Revista del Consumidor

 # 579
ISSN 0185-8874

Estudio de Calidad:
TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES
Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

CUIDA TU DINERO
LOS SECRETOS FINANCIEROS DE MAMÁ

PLATILLO SABIO
TLAPIQUE DE PESCADO

ESTUDIO DE CALIDAD
QUESO DE PUERCO

BRÚJULA DE COMPRA
EN MAYO, REMESAS PARA MAMÁ

QUE NO TE BAJE EL PRESUPUESTO

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Aguascalientes
Zona José Guadalupe Posada
Calle Juan de Montoro núm. 103, col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes. Tel. 449 994 1830, 449 915 9460 ext. 57036, 57043 y 57044.

Baja California
Zona Metropolitana de Tijuana
Guadalupe Victoria núm. 9440, col. Zona Río, C.P. 22320, Tijuana. Tel. 664 684 9119, 664 684 9401, 664 684 9783 ext. 56990 y 56991.

Baja California Sur
Zona La Paz
Av. Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz. Tel. 612 125 3887, 612 122 8077, 612 122 8088, 612 125 5400 ext. 55043 y 55044.

Campeche
Zona Golfo - Sureste
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, C.P. 24000, Campeche. Tel. 988 116 6002 ext. 55050, 55054 y 55055.

Ciudad de México
Zona Leona Vicario
Dr. Carmona y Valle núm. 11, 4° y 5° piso, col. Doctores, C.P. 06720, alcaldía Cuauhtémoc. Tel. 55 5578 0636, 55 5578 1393, 55 5578 0646 ext. 55474 y 55475.

Zona Metropolitana CDMX - Oriente
Calle Año de Juárez núm. 238, col. Granjas San Antonio, C.P. 09070, alcaldía Iztapalapa. Tel. 55 2636 0302, 55 5686 1900, 55 5685 6759 ext. 55490 y 56659.

Zona Metropolitana CDMX - Poniente
Toltecas núm. 23 esq. Calle 10, col. San Pedro de Los Pinos, C.P. 01180, alcaldía Álvaro Obregón. Tel. 55 5273 9745, 55 5272 5056 ext. 56496 y 56498.

Coahuila
Zona Metropolitana de Torreón
Blvd. Independencia núm. 531 Oriente, col. Los Ángeles, C.P. 27140, Torreón. Tel. 871 712 6407, 871 716 6500, 871 712 7473 ext. 57010 y 57015.

Chiapas
Zona Suroeste
Segunda calle Oriente Norte núm. 245, 2° y 3er piso de Palacio Federal, col. Centro, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 961 602 5936, 961 602 5937 y 961 602 5938 ext. 56762, 56766 y 56767.

Chihuahua
Zona Gral. Felipe Ángeles
Calle Ignacio Ramírez núm. 2007 esq. Calle 22, col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua. Tel. 614 410 0778, 614 416 3142, 614 437 0771, 614 416 3145 ext. 55111 y 56088.

Zona Metropolitana de Ciudad Juárez
Benjamín Franklin núm. 3220, int. 7-A, col. Margaritas, C.P. 32315, Ciudad Juárez. Tel. 656 613 5089, 656 613 5093 ext. 56934, 56937, 56939 y 56940.

Durango
Zona Gral. Francisco Villa
Zaragoza núm. 110 Sur, zona Centro, C.P. 34000, Durango.Tel. 618 825 3324, 618 825 3328, 618 825 3326 ext. 56900, 56901 y 56916.

Estado de México
Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl
Calle Cucaracha núm. 293 esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, C.P. 57000, Nezahualcóyotl. Tel. 55 5743 5749 y 55 5543 5747 ext. 55200, 56720 y 56723.

Zona Metropolitana de Tlalnepantla
Mario Colín núm. 56, col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz. Tel. 55 5390 5927, 55 5390 7539 ext. 55220, 55221 y 56224.

Zona Metropolitana de Toluca
Calle Santos Degollado núm. 103, col. Centro, C.P. 50000, Toluca de Lerdo. Tel. 722 215 9148, 722 215 7071 ext. 55191 y 56442.

Guanajuato
Zona Miguel Hidalgo
Paseo de Las Plazas núm. 262, fracc. Las Plazas, C.P. 36620, Irapuato. Tel. 462 635 2414, 462 635 2415 ext. 56751 y 56755.

Zona del Bajío
Plaza Galerías las Torres, blvd. Juan Alonso de Torres núm. 1315 Oriente, col. San José del Consuelo, locales E25 y E26, C.P. 37200, León. Tel. 477 716 6044, 477 716 6465, 477 716 5968 ext. 56830 y 56835.

Guerrero
Zona Acapulco - Lázaro Cárdenas
Av. Costera Miguel Alemán núm. 125, fracc. Magallanes, 4to piso, C.P. 39670, Acapulco de Juárez. Tel. 744 483 1558, 744 483 6390, 744 483 9358, 744 483 1399 ext. 56955 y 56961.

Hidalgo
Zona Metropolitana de Pachuca
Av. Cuauhtémoc núm. 700 esq. Pasaje a la Iglesia la Villita, col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca. Tel. 771 714 0636, 771 714 0690, 771 714 3419 ext. 56197 y 56206.

Jalisco
Zona Metropolitana de Guadalajara
Morelos núm. 1830, col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara. Tel. 33 3615 7389, 33 3616 9779, 33 3616 1246 ext. 56105 y 56112.

Zona Tlaquepaque - Colima
Oleoducto núm. 3123, col. Álamo Industrial, C.P. 45593, San Pedro Tlaquepaque. Tel. 33 3164 4417, 33 3666 3578 ext. 56673, 56677 y 56685.

Michoacán
Zona Metropolitana de Morelia
Blvd. Rafael García de León núm. 1908, col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia. Tel. 443 315 7623, 443 315 6255 ext. 56610 y 56614.

Morelos
Zona Gral. Emiliano Zapata
Av. Morelos núm. 277, frente al Teatro Morelos, col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca. Tel. 777 314 5918, 777 314 5919, 777 314 5920 ext. 56125, 56126 y 56137.

Nayarit
Zona Bahía de Banderas
Av. Paseo de Los Cocoteros núm. 55, int. 2450, Nuevo Vallarta, C.P. 63735, Bahía de Banderas. Tel. 322 297 4306, 322 297 4316, 322 297 4205 ext. 56450, 56455 y 56452.

Nuevo León
Zona Metropolitana de Monterrey
Av. Profesor Moisés Sáenz núm. 602, col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey. Tel. 81 8347 4849 ext. 55262 y 56061.

Sinaloa
Zona Pacífico
Blvd. Rotarismo núm. 1851, local 1 y 2 esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán. Tel. 667 713 0742, 667 713 0745 ext. 55116 y 56340.

Sonora
Zona Metropolitana de Hermosillo
Plutarco Elías Calles s/n esq. av. Pino Suárez, edificio de Oficinas Federales, col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo. Tel. 662 213 8616, 662 214 9393, 662 213 8619 ext. 55352 y 55354.

Oaxaca
Zona Benito Juárez
Heroico Colegio Militar núm. 1109, planta alta, col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca. Tel. 951 513 4141, 951 513 4555 y 951 513 4649 ext. 56555.

Puebla
Zona Gral. Ignacio Zaragoza
Calle 19 Sur núm. 506, despacho 103, col. La Paz, C.P. 72160, Puebla. Tel. 222 246 1760, 222 246 1522 ext. 56375, 56379 y 56384.

Querétaro
Zona Corregidora Josefa Ortiz
Circuito Moisés Solana núm. 82, col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Querétaro. Tel. 442 223 5721, 442 223 5723, 442 223 5724 ext. 55310, 55311, 56021, 56024, 56026, 56034 y 56035.

Quintana Roo
Zona Caribe Mexicano
Av. Cobá núm. 9 y 11 altos, supermanzana 22, col. Centro, C.P. 77500, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

San Luis Potosí
Zona Altiplano
Librado Rivera núm. 215, col. del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí. Tel. 444 841 2500, 444 841 2506 ext. 56165, 56168 y 56180.

Tabasco
Zona Golfo - Sur
Carmen Cadena de Buendía núm. 133, col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa. Tel. 993 314 3122, 993 312 3795 ext. 55360, 56854 y 56860.

