50% Polietileno	 Cumple
<b>Exterior:</b> 100% Poliéster	

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**E**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**MB**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio **\$** Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.



## XTREM

NEW BREAK 4XT/151078-9827  
LUNCH BAG / 15107898271 U/  
GREEN DINO

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

Internacional / 2 años

### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

24 x 22 x 17,6 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 50% Tereftalato de poliestileno  
50% Etilvinilacetato



Cumple

### Acabados

Sin defectos

### Resistencia a la abrasión

**MB**

### Solidez del color al lavado

**E**

### Solidez del color al frote

**E**

### Resistencia de cierres

**E**

### Hermeticidad

**B**

Presentó fuga por la costura.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$599**

**RUZ**

178167

China

**Información al consumidor**

Completa

**Garantía**

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

24.5 x 22.5 x 13 cm

**Identificación y contenido de fibras**

<p><b>Exterior:</b> 100% Poliéster <b>Forro:</b> 100% Polietileno vinil acetato</p>	<p> Cumple</p>
---	----------------

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**MB**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**MB**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio



**MB**

**\$599**

**RUZ**

178119

China

**Información al consumidor**

Completa

**Garantía**

No ofrece

**Dimensiones**

(Alto x Ancho x Profundidad)

24.5 x 27 x 14 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster

**Forro:** 100% Polietileno vinil acetato



Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**MB**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**MB**

**Hermeticidad**

**E**

No presentó fugas.

**Resistencia de asas y correas**

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$549**

# TOTTO

## LONCHERA PIZZARRA

### AC61ECO002-2416Z-4QH

China 🇨🇳

**Información al consumidor**

✓ Completa

**Garantía**

1 año

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

23 x 19 x 15 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 90% Policloruro de vinilo  
10% Poliéster

✓  
Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**MB**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**MB**

**Resistencia de cierres**

**E**

**Hermeticidad**

**B**

Presentó fuga por la costura y el cierre.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**E**

Asa y correa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio



# TOTTO

LONCHERA DEVRY  
AC61KLA002-2120Z-N01

China 🇨🇳

### Información al consumidor

✓ Completa

### Garantía

1 año

### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

24 x 19.5 x 17.3 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 90% Policloruro de vinilo  
10% Poliéster



Cumple

### Acabados

Sin defectos

### Resistencia a la abrasión

MB

### Solidez del color al lavado

E

### Solidez del color al frote

MB

### Resistencia de cierres

E

### Hermeticidad

B

Presentó fuga por la costura y el cierre.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

E

Asa y correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$302**

**RUZ**

173556

China

**Información al consumidor**

Completa

**Garantía**

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

22 x 25 x 14.7 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Interior:** 100% Polietileno vinil acetato

Cumple

**Acabados**

Bies desfasado (defecto menor).

**Resistencia a la abrasión**

**E**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**MB**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio



**MB**

**\$220**

## KEEPACK

AMG021-LB013A

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

### Dimensiones (Alto x Ancho x Profundidad)

25.5 x 21 x 9.5 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Interior:** 100% Polietileno vinil acetato  
**Aplicación:** 100% Policloruro de vinil



Cumple

### Acabados

Sin defectos

### Resistencia a la abrasión

**MB**

### Solidez del color al lavado

**E**

### Solidez del color al frote

**E**

### Resistencia de cierres

**B**

### Hermeticidad

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$135**

# COOLER BAG

B2-CN127

China

**Información al consumidor**

Completa

**Garantía**

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

21.5 x 19.2 x 12 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Interior:** 100% Tela metalizada con relleno de polietileno expandible

Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**MB**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**B**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio **\$** Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.



# REDLEMON

82686

China

**Información al consumidor**

Completa

**Garantía**

1 año

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

22.6 x 17 x 15.5 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 100% Aluminio laminado

Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**Solidez del color al lavado**

**Solidez del color al frote**

**Resistencia de cierres**

**Hermeticidad**

Presentó fuga por la costura.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

Correa



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



MB

\$249

# XTREM

COOK 303

China 🇨🇳

**Información al consumidor**

✓ Completa

**Garantía**

2 años

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

18.3 x 25.3 x 18.5 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Interior:** 100% Etilvinilacetato

✓  
Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

MB

**Solidez del color al lavado**

MB

**Solidez del color al frote**

E

**Resistencia de cierres**

B

**Hermeticidad**

MB

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

MB

Asa y correa

**Simbología:** E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

**Precios:** \$ Precio Promedio \$ Precio proporcionado por el proveedor.



## REDLEMON

79907

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

1 año

### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

22.5 x 23 x 5.5 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 100% Poliacrilamida



Cumple

### Acabados

Sin defectos

### Resistencia a la abrasión

**MB**

### Solidez del color al lavado

**E**

### Solidez del color al frote

**E**

### Resistencia de cierres

**B**

### Hermeticidad

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa

### RESALTAMOS

Incluye contenedor para alimentos.



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**MB**

**\$205**

# U-PAK BY DIPAK

LB-12005

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

23.2 x 22 x 12.4 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Interior:** 100% Polietileno

Cumple

**Acabados**

Sin defectos

**Resistencia a la abrasión**

**MB**

**Solidez del color al lavado**

**E**

**Solidez del color al frote**

**E**

**Resistencia de cierres**

**B**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

**RESALTAMOS**

Incluye vaso y sandwichera.

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio **\$** Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.



**B**

**\$180**

## MM (MUMUSO)

7008005545

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

27 x 19.5 x 7.3 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster  
**Forro:** 100% Poliéster  
**Relleno:** 100% Polietileno expandido



Cumple

### Acabados

- Agujeros y marcas (defecto mayor).
- Sobrecostura hilo saliente (defecto menor).

### Resistencia a la abrasión

**MB**

### Solidez del color al lavado

**E**

### Solidez del color al frote

**E**

### Resistencia de cierres

**B**

### Hermeticidad

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa

### RESALTAMOS

Presenta agujeros y marcas que afectan su desempeño.



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**B**

**\$382**

# GABBY'S DOLL HOUSE

01232-MMPT000GB305A09LB

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

**Dimensiones**  
(Alto x Ancho x Profundidad)

25 x 21.7 x 10 cm

**Identificación y contenido de fibras**

**Exterior:** 100% Poliéster con aplicación de policloruro de vinilo  
**Interior:** 100% Polietileno acetato de vinilo

Cumple

**Acabados**

Manchas (defecto menor).