Tamaulipas
Zona Nororiente
Blvd. Morelos núm. 475 altos, esq. Rep. de Argentina, col. Anzaldúas, C.P. 88630, Reynosa. Tel. 899 922 7714, 899 922 7769, 899 922 0952 ext. 55373 y 55374.

Zona Golfo - Norte
Av. Hidalgo núm. 5004, primer piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico. Tel. 833 213 7050, 833 217 8173, 833 217 4764 ext. 56700, 56704 y 56707.

Veracruz
Zona Golfo - Centro
Av. Salvador Díaz Mirón núm. 2880 esq. Salubridad, fracc. Moderno, C.P. 91918, Veracruz. Tel. 229 100 3891, 229 100 3894, 229 100 3890 ext. 55424, 55425 y 55427.

Yucatán
Zona Metropolitana de Mérida
Calle 49 núm. 479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, C.P. 97000, Mérida. Tel. 999 924 4212, 999 923 2323 ext. 55455 y 55456.

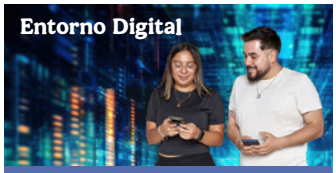
Zacatecas
Zona Gral. Luis Moya
Telégrafos núm. 14, col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe. Tel. 492 922 8561, 492 924 3593, 492 922 9507 ext. 55461 y 55463.

Escanea el código QR y ubica la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana.

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Sumario

Entorno Digital

3 | REDES MÓVILES Y VELOCIDAD

Para Enterarse

7 | ¿OFERTAS EN REDES SOCIALES?

Para Saber

44 | TOALLAS SANITARIAS FEMENINAS

Finanzas Personales

11 | COMPRAS SEGURAS POR INTERNET

Platillo Sabio

15 | TLAPIQUE DE PESCADO CON GORDITAS Y SALSA

Para Saber

18 | ¿QUÉ ES ESO? ES QUESO DE PUERCO

TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES

49 | Estudios de Calidad PROFECO

QUESO DE PUERCO

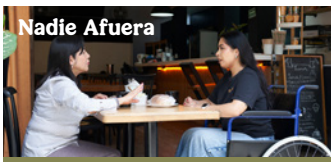
21 | Estudios de Calidad PROFECO

Guía de Consumo

63 | PRODUCTOS PARA LA GESTIÓN MENSTRUAL

Profeco Informa

70 | MENSTRUACIÓN DIGNA

Nadie Afuera

73 | POR UN CONSUMO SIN DISCRIMINACIÓN

Consuminis Profeco

77 | ENTRE MÁS SELLOS, MENOS SANO

Cuida tu Dinero

30 | LOS SECRETOS FINANCIEROS DE MAMÁ

Brújula de Compra

32 | EN MAYO, REMESAS PARA MAMÁ

A Libro Abierto

78 | CUANDO LLORA MI GUITARRA

Alertas y Llamados a Revisión

79 | TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

Qué Hacer Si...

37 | ELIGIENDO EL REGALO PARA MAMÁ

Tecnología Doméstica

42 | BOLSA DE PAPEL PARA REGALO

En Resumen

82 | #ENRESUMEN

Lic. César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Mtra. Gabriela Karem Loya Minero
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Lic. Claudia Naomi Fuentes Fragoso
Directora General de Difusión

Aura Perroni Hernández
Directora Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas
Redactora

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Alejandro Millán Tumalán
Ana Silvia Martínez Solano
Daniel Eduardo Wilson Oropeza
Juan Martín Villanueva Lara
María Teresa Domínguez Domínguez
Diseño

Consejo Editorial

Andrea González Hernández
Gabriela Limón García
Idris Rodríguez Zapata
Rebeca Olivia Sánchez Sandín
Jaime Ovando Rodríguez
Carlos Manuel Orozco Ruíz
Juanita del Rocío Rubio Hermosillo
Maricela Juárez Herrera
Vanessa Monserrat Romero Zavala

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

www.gob.mx/profeco

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

EDITORIAL

En esta edición de la **Revista del Consumidor** queremos destacar dos fechas importantes del mes de mayo: el Día de las Madres, que se festeja el 10, y el Día de la Higiene Menstrual, el 28.

Ser madre implica hacerse cargo de la vida de otro ser humano, cubriendo sus necesidades y procurando su bienestar. A través de la alimentación, la crianza, la educación y el cuidado, las madres suelen ser quienes construyen un ambiente de cariño y seguridad para sus hijas e hijos. Reconocemos a todas aquellas mujeres que ejercen o han ejercido la maternidad y las felicitamos en su día.

Por otro lado, hablar abiertamente sobre la menstruación es primordial para combatir el tabú, la desinformación y el rechazo que todavía existen en torno a ella. Nuestra contribución en esta edición es informar a las personas consumidoras sobre la calidad de los productos de gestión menstrual más populares: las toallas sanitarias. Verificamos lo que algunas marcas ofrecen y damos un panorama sobre los precios en el mercado.

Menstruar cuesta. Cada ciclo implica no solo una necesidad fisiológica, sino también un gasto económico constante: una compra obligatoria mes con mes. En México, millones de mujeres dependen de productos de gestión menstrual para realizar sus actividades y cada una puede gastar más de mil pesos al año solo en toallas sanitarias desechables.

Dicho producto, el más común por su practicidad, no necesariamente es la mejor opción para todas las mujeres. Hay alternativas más económicas y, también, más sustentables. Las copas, las toallas de tela y los calzones menstruales podrían ser un camino viable para muchas mujeres, adolescentes y niñas.

Hablar de menstruación también es hablar de justicia social, ambiental y económica. Gestionar la menstruación no debería ser un lujo.

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Claudia Martínez López
Daniel Arturo Gómez Rosas
Gabriela López Aparicio
Gloria Angélica Hernández Rodríguez
Jocelyn Guadalupe Coyotl Zurita
Jocelyn Nayely Ramírez Cruz

Antonio Hernández Estrella
Fondo de Cultura Económica

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación
(Conapred)

José Mario Díaz Wence
José Rodríguez Magos
Irving Jonathan Vargas Hernández
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nora Lorena Estrada González
Omar Quintero Pérez
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa
Sally Elena Santiago Gómez

Estefanía López Ávila
Condusef

Comunicación
Meta

REDES MÓVILES Y VELOCIDAD

Elegir la que mejor te convenga puede representar un ahorro al adquirir un teléfono celular.

Actualmente, las aplicaciones de mensajería se utilizan no solo para mandar mensajes, sino para compartir documentos, videos, imágenes y enlaces, por lo que es importante considerar el tiempo que tardan en descargarse. Según el tipo de red móvil a la que te hayas conectado, podrás bajarlos en diferentes velocidades.

En México se encuentran las coberturas de redes móviles 2G, 3G, 4G y 5G.[1] El término G significa "generación" y se refiere a la tecnología desarrollada para ofrecer una velocidad más rápida. Conforme se incrementa la cantidad de dispositivos conectados, los proveedores deben actualizar su infraestructura a una generación más moderna para garantizar el mejor servicio a las personas consumidoras.

[1] Instituto Federal de Telecomunicaciones. "Estudios", en https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/politica-regulatoria/reporteqesq2024t4.pdf

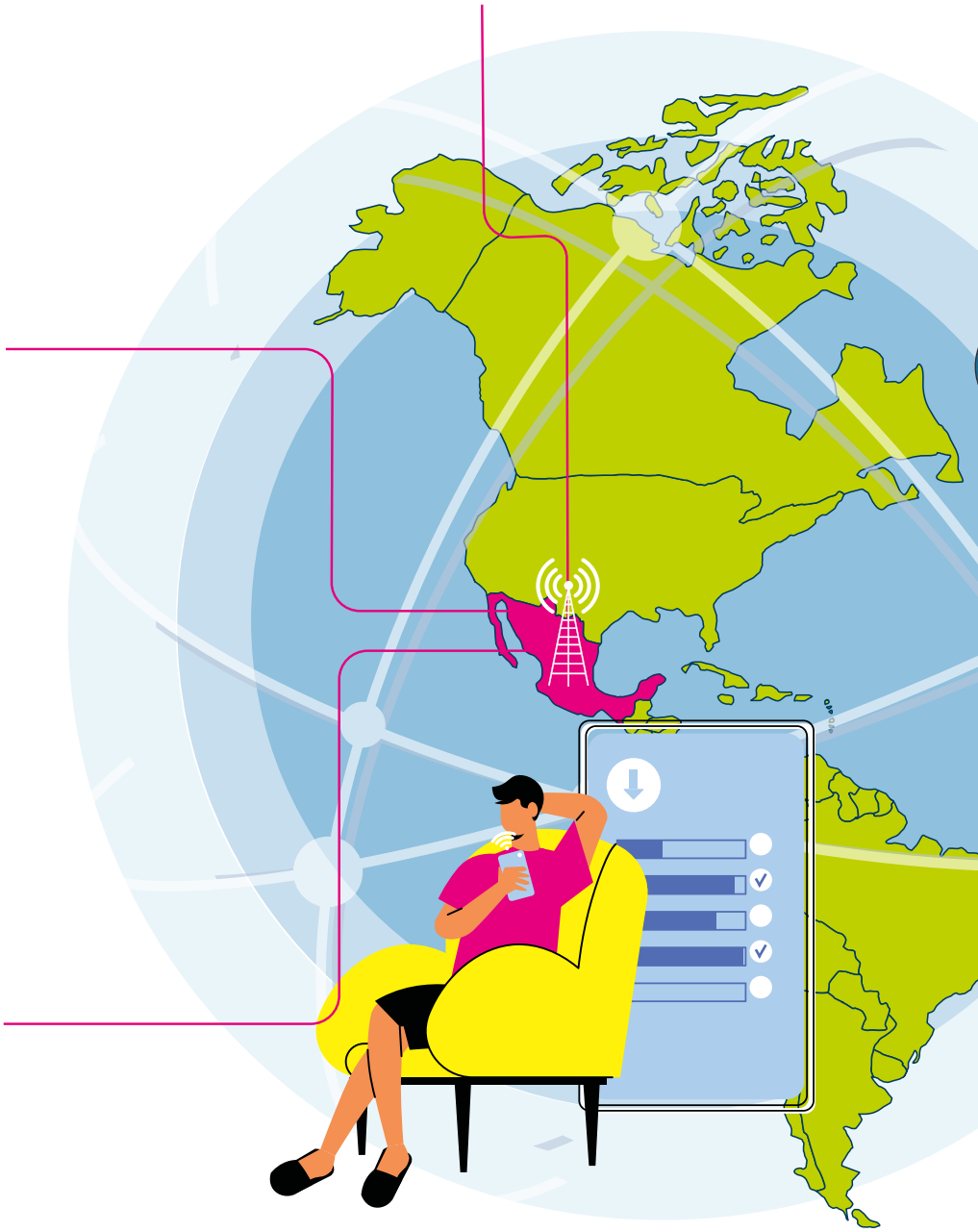
Cobertura poblacional en México

De acuerdo con datos del Instituto Federal de Telecomunicaciones, al cuarto trimestre de 2024, la cobertura poblacional[2] de telefonía móvil en México era la siguiente:[3]

2G	3G	4G	5G
29.2%	92.6%	84.4%	25.8%

Cuando la velocidad sí importa

La principal funcionalidad de las redes de telefonía móvil es mantenernos en comunicación; sin embargo, la transferencia de archivos, el uso de plataformas de *streaming*, además de la navegación en aplicaciones, como educación en línea, juegos, música, redes sociales o plataformas bancarias, también son funciones que empleamos a menudo. Entre mayor velocidad de conexión tengas, mejor será tu experiencia.[4]



Características de las redes 4G y 5G

Al adquirir o renovar un plan, las compañías telefónicas te ofrecen equipos con mejor cobertura. Si estás por comprar un nuevo teléfono, revisa los mapas de cobertura con tu operador de servicio móvil. A continuación, te presentamos las características de las redes 4G y 5G.

[2] Cobertura poblacional: porcentaje de la población que cuenta con cobertura del servicio móvil para alguna tecnología de acceso.
[3 y 4] Instituto Federal de Telecomunicaciones. "Quién es Quién en Cobertura Móvil en México", en https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/politica-regulatoria/reporteqesq2024t4.pdf

Estas cifras pudieran reflejar que un usuario tiene la posibilidad de contar con más de un servicio de telefonía móvil con distinta red.

Tecnología (red)	Funcionalidad	Beneficios
4G	Tecnología predominante en el país, con la cual se brindan servicios de datos, SMS y voz. La velocidad de navegación en 4G es al menos tres veces más rápida que la 3G.	La actual oferta de teléfonos móviles en el mercado está enfocada en conectarse a esta red. Es el tipo de red con mayor cobertura en nuestro país y en el mundo. Al tener más cobertura, la 4G permite al usuario mayor control en el acceso, recepción, creación e intercambio de contenidos. Capacidad para compartir archivos con mejor calidad (imágenes, videos, música, películas, entre otros). Una rápida conexión para llamadas y videollamadas. Permite la transmisión de audio y video de forma continua (*streaming*). Los operadores móviles cuentan con más del 80% de cobertura en México y en el mundo, con esta red. Actualmente, es la generación más estable para contratar servicios de telefonía móvil.
5G	Tecnología que brinda mayor capacidad y velocidad de transmisión de datos. Tiene soporte para más dispositivos. Solo el 25% de la población mexicana cuenta con esta red. 5G ofrece velocidades hasta 100 veces más rápidas que 4G.	Los modelos de teléfonos más actuales ya cuentan con esta tecnología. Transmisión casi instantánea de datos. Facilita el uso de inteligencia artificial en las aplicaciones.

Consulta con tu operador de servicio móvil si tu equipo cumple con la tecnología para la velocidad de red que quieres elegir.

Consume de manera informada

En un mundo cada vez más interconectado por el uso de datos móviles, se requiere de tecnología moderna para que las personas consumidoras de servicios de telecomunicaciones puedan acceder a una transferencia de datos a una mayor velocidad.

Te recordamos que muchos de los grandes fabricantes de teléfonos móviles continúan manufacturando modelos de 3G[5] y 4G, y la cobertura poblacional de 5G todavía es baja, por lo que al día de hoy no es necesario adquirir un equipo de telefonía móvil de esta última generación. Un consumo informado te ayudará a tomar mejores decisiones.

Si este 10 de mayo piensas obsequiarle a tu mamá un teléfono celular o paquete de servicio de telefonía móvil, busca el que mejor se ajuste a sus necesidades. No por ser el equipo más moderno será el mejor regalo.

[5] La tecnología 3G presta todos los servicios incluidos en las redes 2G con mejora en la velocidad de transferencia de datos móviles, además de la introducción de nuevos servicios de localización, multimedia e internet, entre sus principales aplicaciones se encuentran: Sistemas de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés), navegación fluida en internet, videoconferencias, transacciones financieras, video a demanda, entre otras. Instituto Federal de Telecomunicaciones, "Lo que debes saber de tu celular", en https://www.ift.org.mx/usuarios-telefonia-movil/sabias-que-0#:~:text=La%20tecnolog%C3%ADa%20(3G)%20presta%20todos,de%20posicionamiento%20Global%20(GPS)%2C

¿OFERTAS EN REDES SOCIALES?

Antes de comprar algo que viste en Facebook o Instagram, checa que no sea una estafa.

En colaboración con Meta

Durante el mes de mayo, las ventas en línea aumentan de forma considerable con motivo del Día de las Madres y el Hot Sale.

De acuerdo con datos de la Asociación Mexicana de Venta Online, en la edición 2024 del Hot Sale, se registraron más de 29 mil millones de pesos en ventas por parte de más de 12 millones de personas consumidoras, quienes visitaron los sitios de empresas participantes más de 220 millones de veces.[1]

A pesar de que las transacciones de venta en línea no tienen lugar en Facebook o Instagram, muchas personas descubren negocios nuevos y productos atractivos en estas plataformas, lo cual los lleva a sitios de internet para realizar una compra.

Para impulsar la seguridad digital, Meta tiene herramientas y recomendaciones con el fin de que aproveches al máximo esta temporada con tranquilidad.