**Resistencia a la abrasión**

**E**

**Solidez del color al lavado**

**MB**

**Solidez del color al frote**

**MB**

**Resistencia de cierres**

**B**

**Hermeticidad**

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

**Resistencia de asas y correas**  
Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

**Precios:** **\$** Precio Promedio



Precios Promedio de Loncheras Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Mérida y San Luis Potosí. Precios levantados del 3 al 11 de junio de 2024.



**B**

**\$279**

## URBANIA

AMG021-LB013A

China

### Información al consumidor

Completa

### Garantía

No ofrece

### Dimensiones

(Alto x Ancho x Profundidad)

25.5 x 20.2 x 10.5 cm

### Identificación y contenido de fibras

**Exterior:** 100% Poliéster con aplicación de policloruro de vinilo  
**Interior:** 100% Polietileno acetato de vinilo



Cumple

### Acabados

- Agujeros y marcas (defecto mayor).
- Manchas (defecto menor).

### Resistencia a la abrasión

**E**

### Solidez del color al lavado

**MB**

### Solidez del color al frote

**E**

### Resistencia de cierres

**B**

### Hermeticidad

**MB**

Presentó fuga en área de cierres.

### Resistencia de asas y correas

Según se indica: asa y correa, asa o correa.

**MB**

Asa y correa

### RESALTAMOS

Presenta agujeros y marcas que afectan su desempeño.

**Simbología:** Excelente Muy Bueno Bueno

**Precios:** Precio Promedio Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## SU GARANTÍA ES DE 1 A 2 AÑOS

En caso de que la necesites, 7 modelos ofrecen garantía de 1 a 2 años, según la marca.



**REDLEMON**

79907



**REDLEMON**

82686



**SAMSONITE**

IGNITION FOOD TRUCK  
15087812851



**TOTTO**

LONCHERA DEVRY  
AC61KLA002-2120Z-N01



**TOTTO**

LONCHERA PIZZARRA  
AC61EC0002-2416Z-4QH



**XTREM**

COOK 303



**XTREM**

NEW BREAK 4XT/151078-9827

## PRESENTAN ALGUNOS DEFECTOS EN SUS ACABADOS

Los siguientes modelos tienen algunos defectos mayores que afectan su desempeño.



**MM (MUMUSO)**

7008005545

**Defecto:**

Agujeros y marcas



**URBANIA**

AMG021-LB013A

**Defecto:**

Agujeros y marcas



# LO QUE ENCONTRAMOS

## SU TELA ES LA MÁS DURADERA

La prueba "Resistencia a la abrasión" representa de manera indirecta la durabilidad de la tela, y tuvo un peso del 20% de la calificación total, los siguientes modelos calificaron "Excelente" en dicha prueba.



**GABBY'S  
DOLL HOUSE**

01232-MMPT000GB305A09LB

**PEANUTS**

RB-3408

**RUZ**

173556

**URBANIA**

AMG021-LB013A

## SUS CIERRES SON LOS MÁS RESISTENTES

Una característica importante de las loncheras escolares es la resistencia de los cierres. Los siguientes modelos calificaron "Excelente" en la prueba "Resistencia de cierres".



**TOTTO**

LONCHERA DEVRY  
AC61KLA002-2120Z-N01

**TOTTO**

LONCHERA PIZZARRA  
AC61EC0002-2416Z-4QH

**XTREM**

NEW BREAK  
4XT/151078-9827

# OFRECEN ALTA SOLIDEZ DE COLOR

Ya sea por acción del lavado y el frote, los siguientes modelos tienen una alta resistencia a la decoloración, debido a que sus telas son sintéticas.

## AL LAVADO Y AL FROTE



**COOLER BAG**  
B2-CN127



**KEEPACK**  
AMG021-LB013A



**MM (MUMUSO)**  
7008005545



**PEANUTS**  
RB-3408



**REDLEMON**  
79907



**RUZ**  
173556



**RUZ**  
178119



**RUZ**  
178167



**SAMSONITE**  
IGNITION FOOD TRUCK  
15087812851



**U-PAK BY DIPAK**  
LB-12005



**XTREM**  
NEW BREAK  
4XT/151078-9827

## AL LAVADO



**TOTTO**  
LONCHERA PIZZARRA  
AC61ECO002-2416Z-4QH



**TOTTO**  
LONCHERA DEVRY  
AC61KLA002-2120Z-N01

## AL FROTE



**REDLEMON**  
82686



**URBANIA**  
AMG021-LB013A



**XTREM**  
COOK 303

# LO QUE ENCONTRAMOS

## SUS ASAS Y CORREAS SON LAS MÁS RESISTENTES

En la prueba de resistencia de estos elementos de las loncheras, distintos modelos alcanzaron una calificación "Excelente".

### ASAS Y CORREAS



**SAMSONITE**

IGNITION FOOD TRUCK 15087812851



**TOTTO**

LONCHERA DEVRY AC61KLA002-2120Z-N01



**TOTTO**

LONCHERA PIZZARRA AC61ECO002-2416Z-4QH

### CORREA



**REDLEMON**

82686

# LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

## PEANUTS vs RUZ



CHINA



MB

\$400



CHINA



MB

\$599

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.  
**CUIDA TU ECONOMÍA.**

# RECOMENDACIONES

## De compra



### ADQUIÉRELA EN LUGARES ESTABLECIDOS

Puede ser en tiendas de autoservicio o departamentales.



### CONSERVA EL COMPROBANTE DE COMPRA

Es necesario para hacer efectiva la garantía por algún defecto que detectes en la lonchera.



### SI COMPRAS POR INTERNET

Verifica que el sitio sea el oficial de la marca de tu elección o que la tienda sea de un vendedor de confianza. También que brinde garantía en caso de requerir hacerla efectiva.

Al recibirla checa que esté en buen estado y si es necesario contacta a la tienda para algún cambio o devolución.



### REVÍRALA CUIDADOSAMENTE

En los acabados, las costuras, las agarraderas y que no esté rota.



### OPTA POR UNA QUE SEA ESPACIOSA

Será útil para llevar el refrigerio y otros objetos, como una botella pequeña de agua.



### TOMA EN CUENTA EL DISEÑO

El precio puede incrementarse por el solo hecho de presentar personajes de moda.



# De uso



## BUSCA UNA DE MATERIAL DURADERO PERO LIVIANO

Esto ayudará a que la niña o el niño no cargue un peso excesivo.