[1] Asociación Mexicana de Venta Online. "Alcances Hot Sale 2024", en https://amvo.org.mx/hot-sale

Recomendaciones

Evita el *phishing*[2]

Investiga y corrobora los detalles antes de hacer clic en enlaces o descargar archivos. Pon atención a faltas de ortografía o frases extrañas en los nombres de los sitios de internet de marcas reconocidas. Nunca compartas contraseñas o códigos de verificación.

No te apresures

Las personas estafadoras suelen intentar generar una sensación de urgencia publicando ofertas demasiado buenas para ser ciertas, incluso te advierten que perderás tu oportunidad de compra. Tómate un tiempo para hacer preguntas y pensarlo. Si quieres comprar un artículo valioso, pide verlo antes de realizar un pago.

Comprueba lo que te dicen

Al verificar la fecha de creación de las cuentas de Facebook e Instagram, el país al que corresponden y los comentarios o calificaciones que hayan recibido, se reducirán las probabilidades de que seas víctima de estafa.

Utiliza servicios de pago de confianza

Evita hacer depósitos en cuentas personales o pagos en efectivo. Ten cuidado con los correos electrónicos falsos que simulan ser de aplicaciones de pago en los que te piden que realices algún tipo de acción antes de poder aceptar el pago.

El Centro de Ayuda de Facebook Marketplace también recomienda:

Evita lo siguiente cuando hables con vendedores

- Comunicarte fuera de las plataformas de Meta.
- Caer en presiones para completar una venta o para que pagues de inmediato.
- Mensajes o correos electrónicos recibidos directamente de la persona que vende en los que afirma que hubo un error con tu pago.

Planifica lo necesario

- Analiza de manera cuidadosa el perfil de la persona con la que te encontrarás. Ten en cuenta la fecha en la que el usuario se unió a Facebook, la foto del perfil, la ubicación del usuario y los artículos que haya publicado en Marketplace.
- Desconfía de encuentros en los que se requiera llevar cantidades grandes de efectivo.
- Crea y comparte tu plan de encuentro con un amigo de confianza o un familiar, a fin de que sepa el lugar, la hora y la fecha previstos.
- Comparte tu ubicación en tiempo real en Messenger o WhatsApp con familiares o amigos.
- No vayas a lugares en los que no sientas seguridad. Ubícate en áreas bien iluminadas en las que haya más personas o policías.
- Guarda el número de teléfono de las autoridades locales en el marcado rápido de tu teléfono celular.

[2] El *phishing* es un conjunto de técnicas para engañar a una víctima al suplantar la identidad de una persona, empresa o servicio de confianza para manipularla y lograr que revele información confidencial, como números de cuenta, contraseña, claves de *tokens*, entre otros, en https://es.wikipedia.org/wiki/Phishing

Las ventas en línea aumentan en mayo; haz compras seguras y evita estafas.

Alfabetización digital y seguridad en línea

Además de los Centros de Ayuda, Meta cuenta con un programa en asociación con organizaciones expertas en alfabetización digital y seguridad en línea: Soy Digital.[3]

Dicho programa permite a cualquier persona usuaria de internet desarrollar habilidades para el uso apropiado y responsable de la tecnología. Contiene módulos de aprendizaje centrados en la formación de criterios sobre seguridad, bienestar digital y alfabetización mediática.

¿Qué hacer si fuiste víctima de una estafa?

En Facebook e Instagram, es importante reportar la publicación que generó el fraude y copiar la URL correspondiente para contar con un respaldo en caso de que la publicación sea eliminada.

Las URL o enlaces son como una huella digital única que permite identificar una pieza de contenido. Acércate también a las autoridades y denuncia los hechos para que tu caso sea investigado y los responsables sean penalizados.

La información te empodera

A medida que la economía digital crece y continúa generando oportunidades en todas las ramas productivas de nuestra sociedad, es importante mantenernos informadas e informados sobre las medidas de seguridad, herramientas y recursos a nuestro alcance.

Sin duda, cada vez es más fácil acercar a personas vendedoras y consumidoras, lo cual repercute en mayores oportunidades de desarrollo económico para las empresas y más y mejores experiencias de compra para las personas.

Si se aplican las medidas de prevención necesarias, los beneficios de la digitalización podrán ser mejor aprovechados por las más de 100 millones de personas en México con acceso a internet.

Consulta estos y más consejos útiles en

- **facebook.com/help**
- **help.instagram.com**

[3] Meta. "Soy Digital-México", en https://wethinkdigital.fb.com/mx/es-mx/

Monitoreo
de tiendas virtuales

La **Profeco revisa que los sitios de comercio electrónico** respeten los derechos de las personas consumidoras y que cumplan con las obligaciones que les marca la ley, como:

Si quieres saber el cumplimiento de algún sitio mexicano que ofrezca venta en línea entra a

profeco.gob.mx/tiendasvirtuales

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

COMPRAS SEGURAS POR INTERNET

¡No caigas en la trampa! Checa bien antes de dar clic en "Comprar ahora".

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Ventas Online, las compras por internet son una excelente opción para quienes, con tan solo un clic, buscan una diversidad de productos, promociones, facilidades de pago o la posibilidad de comparar productos en distintas tiendas.

Recomendaciones

Si bien hay incentivos que motivan a comprar a través de canales digitales, como descuentos, beneficios financieros y recompensas, siempre toma precauciones para evitar ser blanco de estafas, robos de identidad o cargos no reconocidos. A continuación, te compartimos algunos consejos.

Compara precios

Investiga con, por lo menos, tres proveedores antes de hacer la compra.

Prefiere comprar en páginas oficiales y de confianza

Asegúrate de que cuenten con medidas de seguridad en la transacción. Esto lo puedes verificar al buscar la letra "s" después de http, así como el candado vigente en el navegador. También utiliza una conexión segura a internet.

Desconfía de las gangas o descuentos tentadores

Puede tratarse de productos de mala calidad, estafas o fraudes, haber términos y condiciones desfavorables para ti, falta de transparencia o llevarte a una compra por impulso.

Lee detenidamente la descripción del producto

No te quedes solo con la información de las fotografías, revisa las especificaciones del producto o servicio.

Prefiere los sitios que brindan información completa

De esta manera, sabrás el precio total del bien o servicio que pagarás, las formas de pago disponibles, si es en moneda nacional, además de los gastos de envío e impuestos.

Revisa la información del vendedor

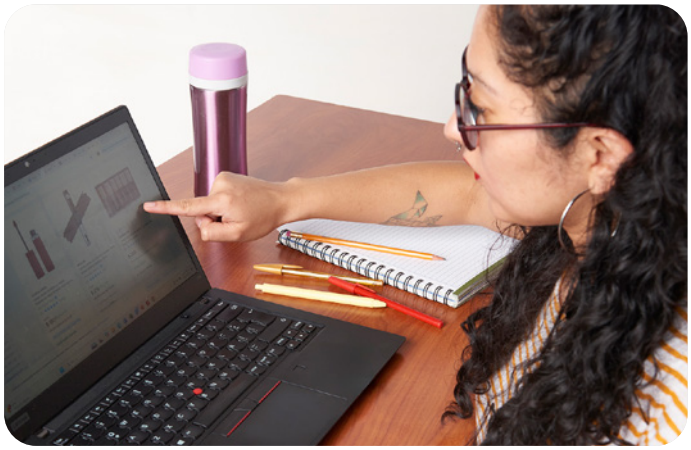
Asegúrate de que cuente con domicilio físico, número telefónico, dirección de correo electrónico u otras formas de contacto. Así, en caso de tener algún problema con tu transacción o producto, tendrás la información para comunicarte.

Considera el tiempo de entrega y la forma de envío

Contempla que en fechas cercanas a los días festivos es más probable que tu compra no llegue a tiempo, incluso si el envío es rápido. En sitios extranjeros, revisa que sí realicen envíos a México.

Lee las condiciones de devolución, reembolso y cancelación

Hazlo de manera meticulosa y una vez que lo hayas hecho, compra solo en caso de estar de acuerdo con ellas.



Revisa opiniones y reseñas

Estas valoraciones te servirán de guía para tu compra.

Guarda tu comprobante de transacción

Siempre conserva el número de identificación de la compra, los correos electrónicos y los mensajes que intercambiaron.

Evita fraudes cibernéticos

Descarga aplicaciones en tiendas y desarrolladores oficiales. No proporciones información personal ni financiera si no has realizado ningún tipo de operación. No des clic ni abras vínculos en páginas sospechosas. Instala un antivirus en tu computadora o dispositivo móvil.

Considera las tarjetas virtuales temporales

Si tu banco cuenta con esta opción, tómala en cuenta. Otra forma de protegerte es con las plataformas de pago en línea.

8 de cada 10 personas que compran en línea lo hacen principalmente por la variedad, exclusividad y practicidad de las entregas.

La Profeco trabaja para ti

Monitoreo de Tiendas Virtuales

Es una herramienta que permite a las personas consumidoras revisar si los sitios de los proveedores que realizan transacciones a través del comercio digital cumplen con los elementos mínimos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.[1]

Consúltala en

profeco.gob.mx/tiendasvirtuales

Buró Comercial

Es una plataforma donde podrás encontrar información de proveedores de bienes y servicios, tales como:

- Quejas recibidas y su estado procesal
- Principales motivos de reclamación

Consúltala en

burocomercial.profeco.gob.mx

Para conocer el comportamiento comercial de proveedores correspondientes al sector de telecomunicaciones, envía un correo electrónico a

quejastelecomunicaciones@profeco.gob.mx

La Condusef te apoya

Ante cargos no reconocidos o duplicados en tu tarjeta de crédito o débito, presenta una reclamación o inconformidad en tu banco o institución financiera.

En caso de que no resuelvan tu aclaración, contacta a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros.

condusef.gob.mx

55 5340 0999

asesoria@condusef.gob.mx

[1] Como medios de contacto, precios en moneda nacional, descripción detallada de bienes o servicios, información de los medios de pago, condiciones de cancelación, entre otros. Artículo 76 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Fuentes:
- Asociación Mexicana de Ventas Online. "Estudio de Venta Online 2024", en https://www.amvo.org.mx/estudios/estudio-sobre-venta-online-en-mexico-2024-3/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. "Comercio electrónico. Lo que debes saber", en https://www.condusef.gob.mx/?p=lo-que-debes-saber

Teléfono del Consumidor

55 5568 8722 - 800 468 8722

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

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

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

Gobierno de México | PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR

Los Programas para el Bienestar respaldan a las mamás de México

A través de los Programas para el Bienestar, se apoya a todas y todos, pero hay un énfasis especial hacia las madres de familia.

Pensión Mujeres Bienestar

Las mujeres de 63 y 64 años reciben un apoyo de $3,000 pesos bimestrales; próximamente llegará a las de 60, 61 y 62 años.

Programa Madres Trabajadoras

Se otorgan $1,650 pesos bimestrales por cada hija o hijo, desde su nacimiento hasta los 3 años de edad.

Programa de Mejoramiento de Vivienda para el Bienestar

Este programa brinda 100,000 apoyos para mejorar, reparar o ampliar sus hogares en el oriente del Estado de México.

Producción para el Bienestar

Fertilizantes para el Bienestar

Sembrando Vida — Programa de Comunidades Sustentables

Mediante los programas Producción para el Bienestar, Sembrando Vida y Fertilizantes para el Bienestar, se impulsa la producción con la que mujeres productoras fortalecen su economía y la de sus familias.

Para más información:
programasparaelbienestar.gob.mx

En México, ¡es tiempo de mujeres!

Platillo Sabio
PROFECO

Tlapique de pescado

con gorditas y salsa

Fotografía: José Luis Sandoval

Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de **YouTube** Profeco TV

Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx

Nora Estrada es madre, antropóloga y cocinera tradicional. Su acercamiento a los fogones empezó cuando era niña en la cocina de su abuela: primero al observar y escuchar a otras mujeres cocineras; luego, al sensibilizarse con el sonido de cacerolas, cucharas, metate y el de los guisos que van avisando cuando ya están listos.

"A las mujeres nos ha tocado la responsabilidad de cuidar la vida y creo que lo hacemos a través de lo que cocinamos y comemos", expresa Nora con seguridad. La comida, dice, es un acto de amor mediante el cual transmites a tus hijas e hijos la historia, los sabores y saberes de toda tu genealogía.

Como madre y cocinera tradicional, pero también como hiladora de historias y de conocimiento, Nora sabe que la labor con su hija e hijos está hecha porque les ha enseñado a conocer su cultura, a conectar con sus raíces por medio de la cocina tradicional mexicana y a honrar su linaje.

Ingredientes

Tlapique

- 6 hojas grandes de totomoxtle (maíz) o plátano suavizadas con agua tibia
- 3 cucharaditas de manteca de cerdo (puede omitirse)
- 6 nopales cortados en tiras
- 3 tazas de cebolla picada en cubos
- 1.200 kg de pescado fresco (carpa)
- 2 tazas de hojas de epazote, lavado, desinfectado y cortado en cuartos
- 240 g de quelites deshojados, lavados y desinfectados
- 5 tomates manzano cortados en cubos
- Las venas de 3 chiles guajillo
- 1 cucharadita de sal

Un platillo de la cocina chinampera que muestra las tradiciones del sur de la Ciudad de México.

Salsa

- 1 cucharadita de sal
- 4 jitomates
- ½ cebolla blanca
- 2 ajos
- 3 chiles chicuarote (o serranos)

Gorditas

- 360 g de masa de maíz azul
- Agua

Costo promedio total: $194

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 2 horas

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 1 al 9 de abril de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Preparación

Tlapique

1. Coloca en un tazón el tomate, la cebolla, el epazote, los nopales y los quelites. Sazona con sal y mezcla.

2. Esparce un poco de manteca en el centro de la hoja de totomoxtle. Luego, distribuye una base de la mezcla de vegetales y encima pon un trozo de pescado fresco, cubre con más vegetales y, si lo deseas, agrega una vena de chile guajillo. Envuelve muy bien con hojas de maíz.

3. Haz lo mismo con el resto del pescado y los vegetales. Después, cocina los tlapiques en un comal caliente a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén bien cocidos, es decir, cuando ya no derramen jugo.

Tlapique, del náhuatl *tlapictle*, que significa "cosa envuelta en hojas de maíz".

Salsa

1. Tatema la cebolla, los ajos, los jitomates y los chiles.

2. Martaja, uno por uno, los ingredientes en un molcajete; coloca primero la sal. Rectifica la sazón y reserva.

Gorditas

1. Haz pequeñas bolitas con la masa. Si notas que está seca, añádele un poco de agua y dales forma de gordita.

2. Cocina las gorditas en un comal hasta que estén listas, lo notarás cuando comiencen a inflarse un poco.

Para servir, coloca en un plato un tlapique y acompáñalo con la salsa y gorditas al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