## PREFIERE LAS QUE SON RESISTENTES AL AGUA

En caso de lluvia protegerás el contenido, o bien, lo que esté alrededor de la lonchera, en caso de que se abra la botella de agua en su interior.



## AJUSTA LA ALTURA DE LA CORREA

En caso de que hayas elegido una que permita llevarla al hombro, adáptala a la estatura de tus niños. Así evitarás posibles accidentes y también que estén incómodos.



## CONSIDERA LAS LONCHERAS TÉRMICAS

Esta característica permitirá que los alimentos lleguen con una temperatura aceptable, ya sean calientes o fríos.



# SUSTENTABILIDAD

Considera que al término de su vida útil, aunque la tela de la lonchera difícilmente puede ser reutilizada, los tirantes, los cierres y los compartimientos interiores aún pueden usarse. Los tirantes y cierres como repuestos para otras mochilas y bandoleras y los compartimientos para elaborar, por ejemplo, una bolsa para guardar lápices y/o bolígrafos, gomas de borrar, sacapuntas, entre otros.



# COLCHÓN FINANCIERO

Puede ayudarte a cubrir gastos fuertes sin desestabilizar tu economía.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Tener un dinero extra guardado en una cuenta bancaria, separada y de fácil acceso, puede servirte para afrontar el pago de algún servicio que requiera niveles altos de liquidez, como:

- Tarjeta de crédito
- Seguros (de vida, educativo, automotriz, entre otros)
- Colegiaturas
- Crédito hipotecario o automotriz
- Predial

Esta forma de ahorrar tiene cierta similitud con el fondo de emergencia, pues ambos representan dinero extra para cubrir un gasto, solo que el fondo de emergencias es para algo inesperado.



**Familiarízate con el tema y aprende a gestionar tus finanzas personales.**



## RECOMENDACIONES



### HAZ UN PRESUPUESTO

Determina cuánto dinero puedes destinar a tu colchón financiero, una regla general es mantener lo suficiente para cubrir entre 3 y 6 meses de tus gastos más importantes.



### PROGRAMA TUS AHORROS

Configura transferencias automáticas desde tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorros cada quincena o mes, así el dinero se acumulará sin que tengas que estar pendiente de realizarlo.



### DALE PREFERENCIA AL COLCHÓN FINANCIERO

Después de cubrir tus gastos fijos y antes de comenzar a gastar en otras cosas, separa el dinero de tu ahorro.



### DIVIDE TUS GASTOS

En diferentes categorías, igual que con tu presupuesto. Puedes guardar tu dinero en sobres con el nombre del gasto que corresponda, como: agua, luz, gas, teléfono, mercado, entre otros.



### INVIERTE

Infórmate qué instrumentos dan mejores ganancias y cuáles son los más seguros. Algunos ofrecen transferencias automáticas.

Puedes empezar a invertir con poco dinero a través de instituciones financieras, corredores de bolsa, en CETES o en tu Afore. Averigua la opción que más te conviene.



### DESAFÍO DE LOS 100 SOBRES

Este método te permite ahorrar más de \$5,000 en 100 días y consiste en:

- Etiquetar 100 sobres (con números del 1 al 100)
- Revolverlos
- Elegir un sobre cada día y guardar la cantidad de dinero etiquetada en el sobre.

Puedes hacerlo en tu cuenta bancaria respetando el número del sobre y transferir la cantidad de fondos que hay en tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorro.



### ADMINISTRA TUS INGRESOS

Prueba con la técnica 50-30-20, la cual consiste en dedicar:

- 50% de tus ingresos a las necesidades o gastos básicos, como renta, pagos de servicios en el hogar, despensa, entre otros.
- 30% a gastos prescindibles o deseos, como comer fuera de casa y salir de vacaciones.
- 20% al ahorro.

Para lo anterior, calcula y ajusta tus ingresos y gastos para alcanzar el porcentaje de ahorro. Si uno de tus objetivos lo excede, ajusta los otros, pero no elimines ninguno, salvo en casos muy necesarios.



### RECUPERA TUS FINANZAS

En caso de que hayas pasado por alguna eventualidad, comienza a recuperar el monto lo antes posible para satisfacer tus necesidades si se produce un próximo evento.

## CONDUSEF

Si tienes problemas con tus cuentas de ahorro o tarjetas de crédito, acércate a tu entidad financiera o, en su caso, comunícate al Centro de Atención Telefónica (CAT) de la Condusef.



55 53 400 999



asesoria@condusef.gob.mx

Fuentes:

- Coinscrap Finance. La importancia de tener un colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://coinscrapfinance.com/fintech-news/the-importance-of-having-a-financial-cushion/>
- Synchrony Bank. 10 consejos para construir un colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://www.synchronybank.com/blog/tips-to-build-a-financial-cushion/>
- Skyla Credit Union. Técnicas de Ahorro Comunes. Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://www.skylacu.com/learning-guidance/common-saving-techniques>
- Raisin. La regla 50-30-20 para ahorrar de manera efectiva. Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://www.raisin.es/ahorro/metodos-ahorro/regla-50-30-20/>
- Rankia. Colchón financiero. Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://www.rankia.com/diccionario/bolsa/colchon-financiero>
- El Cronista. Los 4 desafíos de "ahorro viral". Recuperado el 19 de abril del 2024, en <https://www.cronista.com/finanzas-mercados/los-4-desafios-de-ahorro-viral-como-funcionan-y-cual-es-la-letra-chica-para-los-que-viven-aca/>

# ESCUELAS DE MANEJO

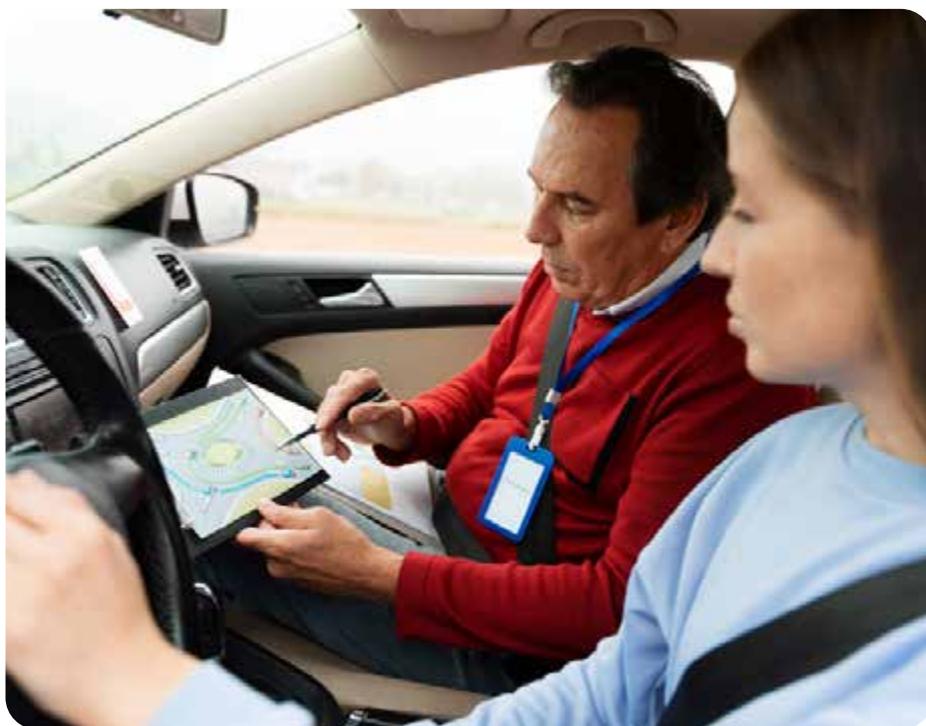


Aprende a conducir de la mano de los expertos.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Las escuelas de manejo son una opción para aprender, de manera teórica y práctica, lo que se debe considerar al estar al volante. No solo son para principiantes, sino también para quienes desean perfeccionar sus habilidades y técnica acorde con las reglas de tránsito.

**Manejar con precaución y responsabilidad cuidará de ti y de los demás.**



## ACCIDENTES DE TRÁNSITO<sup>1</sup>



El uso del teléfono celular al conducir se ha convertido en la principal causa de accidentes viales<sup>2</sup>.



En 2022, los accidentes de tránsito alcanzaron la cifra de **377,231**



Por tipo de accidente, **61%** fue por colisión con vehículo, principalmente.



**95.5%** de las causas de estos accidentes son atribuibles al conductor.

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Accidentes de tránsito. Recuperado el 22 de abril del 2024, en <https://www.inegi.org.mx/temas/accidentes/#tabulados>

<sup>2</sup>Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). El uso del celular, principal causa de accidentes viales. Recuperado el 27 de junio del 2024, en <https://www.gob.mx/sct/prensa/el-uso-del-celular-principal-causa-de-accidentes-viales>



## PRECIOS DE CURSOS DE MANEJO



### 📍 Ciudad de México

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Escuela de Manejo Imperial <a href="https://escuelaimperial.com.mx/">https://escuelaimperial.com.mx/</a>	<b>Curso básico de 6 horas de práctica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las clases son entre semana, en sesiones de una hora y media por día o en un fin de semana en curso intensivo de 3 horas el sábado y 3 el domingo.</li> <li>Incluye: Seguro con cobertura especial de Autoescuela.</li> </ul>	\$2,350.00	\$2,500.00
Escuela de Manejo La Unión <a href="https://www.autoescuelaunion.com.mx/cursos.html">https://www.autoescuelaunion.com.mx/cursos.html</a>	<b>Cero conocimientos (principiantes)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>13 sesiones Prácticas y 5 sesiones Teóricas.</li> <li><b>Opción 1:</b> 13 días de 55 minutos cada sesión.</li> <li><b>Opción 2:</b> 7 días (5 días de 110 minutos cada sesión y 2 días de 85 minutos cada sesión).</li> <li><b>Duración teórica:</b> 5 horas en línea.</li> </ul>	\$3,600.00	\$3,800.00
ConduSe <a href="https://conduse.mx/">https://conduse.mx/</a>	<b>Curso básico de 8 horas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 clases de 2 horas.</li> <li>Auto estándar o automático.</li> <li>Aprendizaje del control del vehículo.</li> <li>Estacionado.</li> <li>Manejo en tráfico.</li> <li>Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará.</li> <li>Guía de orientación teórica en línea.</li> </ul>	\$2,799.00	\$2,799.00
Tekno Vial Escuela de Manejo <a href="https://www.teknovial.com.mx/">https://www.teknovial.com.mx/</a>	<b>Curso 3 medio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Clases de 10 horas de práctica, entre semana, en 5 días de 2 horas o en 4 días de 2.5 horas o 2 fines de semana de 2.5 horas sábados y domingos.</li> <li>Se imparten, además de lo elemental, técnicas de manejo como: arranque en subida, cambios de carril, estacionamiento en cordón (3 tiempos), estacionamiento en batería e incorporación a vías primarias, secundarias y circulación en vías primarias.</li> <li>Recomendado para cuando no se tiene ningún conocimiento de manejo, para menores de edad y gente nerviosa.</li> </ul>	\$3,200.00	\$3,350.00

### 📍 Jalisco

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Alpha & Omega <a href="https://www.escuelademanejogudalajara.com.mx/">https://www.escuelademanejogudalajara.com.mx/</a>	<b>Estándar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paquete de 5 horas de práctica. Se imparte en 2 o 3 días.</li> </ul> <b>Automático</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paquete de 7.5 horas de práctica. Hora y media diaria de práctica durante 4 días.</li> </ul>	\$2,200.00	\$2,800.00


**Jalisco**

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
Vertiz.VIP <a href="https://www.escuelasdemanejovertiz.com/">https://www.escuelasdemanejovertiz.com/</a>	<b>Curso básico de una semana</b> • Incluye seguro vehicular.	\$3,500.00	\$3,700.00
Escuela de manejo del Sol <a href="https://www.escuelademanejodelsol.com/">https://www.escuelademanejodelsol.com/</a>	<b>Curso básico de 10 horas</b> • 5 horas teóricas y 5 horas prácticas.	\$3,600.00	\$3,800.00
ConduSe <a href="https://conduse.mx/">https://conduse.mx/</a>	<b>Curso básico de 8 horas</b> • 4 clases de 2 horas. • Auto estándar o automático. • Aprendizaje del control del vehículo. • Estacionado. • Manejo en tráfico. • Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará. • Guía de orientación teórica en línea.	\$3,399.00	\$3,399.00