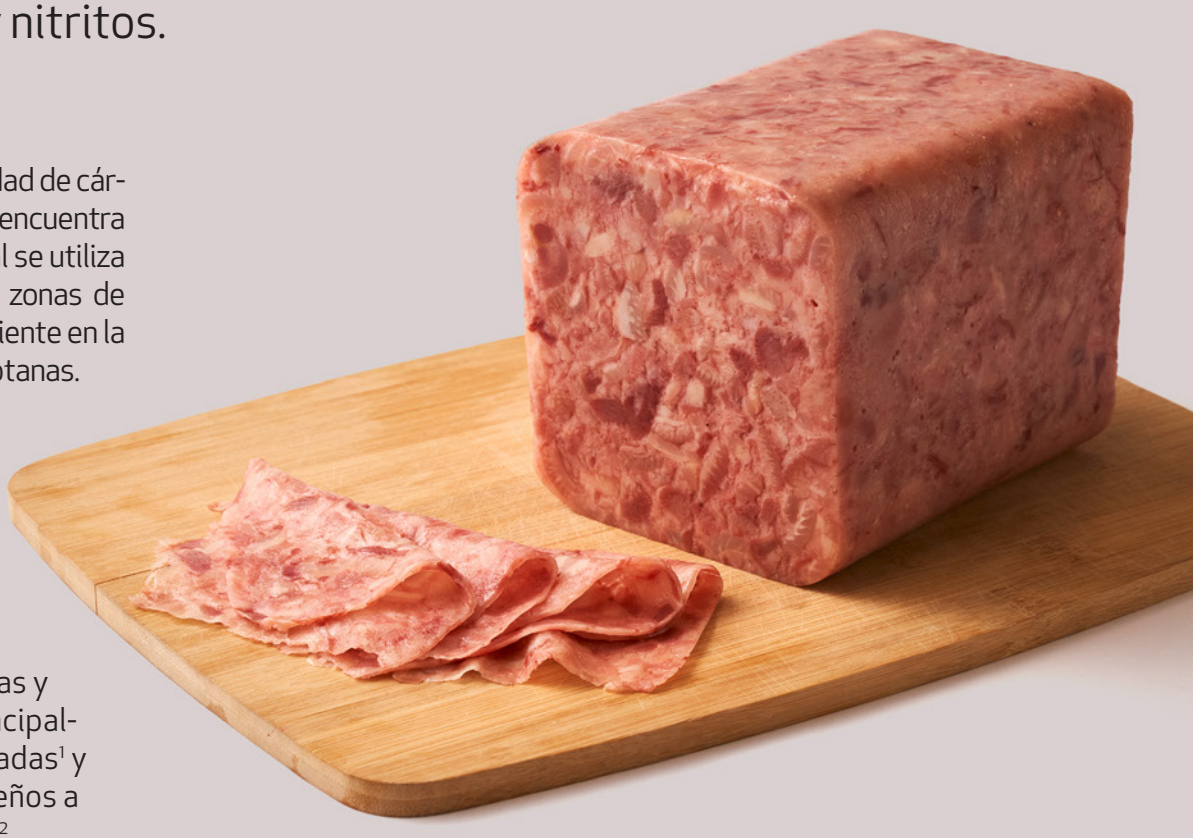
por porción

kcal	407
Grasas	11 g
Proteína	26 g
Carbohidratos	50 g
Fibra	9 g
Colesterol	73.2 mg

El tlapique puede hacerse con acociles, ranas, charales, tripas de pato, mollejas de pollo y otras menudencias. En este caso se le conoce como tlapique o solo tamal de mollejas o de pescado, el de rana se llama cuetlapique.

¿QUÉ ES ESO?
ES QUESO DE PUERCO

Tiene cerdo pero también conservadores y otros aditivos, como fosfatos y nitritos.



Dentro de la gran variedad de cárnicos procesados se encuentra el queso de puerco, el cual se utiliza con frecuencia en varias zonas de nuestro país como ingrediente en la elaboración de tortas y botanas.

¿Qué es?

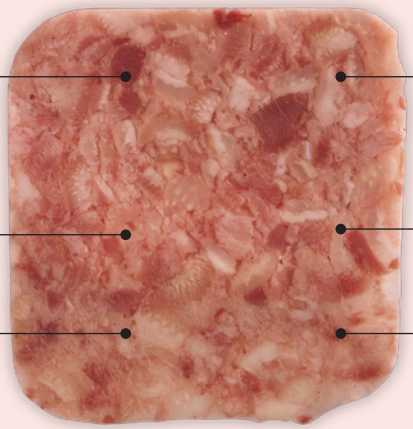
El queso de puerco es un producto alimenticio, cocido y prensado, cuyos ingredientes principales son partes carnosas adiposas y cutáneas del cerdo, principalmente de la cabeza, curadas[1] y picadas en trozos pequeños a las que se les añade sal.[2]

Datos del Consejo Mexicano de la Carne indican que México ocupa, a nivel mundial, el treceavo lugar en consumo de carne, con un promedio anual de 65 kg por persona. Asimismo, el consumo anual por persona de productos cárnicos procesados es de 8.6 kg. Las salchichas y jamones son los de mayor demanda con el 90% del consumo de carnes frías, seguidos de tocino, chorizo, longaniza, mortadela y queso de puerco.[3]

[1] El curado del queso de puerco se efectúa sometiendo las partes de la cabeza y demás carne y cueros en salmuera preparada con una mezcla de cloruro de sodio, nitritos y nitrato de sodio, fosfatos, azúcares, condimentos, saborizantes y conservadores, en cantidades permitidas por la Secretaría de Salud, enfriando la carne antes de curada, de 0 a 7 °C por tiempo variable a criterio del productor.
[2] Norma Mexicana NMX-F-141-1969. Queso de Puerco, en https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/nmx-f-141-1969/
[3] Consejo Mexicano de la Carne. "Entendiendo las propiedades tecnológicas de la carne y su importancia para el desarrollo de productos", en https://comecarne.org/entendiendo-las-propiedades-tecnologicas-de-la-carne-y-su-importancia-para-el-desarrollo-de-productos/

¿Qué contiene?

- Cárnicos: carne de cabeza, carne de cerdo y algunos adicionan grasa de cerdo
- Agua
- Especias



- Aditivos alimentarios: conservadores, fosfatos y nitritos
- Sal común
- Algunos fabricantes añaden almidón, azúcares o colágeno

Cuida tu consumo de sal.

Aditivos empleados

La función que tienen algunos de los aditivos empleados para la elaboración de queso de puerco son los siguientes:

- **Sal común**: usada en la mayoría de los productos embutidos, prolonga la vida útil y mejora el sabor del producto.[4]
- **Nitritos**: estas sustancias mejoran el enrojecimiento y la conservación por su efecto bactericida, aunque se debe tener en cuenta que son tóxicas.[5] Por ello, la cantidad se encuentra regulada por la Secretaría de Salud, la cual no debe ser mayor a 156 mg/kg.[6]
- **Fosfatos**: para la elaboración de los cárnicos se utilizan algunas sales de ácido fosfórico que permiten mejorar la absorción de agua, la emulsificación de la grasa y ayudan a disminuir la pérdida de proteína durante la cocción.[7]
- **Especias y hierbas**: son todas de origen vegetal y se adicionan para dar diferentes aromas y sabores a los productos.[8]
- **Saborizantes**: son aditivos utilizados para mejorar el sabor de los productos cárnicos procesados y no poseen restricciones, únicamente el manejo de las buenas prácticas de manufactura.[9]
- **Sorbatos y benzoatos**: se utilizan como conservadores para prolongar la vida útil del producto final.[10]
- **Almidones**: cumplen una función estabilizante, dado que se utilizan para incrementar la viscosidad de las emulsiones. También permiten economizar en los costos del producto, debido a que absorben altas cantidades de agua.[11]

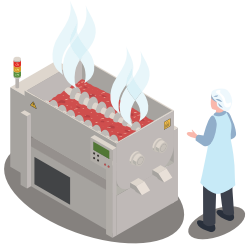
[4, 5, 7, 8, 9, 10 y 11] Henry Jurado Gámez y E. Insasusty Santacruz. (2021). "Procedimientos de tecnología de carnes", en https://sired.udenar.edu.co/7320/1/libro%20carnes%20digital.pdf

[6] "Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias", en https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5259470

Proceso de elaboración[12]

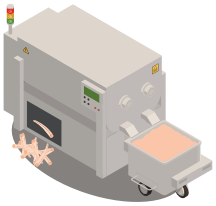
1 Lavado

Para garantizar la higiene, los cárnicos se someten a un lavado.



2 Cocción

Los cárnicos se cuecen por, al menos, 20 minutos.



3 Separación

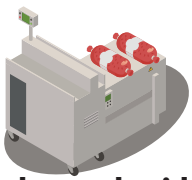
Se separan los huesos de la carne y del líquido.

4 Molienda

La carne se muele.

5 Mezclado

Se mezclan los cárnicos cocidos con los condimentos y los caldos.



6 Moldeado o embutido

Se moldea o embute, procurando no introducir aire en la funda del embutido.

7 Envasado

Se coloca en el envase final.

Haz un consumo informado

El alto consumo de sodio, azúcar y grasas saturadas se asocia con enfermedades del corazón, lo que provoca miles de muertes al año. El sistema de etiquetado frontal permite identificar de manera rápida los productos que dañan la salud del corazón.[13]

El sodio es un nutriente esencial para funciones específicas en el cuerpo humano. Además, es uno de los principales ingredientes que hace a los alimentos agradables al gusto y los preserva durante más tiempo.

Su consumo en exceso está relacionado con el aumento en la presión arterial (hipertensión), así como con el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por ello, la Organización Mundial de la Salud sugiere un consumo inferior a 2 gramos de sodio al día (5 gramos de sal). A pesar de lo anterior, en México se consume cerca del doble de dicha sugerencia.

En México, más del 40% de la población adulta padece hipertensión y la mitad no lo sabe.[14]

Para el año 2019, las principales causas de mortalidad en México fueron las enfermedades cardiovasculares, ya que contribuyeron al 23% del total de las muertes.[15] Por lo anterior, es importante reducir la ingesta de sodio en México.

[12] J. A. Figueroa Guevara. (2020). "Elaboración de queso de cabeza de cerdo con especias (ajo, orégano, laurel y romero) aplicando la técnica del ASPIC en el municipio de San Alberto-César", en https://noesis.uis.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9cfd622-32de-46ab-a486-8f3788ffdd47/content

[13] Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública. (24 de septiembre de 2019), "¿Cómo un etiquetado claro ayuda a proteger la salud del corazón?", en https://www.facebook.com/CINyS.INSP/posts/el-alto-consumo-de-sodio-az%C3%BAcar-y-grasas-saturadas-se-asocia-con-enfermedades-de/1203174096542166/

[14 y 15] I. Campos-Nonato, J. Vargas-Meza y S. Barquera. "Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica", en https://insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220317_Consumo_de_sal_sodio_Mexico.pdf

Fuentes:

- Animal Gourmet . "¿Qué es y cómo se hace el queso de puerco?", en https://www.animalgourmet.com/2021/04/12/queso-de-puerco-que-es-como-se-hace/
- El mañana. "¿Qué es el queso de puerco? ¿De qué está hecho? Aquí te decimos", en https://elmanana.com.mx/nacional/2023/7/14/que-es-el-queso-de-puerco-de-que-esta-hecho-aqui-te-decimos-103520.html
- Gastromakers. (10 de junio de 2024). "El queso de puerco", en https://www.gastromakers.com/2024/06/10/el-queso-de-puerco/

QUESO DE PUERCO

Un embutido alto en sodio y grasas saturadas, elaborado principalmente con la cabeza del cerdo.

En esta ocasión pusimos a prueba un producto cárnico procesado, el cual se utiliza con frecuencia en varias zonas del país como ingrediente en la elaboración de tortas y botanas: el queso de puerco.

Aun cuando su consumo dentro de los embutidos no es alto, es importante conocer cuáles son sus principales ingredientes y su aporte nutrimental. Te decimos lo que encontramos.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 18 de febrero al 13 de marzo de 2025.

Periodo de adquisición del producto: del 18 al 20 de febrero de 2025.

Productos analizados: 10.

Pruebas realizadas: 852.

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.

NMX-F-141-1969, Queso de Puerco.

Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **10 productos**.

LAS PRUEBAS

Información comercial

Está presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir los requisitos de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010,[1] por lo cual se verificó que fuera veraz y no confundiera sobre su composición.

Razón social y domicilio del responsable del producto

Ingredientes

Alérgenos

Declaración nutrimental

Leyenda de conservación

País de origen

Sistema de etiquetado frontal
Que incluye símbolos de la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias.

Marca
Es todo signo visible que distingue productos de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Caducidad

Denominación
Nombre del producto.

Contenido neto
Cantidad que contiene.

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

[1] Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Etiquetado en los productos de venta a granel

La Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 no aplica a los productos para venta a granel, ya que no se puede garantizar su contenido neto. Sin embargo, por cuestiones sanitarias, se envasan y deben cumplir con lo establecido en el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

La etiqueta de los productos a granel debe presentar la siguiente información:

- denominación genérica o específica del producto
- declaración de ingredientes
- identificación y domicilio del fabricante
- importador
- envasador
- maquilador o distribuidor nacional o extranjero, según sea el caso
- instrucciones para su conservación, uso, preparación y consumo
- componentes que pudieran representar un riesgo para la salud de los consumidores, ya sea por ingestión, aplicación o manipulación del producto
- aporte nutrimental
- fecha de caducidad
- identificación del lote
- condición de procesamiento al que ha sido sometido; cuando este se asocie a riesgos potenciales
- leyendas precautorias
- leyendas de advertencia

Calidad sanitaria

Se refiere a la ausencia de elementos que puedan representar un riesgo para la salud. Esto incluye agentes patógenos, por ello se verificó que no presentaran salmonela.

Contenido neto

Se verificó que los productos que declaraban contenido neto cumplieran con la cantidad indicada.[2]

Humedad

Se determinó la cantidad de agua que contienen los productos analizados.

Aporte nutrimental

Se determinó la cantidad de:

- proteína
- grasa
- carbohidratos

Nitritos

Se verificó que estuvieran dentro de los parámetros normativos.

Sodio

Se determinó para verificar su contenido, esto por tratarse de un nutrimento crítico. Generalmente, los cárnicos procesados contienen altos niveles de sodio.

Contenido energético

Se calculó el aporte calórico que dan 100 gramos de producto, cada gramo de proteína aporta 4 kilocalorías y cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

[2] Cabe destacar que la mayoría de los productos se envasan para venta a granel, por lo que no presentan contenido neto y deben pesarse en presencia del consumidor.

QUESO DE PUERCO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de queso de puerco en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Saltillo y Villahermosa, levantados del 24 al 28 de marzo de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por kilogramo o por pieza según se indique.

$ Precio promedio y redondeado por 100 g.

ALPINO

Queso de puerco, México, una pieza a granel

- **Sodio** mg/100 g: **993**
- Nitritos mg/kg: 33

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **58**
- Proteína g/100 g: **15.9**
- Grasa g/100 g: **22.7**
- Carbohidratos g/100 g: **0.1**
- Contenido energético kcal/100 g: **268**

CAPISTRANO

Queso de puerco, México, una pieza a granel

- **Sodio** mg/100 g: **935**
- Nitritos mg/kg: 108

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **54**
- Proteína g/100 g: **16.4**
- Grasa g/100 g: **26.6**
- Carbohidratos g/100 g: **0.0**
- Contenido energético kcal/100 g: **306**

D-KAR

Queso de puerco, México, una pieza a granel

- **Sodio** mg/100 g: **743**
- Nitritos mg/kg: 28

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **59**
- Proteína g/100 g: **15.6**
- Grasa g/100 g: **22.2**
- Carbohidratos g/100 g: **1.0**
- Contenido energético kcal/100 g: **266**

FUD

Queso de puerco, México, una pieza a granel

- **Sodio** mg/100 g: **734**
- Nitritos mg/kg: 92

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **58**
- Proteína g/100 g: **18.4**
- Grasa g/100 g: **20.0**
- Carbohidratos g/100 g: **0.9**
- Contenido energético kcal/100 g: **257**

Productos ordenados alfabéticamente.

QUESO DE PUERCO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de queso de puerco en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Saltillo y Villahermosa, levantados del 24 al 28 de marzo de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por kilogramo o por pieza según se indique.

$ Precio promedio y redondeado por 100 g.

GALICIA

Queso de puerco, México, una pieza a granel

$138 PRECIO POR kg

$14 PRECIO POR 100 g

Sodio mg/100 g: **982**

Nitritos mg/kg: 28

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **58**
- Proteína g/100 g: **18.5**
- Grasa g/100 g: **20.0**
- Carbohidratos g/100 g: **0.1**
- Contenido energético kcal/100 g: **255**

PAR

Queso de puerco, México, 1 kg

$55* PRECIO POR kg

$6 PRECIO POR 100 g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Sodio mg/100 g: **1,126**

Nitritos mg/kg: 26

- Información comercial: No cumple con el contenido de grasa declarado, tuvo 37.1% más de lo ostentado.
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : ✓
- Humedad g/100 g: **55**
- Proteína g/100 g: **14.5**
- Grasa g/100 g: **27.4**
- Carbohidratos g/100 g: **0.1**
- Contenido energético kcal/100 g: **305**

PARMA CAMPESTRE

Queso de puerco, México, una pieza a granel

$227 PRECIO POR kg

$23 PRECIO POR 100 g

Sodio mg/100 g: **1,161**

Nitritos mg/kg: 135

- Información comercial: No cumple con el contenido de proteína declarado, tuvo 33.7% menos de lo ostentado. No cumple con el contenido de grasa declarado, tuvo 46% más de lo ostentado.
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **55**
- Proteína g/100 g: **16.6**
- Grasa g/100 g: **24.8**
- Carbohidratos g/100 g: **0.1**
- Contenido energético kcal/100 g: **290**

PEÑARANDA

Queso de puerco, México, 150 g

$115 PRECIO POR PIEZA

$76 PRECIO POR 100 g

Sodio mg/100 g: **960**

Nitritos mg/kg: 84

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : ✓
- Humedad g/100 g: **64**
- Proteína g/100 g: **15.1**
- Grasa g/100 g: **18.3**
- Carbohidratos g/100 g: **0.0**
- Contenido energético kcal/100 g: **225**

*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco, ya que el producto no se encontró en campo.