**Nuevo León**

ESCUELA	ALGUNAS CARACTERÍSTICAS	COSTO DE CURSOS*	
		Vehículo estándar	Vehículo automático
ConduSe <a href="https://conduse.mx/">https://conduse.mx/</a>	<b>Curso básico de 8 horas</b> • 4 clases de 2 horas. • Auto estándar o automático. • Aprendizaje del control del vehículo. • Estacionado. • Manejo en tráfico. • Servicio a domicilio para practicar las rutas que el cliente manejará. • Guía de orientación teórica en línea.	\$3,399.00	\$3,399.00
Conduce fácil <a href="https://conducefamil.com.mx/">https://conducefamil.com.mx/</a>	<b>Curso básico</b> • 11 horas. • 8 horas prácticas en 4 días. • 3 horas teóricas en nuestras instalaciones o vía Internet. • 2 horas diarias.	\$4,800.00	\$4,800.00
Easy <a href="https://easyescuelademanejo.com/">https://easyescuelademanejo.com/</a>	<b>Básico plus</b> • 9 horas prácticas + teoría. • Prácticas. • 6 clases de 1.5 horas + teoría. • Recomendado para los alumnos que inician de cero y desean conducir con confianza. • Atención especial a personas nerviosas y menores de edad.	\$6,700.00	\$6,700.00
ConduZone <a href="https://conduzone.com/">https://conduzone.com/</a>	<b>Clásico (principiantes)</b> • 11 horas totales. • 7.5 horas prácticas. • Teoría básica en aula. • Introducción al vehículo, posición segura. • Estacionamiento básico. • Manejo básico (colonias). • Introducción a avenidas y declives. • Evaluación individual. • Orientación trámite licencia. • Test teórico/práctico. • Incluye constancia. • Sin taller de manejo preventivo.	\$4,300.00	\$4,600.00

\* En el mercado se pueden encontrar precios más bajos y altos a los mostrados en el cuadro.

La selección de escuelas se realizó de forma aleatoria. Para mayor información sobre otros cursos, promociones, características específicas de todos los cursos disponibles, se recomienda consultar directamente con el proveedor del servicio. Fuente: Información recabada de los sitios de Internet de los proveedores del 18 y 19 de abril del 2024, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

## RECOMENDACIONES



### COMPARA PRECIOS

Por lo menos de tres escuelas para que elijas la que se adecúe mejor a tu presupuesto y necesidades.



### VERIFICA QUE LA ESCUELA ESTÉ REGISTRADA

En la representación estatal de transporte.



### CORROBORA QUE EL VEHÍCULO DE LA ESCUELA ESTÉ ASEGURADO

Y la cobertura del seguro, así, en caso de que mientras manejas ocurra un percance que genere afectaciones a terceros en sus bienes, lesiones corporales e incluso fallecimiento, estarás protegido.



### CONOCE EL TEMARIO DEL CURSO

Algunas escuelas imparten los principios básicos para conducir, mientras que otras pueden incluir temas como conocimientos mecánicos, manejo preventivo, entre otros.



### CONSIDERA EL NÚMERO DE CLASES QUE LA ESCUELA OFRECE

Evalúa si serán suficientes o podrías requerir más práctica.



### PREGUNTA SI HAY REPOSICIÓN DE CLASES

Y sepas qué hacer en caso de que no puedas tomar alguna.



### TEN VIGENTE TU LICENCIA O PERMISO DE CONDUCIR

Ante un percance durante la clase, puede ser un documento requerido por la aseguradora.

**Teléfono**  
del consumidor  
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



[denunciasprofeco@profeco.gob.mx](mailto:denunciasprofeco@profeco.gob.mx)  
[denunciapublicitaria@profeco.gob.mx](mailto:denunciapublicitaria@profeco.gob.mx)  
[asesoria@profeco.gob.mx](mailto:asesoria@profeco.gob.mx)



@Profeco  
@AtencionProfeco



ProfecoOficial

# COMPRAR EN PLATAFORMAS EXTRANJERAS



Que no te sorprendan con algún incumplimiento.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las plataformas extranjeras de comercio electrónico son atractivas a los consumidores, ya que ofrecen:

- Una amplia variedad de productos y precios bajos.
- Una experiencia de compra positiva, gracias a su interfaz amigable y de fácil entendimiento.
- Envíos gratuitos en muchos de sus productos o de acuerdo a ciertas cantidades.

Por lo anterior, te presentamos información importante que debes considerar antes de dar clic en "Comprar".



## Requisitos mínimos de una tienda virtual



### Proporcionar medios de contacto

El proveedor deberá proporcionar un domicilio físico, número telefónico y demás medios de contacto a los que puedas acudir para presentar tus reclamaciones o solicitar aclaraciones.



### Informar costos totales

Incluyendo impuestos y en moneda nacional (pesos mexicanos – MXN).



### Dar descripción detallada

Y en español de las características de bienes, productos y/o servicios.



### Presentar Términos y Condiciones

Incluyendo formas de pago, condiciones de envío o entrega y condiciones de cancelación, devolución o cambio a las que están sujetas las transacciones.



### Contar con Aviso de privacidad

Con él se informa sobre los alcances y condiciones generales del tratamiento de los datos personales y así pueda decidir sobre su uso.



### Respetar la decisión del consumidor

De no recibir avisos comerciales.



### Brindar seguridad en todo momento

Previo a la celebración de la transacción y cuando el consumidor ingrese sus datos sensibles (personales y financieros).



### No utilizar estrategias publicitarias que contengan información poco clara o confusa

En especial tratándose de población vulnerable.

# Portal de Monitoreo de Tiendas Virtuales

La Profeco pone a tu disposición la herramienta Monitoreo de Tiendas Virtuales, en

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

Ahí encontrarás información respecto al cumplimiento de los requisitos mínimos con los que debe cumplir una tienda virtual.



Revisa siempre si la página en donde quieres comprar se encuentre en el Monitoreo de Tiendas Virtuales.

## Recomendaciones

### Verifica que la página sea segura

Debe contar con condiciones de seguridad, como: "https://" en la dirección electrónica y un candado SSL para proteger los datos personales acompañado de un icono de candado cerrado.



### Asegúrate de que tenga datos de contacto en México

Los proveedores deben tener domicilio en México para que la Profeco pueda actuar en caso de ser necesario.

Plataformas como Temu o Alibaba no cuentan con domicilio en nuestro país, por lo que si tuvieras algún problema con ellas la Profeco no podrá defenderte.

### Compara precios

El que tengan precios bajos no significa que lo valgan, recuerda que para obtener envíos gratis debes hacer una compra mínima, lo que te lleva a adquirir otros productos y al final puedes terminar gastando más en cosas que no necesitas.

### Lee la descripción del producto

Detenidamente y considera las opiniones y fotos de otros compradores, la calidad y presentación de los productos puede variar a lo que ofertan.

### Revisa las políticas de envío y devolución

También sus Términos y Condiciones y si tiene garantía.

### Verifica qué proveedor realiza el envío

El tiempo de envío puede variar dependiendo de la ubicación del vendedor y del comprador, así como de las logísticas de las paqueterías involucradas.

### Acércate a la Profeco

Si adquiriste un producto a través de una de estas plataformas extranjeras con domicilio en México y el proveedor incumplió, tienes un año para presentar tu reclamación.

 <https://tinyurl.com/5232zzht>

**Teléfono**  
del consumidor  
PROFECO  
(55) 5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>



denunciasprofeco@profeco.gob.mx  
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx  
asesoria@profeco.gob.mx



@AtencionProfeco  
@Profeco



ProfecoOficial

# Quién es Quién en las Telecomunicaciones

La telefonía móvil se ha convertido en un servicio indispensable para el desarrollo de nuestras actividades.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información de Hogares (ENDUTIH) señalan que en el 2023:



Existían **97.2** millones de personas usuarias de teléfono celular en México.



El *prepago* fue el contrato más utilizado: **80.9%**.



Por ello, ponemos a tu disposición un comparativo de paquetes que ofrecen los prestadores de servicios de telecomunicaciones bajo la modalidad de *prepago*, con montos de \$200, para que elijas el que mejor se ajuste a tus necesidades y obtengas los mejores beneficios.

Fotografía: HectorEmilio en Freepik.com

Recarga \$200							
Internet para el Bienestar	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
<b>Internet para el Bienestar</b>  32 proveedores de Telefonía Móvil*		\$200	∞ Ilimitados Entre líneas Altán	∞ Ilimitados Entre líneas Altán	15 GB	30 días	WhatsApp, Facebook, Messenger, Instagram, X, Snapchat, Telegram

Conoce a los proveedores en <https://internetparaelbienestar.mx/> y revisa el Buró Comercial Profeco, por proveedor "Internet para el Bienestar" <https://burocomercial.profeco.gob.mx/ca-telecom.jsp>

## Recarga \$200

Grandes proveedores	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
 AT&T	AT&T Más \$200	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	3 GB	30 días	 Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Snapchat + 1 GB YouTube + 1.5 GB Video
 TELCEL	Amigo Sin Límite 200	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat
 Movistar	Prepago Rollover Más \$200	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • Facebook • Facebook Messenger • WhatsApp • X • Instagram • Threads • Snapchat • Uber • Waze • FreeFire • PUBG • Black Clover • Google Maps • Tinder • Pinterest • Spotify • SoundCloud • Deezer • Apple Music • TuneIn Radio • Shazam • Movistar Music + 1.5 GB Tik Tok
 Unefón (Marca comercial de AT&T)	Prepago Unefón \$200	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	10.5 GB	35 días	Ilimitadas • WhatsApp + 3,500 MB Facebook y Facebook Messenger

Fuentes:  
 • [https://www.att.com.mx/att-mas.html?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrEE\\_k2aEkhZ6cKl4OGWwtyMCKx0jF9SgU4EPaxEHDn-TTFXFIQ5AbhoCkowQAvD\\_BwE&gclidsrc=aw.ds](https://www.att.com.mx/att-mas.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrEE_k2aEkhZ6cKl4OGWwtyMCKx0jF9SgU4EPaxEHDn-TTFXFIQ5AbhoCkowQAvD_BwE&gclidsrc=aw.ds)  
 • <https://www.telcel.com/personas/amigo/paquetes/paquetes-amigo-sin-limite>  
 • <https://www.movistar.com.mx/ift/1109689>  
 • <https://www.unefon.com.mx/paquetes/prepago-unefon.php>

Recarga \$200							
CFE Internet Telecomunicaciones para todos	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
 CFETEIT	SÚMATE CFE INTERNET 15GB+RS 200	\$200	 Ilimitados Entre líneas CFE	 Ilimitados Entre líneas CFE	15 GB	30 días	 Ilimitadas • Facebook • Facebook Messenger • Instagram • WhatsApp • Telegram • X • Snapchat

Conoce su oferta completa en <https://cfeteit.mx/>

Recarga \$200							
Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
 Oxxo Cel	Paquete OXXO CEL 200	\$200	 Ilimitados	 Ilimitados	6,000 MB + 3,000 MB por recarga Spin	30 días	 Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger
 Bait	Mi Bait \$200	\$200	1500	1500	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Telegram • Facebook • Facebook Messenger • X • Instagram • Snapchat
 Abib	Abib 15GB	\$200	 Ilimitados Entre líneas Altán <sup>1</sup> 1,500 para otros operadores	 Ilimitados Entre líneas Altán 1,000 para otros operadores	15 GB	30 días	Ilimitadas • Whatsapp • Telegram • Messenger • Facebook • Snapchat • X

<sup>1</sup> Las líneas Altán pertenecen a los Operadores Móviles Virtuales que prestan servicios de telecomunicaciones a través de la red de Altán.

## Recarga \$200

Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
							      
 Cool Mobile	Cool Xoxo	\$200	1,000	500	10 GB	15 días	No incluye
 Bueno Cell	Infinito \$200	\$200	 Ilimitados	 Ilimitados	1.5 GB	30 días	1,000 MB • WhatsApp • Facebook • X
 Chedraui móvil	Chedraui móvil \$200	\$200	 Ilimitados	 Ilimitados	3 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger
 Freedompop	Recarga 200	\$200	 Ilimitados	 Ilimitados	5 GB (2 GB por promoción)	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Facebook Messenger
 Diri	Causa	\$200 (\$189 con autorecarga)	 Ilimitados	 Ilimitados	5 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram

## Recarga \$200

Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
							      
 Newww	Newww 15 GB+	\$200	750	500	15 GB	30 días	Ilimitadas • Facebook • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram • X • WhatsApp
 Oui	Recarga de \$200	\$200	 Ilimitados	 Ilimitados	7 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp
 Pillofón	Chido	\$200 (\$189 con autorecarga)	2,250	750	5 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • X • Instagram • Facebook Messenger • Snapchat • Telegram
 Rincel	Rino RRSS	\$200	2,250	1,500	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Telegram • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat • X
 Telmovil	Telmov 200-30D	\$200	44,700	3,000	40 GB	30 días	Ilimitadas • Whatsapp • Facebook • Instagram • Facebook Messenger • X • Snapchat • Telegram *A velocidad variable (contenido multimedia se debitan de los datos incluidos en el paquete)

## Recarga \$200

Operadores Móviles Virtuales (OMV)	Plan prepago	Monto de recarga	Minutos	SMS	Datos	Vigencia	Redes Sociales
							      
 Vasanta	Línea conecta	\$200	45,450	3,500	15 GB +30 GB para redes sociales	30 días	Ilimitadas
 Yobi Telecom	Plan tu Yobi 30 días	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	4 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • Facebook Messenger • Instagram • Snapchat • X
 Virgin Mobile	Virgin 200	\$200	∞ Ilimitados	∞ Ilimitados	15 GB	30 días	Ilimitadas • WhatsApp • Facebook • Facebook Messenger • X • Instagram + 2GB de Netflix, Youtube y Prime video

Conoce la oferta en:

- <https://www.oxxocel.com/>
- <https://mibait.com/recargas>
- <https://erp.abib.com.mx/storage/documents/terminos-y-condiciones.pdf>
- <https://coolmobile.mx/telefonía/>
- <https://buencell.com/paquetes/>
- <https://www.chedraui movil.com/nuestraoferta>
- <https://fpop.com.mx/>
- <https://diri.mx/>
- <https://newwww.mx/telefonía-movil-altan/>

- <https://ouimovil.com/prepago>
- <https://pillofon.mx/>
- [https://rincel.com.mx/documentos/tarifas/FormatoSimplif\\_1197251.pdf](https://rincel.com.mx/documentos/tarifas/FormatoSimplif_1197251.pdf)
- <https://telmovil.mx/>
- <https://tienda.vasanta.com.mx/>
- [https://yobitelecom.com/wp-content/uploads/2023/11/Registro\\_636419-TU-YOBI\\_30dias.pdf](https://yobitelecom.com/wp-content/uploads/2023/11/Registro_636419-TU-YOBI_30dias.pdf)
- [https://virginmobile.mx/compra-tu-chip/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=search&utm\\_content=sims&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrE4720k2jRjr1HqovRYf40aRqr8FbyPBzZEiFPxxUP8VMd\\_BIN-pPrOCU9wQAvD\\_BwE](https://virginmobile.mx/compra-tu-chip/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=search&utm_content=sims&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrE4720k2jRjr1HqovRYf40aRqr8FbyPBzZEiFPxxUP8VMd_BIN-pPrOCU9wQAvD_BwE)

## Comparador de servicios de Telecomunicaciones

Si deseas conocer todas las ofertas de los prestadores de servicios de telecomunicaciones consulta

<https://comparador.ift.org.mx/views/prepago.php>

Información recabada al 21 de junio del 2024.

Recuerda que algunos proveedores ofertan promociones en determinadas épocas.

Fotografía: katemangostar en Freepik.com



# CONSUMO Y PERSONAS NEURODIVERGENTES

Es necesario que se cuente con adaptaciones a sus necesidades.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Aunque tradicionalmente se ha señalado a las neurodivergencias como trastornos, desde la perspectiva de derechos humanos son condiciones de vida que acompañan a las personas a lo largo de su existencia.

## Tipos

Las personas neurodivergentes son aquellas que nacen o adquieren condiciones cerebrales que no se ajustan a las normas sociales tradicionales. No están enfermas, por lo que hay que considerar sus condiciones de vida parte de su identidad, como:

- El autismo
- La atención diferenciada
- Las altas capacidades
- La dislexia
- La discalculia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Condición que dificulta la capacidad de resolver problemas matemáticos.



Fotografía: prostock-studio en Freepik.com

## Discapacidades que no se ven

Las neurodivergencias son consideradas como discapacidades invisibles, por lo tanto, es común que no se cuente con adaptaciones a las necesidades de estas personas en los servicios y espacios de consumo.

## Consecuencias



Al vivir formas de procesamiento cerebral no normativas, las personas neurodivergentes pueden verse afectadas por el entorno, especialmente cuando los ambientes cuentan con exceso de estímulos visuales o auditivos, por mencionar algunos ejemplos.

Algunos motivos por los que las personas neurodivergentes no consumen o acuden a espacios públicos son porque:

- Los tiempos de espera pueden ser muy largos.
- Existe demasiado ruido o mucha luz en el espacio y no se hacen ajustes a sus necesidades.
- Los procesos para adquirir un bien o ser atendidas en un servicio son muy complicados, requieren muchos pasos o no se explica adecuadamente cómo va a ser un mecanismo de atención, lo que genera estrés excesivo.
- La atención tiende a ser prejuiciosa, por lo que la atención termina en una actitud hostil o infantilizante.

## Derechos de las personas neurodivergentes

- Utilizar cualquier bien o servicio.
- Asegurar condiciones de respeto y de inclusión puede favorecer que no sean excluidas de manera directa o indirecta al no existir condiciones acordes a sus necesidades.

**Tienen derecho a utilizar cualquier bien o servicio.**

## Algunas recomendaciones para crear espacios inclusivos



### Establecer horarios específicos libres de sobrecarga sensorial

Como ruidos, luces y exceso de personas.



### Dar información completa en sitios web

Puntual y clara cuando se ofrezcan servicios de venta o consumo, así, las personas neurodivergentes podrán saber horarios, procesos de atención y días con menor afluencia para programar sus visitas.



### Ser conscientes de su condición

Las personas neurodivergentes existen en todas las etapas de la vida y no solo en la niñez.



### Capacitarse en discapacidades psicosociales/neurodivergencias

Con el fin de dar un mejor servicio a este grupo de personas y evitar tratos y actitudes discriminatorias.



Fotografía: wavebreakmedia\_micro en Freepik.com

# ELVIA CARRILLO PUERTO

Una sufragista, feminista y política ejemplar, digna de ser conocida.

En colaboración con el:



🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos.

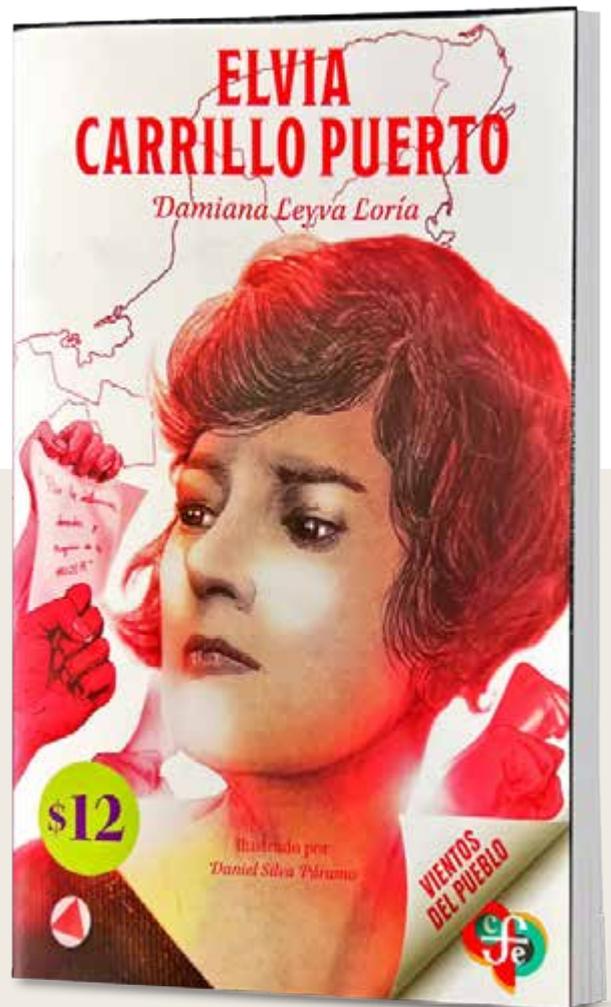
Por Antonio Hernández Estrella

Esta breve biografía muestra la historia ejemplar, por su valentía y compromiso para mejorar las condiciones de vida de las mujeres, de Elvia Carrillo Puerto (30 de enero de 1881 Motul, Yucatán-18 de abril de 1965, Ciudad de México).

Esta feminista no solo luchó por los derechos ciudadanos y la libertad que profesaba el movimiento de Ricardo Flores Magón, sino que fue más allá, ya que puso en primer lugar los derechos de la mujer, los de los pueblos originarios y de los trabajadores urbanos y agrícolas.

En 1923 Elvia Carrillo fue elegida como diputada para el Congreso de Yucatán y junto con otras activistas fundó la Liga Rita Cetina, donde fue presidenta. Dentro de las actividades de la liga estuvo la fundación de una escuela nocturna para mujeres y la publicación de dos revistas: *Feminismo* y *Rebeldía*.

Damiana Leyva Loría (Mérida, Yucatán, 1983) es investigadora literaria y mediadora virtual de clubes de lectura. Sus pasiones van desde lo científico (teoría y epistemología de la literatura) al diseño curricular, la divulgación (*Una esclava árabe llegó a la costa maya* y otras publicaciones en compilaciones o en coautoría) y la didáctica. Desde 2015 colabora en el Programa Nacional de Salas de Lectura.



## ▼ Características

24 páginas, 14 x 21 cm,  
encuadernación engrapada

## Colección Breviarios

Fondo de Cultura Económica  
ISBN: 978-607-16-8313-7  
Precio de Venta: **\$12**

# ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., PROCTER & GAMBLE y BLENDJET INC. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:



**EMPRESA:**  
GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S.  
DER.L. DE C.V.

**MODELO:**  
CHEVROLET TRAVERSE, GMC ACADIA y  
BUICK ENCLAVE 2015 a 2017.



Llamado a Revisión: 64/2024

**CANTIDAD:**  
**13,392 unidades.**

**RIESGO:**

El inflador de la bolsa de aire del volante puede tener un defecto de fabricación por parte del proveedor y podría provocar la ruptura del inflador durante el despliegue.

**CONTRAMEDIDA:**

Se reemplazará gratuitamente la bolsa de aire del volante.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores Autorizados GENERAL MOTORS
- Teléfono: 800 4660 812
- Sitio web: <https://www.llamadorevisiongm.mx> (para consultar los Números de Identificación Vehicular involucrados en esta u otra campaña)



**EMPRESA:**  
PROCTER & GAMBLE

**MODELO:**  
TIDE PODS  
LOTES: 3289172700, 3261172700,  
3313172701 y 3252172701.



Llamado a Revisión: 68/2024

**CANTIDAD:**  
**8,190 unidades.**

**RIESGO:**

Las bolsas de las cápsulas de detergente tienen un defecto en el dispositivo de cierre que dificulta el sellado de la misma durante su uso en casa.

**CONTRAMEDIDA:**

Se entregará un reembolso del costo total del producto sin necesidad de presentar el comprobante de compra.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Teléfono: 800 1237 023
- Sitio web: [www.podslatinoamerica.com](http://www.podslatinoamerica.com)



**EMPRESA:**  
BLENDJET INC.

**MODELO:**  
BLENDJET2  
NÚMEROS SERIALES: 5201 a 5542  
(primeros 4 dígitos)



Llamado a Revisión: 70/2024

**CANTIDAD:**  
**23,526 unidades.**

**RIESGO:**

Las licuadoras portátiles podrían sobrecalentarse o incendiarse y romperse sus cuchillas.

**CONTRAMEDIDA:**

Se revisarán las lunetas delantera y trasera y, en caso necesario, se sustituirán.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- E-mail: [safety@blendjet.com](mailto:safety@blendjet.com)
- Sitio web: [www.blendjet.com](http://www.blendjet.com)
- Liga directa: [www.blendjet.com/safetyandrecall](http://www.blendjet.com/safetyandrecall)

# YA PUEDES SER PARTE DEL IMSS-BIENESTAR

El **IMSS-BIENESTAR** es la institución creada para darle atención médica y medicamentos gratuitos a la población que más lo necesita sin importar su condición económica o social.

¡Sé parte de la familia **IMSS-BIENESTAR**! Regístrate en:

<https://registro.imssbienestar.gob.mx/>

## ¿QUÉ NECESITAS PARA REGISTRARTE?



IDENTIFICACIÓN  
OFICIAL VIGENTE



CURP



CORREO  
ELECTRÓNICO



FOTO DIGITAL  
DE ROSTRO



LOCALIDAD Y  
CÓDIGO POSTAL

## ¿PARA QUÉ DEBES REGISTRARTE?

Para identificarte como beneficiaria o beneficiario del **IMSS-BIENESTAR** y que tus datos personales estén actualizados.

La credencial no condiciona el acceso a  
los servicios del **IMSS-BIENESTAR**.

¡REGÍSTRATE!



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



SERVICIOS DE SALUD  
**IMSS-BIENESTAR**