QUESO DE PUERCO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de queso de puerco en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Saltillo y Villahermosa, levantados del 24 al 28 de marzo de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por kilogramo o por pieza según se indique.

$ Precio promedio y redondeado por 100 g.

SALAMANCA

Queso de puerco, México, una pieza a granel

$105* PRECIO POR kg

$11 PRECIO POR 100 g

- **Sodio** mg/100 g: **872**
- Nitritos mg/kg: 21

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **60**
- Proteína g/100 g: **13.9**
- Grasa g/100 g: **21.0**
- Carbohidratos g/100 g: **1.9**
- Contenido energético kcal/100 g: **252**

TANGAMANGA

Queso de puerco, México, una pieza a granel

$252 PRECIO POR kg

$25 PRECIO POR 100 g

- **Sodio** mg/100 g: **1,119**
- Nitritos mg/kg: 29

- Información comercial: ✓
- Calidad sanitaria: ✓
- Contenido neto : **No aplica**
- Humedad g/100 g: **52**
- Proteína g/100 g: **20.7**
- Grasa g/100 g: **23.7**
- Carbohidratos g/100 g: **0.1**
- Contenido energético kcal/100 g: **296**

Productos ordenados alfabéticamente.

*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco, ya que el producto no se encontró en campo.

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN COMERCIAL

Todos los productos analizados cumplieron con:

✓ la calidad sanitaria

✓ el contenido neto declarado

✓ la cantidad de nitritos que establece la normatividad, la cual debe ser de un máximo de 156 mg/kg

✓ el contenido de sodio ostentado

✗ 2 de los 10 productos analizados no cumplieron en su declaración de grasa.

✗ 1 de los 10 productos analizados no cumplió en su declaración de proteína.

NO ES VERAZ EN SU CONTENIDO DE PROTEÍNA Y GRASA

El siguiente producto declara más proteína y menos grasa de la que contiene.

Proteína
Declara 25%
Contiene 16.6%

Grasa
Declara 17%
Contiene 24.8%

PARMA CAMPESTRE

NO ES VERAZ EN SU CONTENIDO DE GRASA

El siguiente producto declara menos grasa de la que contiene.

Grasa
Declara 20%
Contiene 27.4%

PAR

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y CONSUMO

DE COMPRA

Lee la etiqueta
Verifica la fecha de caducidad, los contenidos de grasas saturadas y de sodio, estos últimos se encuentran en la declaración nutrimental.

Adquiérelo solo en establecimientos fijos
Es necesario que este tipo de productos se conserven en refrigeración, por lo que comprarlo en lugares que los tengan bajo esas condiciones es importante.

Revisa el etiquetado frontal
Entre más sellos y leyendas tenga un producto, es menos recomendable.

Evita romper la cadena de frío
Recuerda que deben ser los últimos en entrar a tu carrito y los primeros en entrar al refrigerador.

DE CONSUMO

Evita consumirlos en exceso
Una dieta saludable, sin exceso de sodio ni grasas saturadas, ayuda a evitar enfermedades no transmisibles, como las del corazón.

Consulta a tu médico
Recuerda que este tipo de cárnicos procesados contienen gran cantidad de sodio, por lo que no es conveniente que las personas con hipertensión los consuman.

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

Quién es Quién en el Envío de Dinero

Si recibes dinero de Estados Unidos, consulta la herramienta **Quién es Quién en el Envío de Dinero** y elige la remesadora que **más te convenga**.

Conoce el costo de la comisión, el tipo de cambio y los pesos que recibirás en depósitos a cuenta o en envío en efectivo por remesadora.

qqed.profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

LOS SECRETOS FINANCIEROS DE MAMÁ

En colaboración con la CONDUSEF
COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS

Cómo conseguir las herramientas para administrar mejor los recursos del hogar.

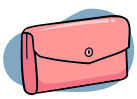
Más allá de ser expertas en organizar la casa, cuidar de la familia y resolver problemas del día a día, las mamás han perfeccionado habilidades de administración, protección, planificación y control de sus finanzas, lo cual nos ha enseñado grandes lecciones.

Desde el manejo de gastos hasta el emprendimiento, cada mamá lleva consigo herramientas que le permiten administrar sus recursos con inteligencia. ¡Descúbrelas!

La bolsa de la previsión financiera

Si hay algo que nunca falta en la bolsa de mamá, es el orden. Podemos encontrar documentos, llaves, un botiquín de emergencia y hasta una libreta para anotar pendientes.

Su capacidad para organizar se refleja en la planeación de ingresos y gastos, lo que hace que rinda el dinero sin descuidar otras necesidades. Prioriza sin gastar de más, compara precios, busca ofertas e inculca en sus hijas e hijos el valor del dinero desde la infancia.



El monedero del control presupuestal

Mamá sabe que cada peso cuenta. En su monedero no solo guarda su dinero, sino que lo separa para distintas necesidades: mercado, transporte o emergencias. Es experta en anticiparse a imprevistos: una reparación en casa, un gasto escolar inesperado o una consulta médica. Ella siempre asegura la estabilidad del hogar.

Los lentes del consumo inteligente

Antes de comprar algo, mamá siempre compara precios, revisa etiquetas y busca la mejor opción. Su atención a los detalles nos enseña que una persona consumidora informada gasta mejor y no cae en fraudes. Por su habilidad para organizar el dinero, evita las deudas; además, fomenta el ahorro.

El libro del conocimiento financiero

Mamá sabe que el conocimiento es poder, por lo tanto, aprender sobre dinero es clave para tomar mejores decisiones. A través del Proyecto Minerva, ha fortalecido sus habilidades de ahorro, uso del crédito e inversión. Gracias a esto, ha logrado establecer nuevas metas financieras para el hogar y cumplir su sueño de emprender un negocio.

Proyecto Minerva

El reloj de las finanzas inteligentes

Mamá sabe cuándo es momento de comprar, ahorrar y hasta invertir. Entiende que el tiempo juega un papel clave en las finanzas. Si usa una tarjeta de crédito, lo hace con responsabilidad al pagar a tiempo para evitar intereses. Si ve una oportunidad de crecimiento, analiza cómo hacer que su dinero trabaje para ella.

Los zapatos del emprendimiento

Mamá siempre está en movimiento, pues busca nuevas oportunidades para mejorar las finanzas del hogar. Su espíritu emprendedor la impulsa a avanzar y a tomar decisiones financieras inteligentes. Emprender con responsabilidad es una herramienta poderosa para lograr independencia económica.

Para el 63% de las mujeres de nuestro país, una de las metas financieras más importantes es brindar educación a sus hijas e hijos.[1]

¡Ponlos en práctica!

Para mejorar tus finanzas, comienza con un reto sencillo: registra todos tus gastos durante un mes. Al final, revisa en qué estás gastando y encuentra oportunidades para ahorrar. Con este pequeño hábito, podrás tomar mejores decisiones y administrar mejor tu dinero, justo como lo haría mamá. Para más información visita:

condusef.gob.mx

¡Los secretos financieros de mamá son lecciones para toda la vida!

/Condusefoficial

Síguenos en redes sociales.

¡Condusef, cerca de ti!

[1] Instituto Nacional de Estadística y Geografía. "Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023", en https://www.inegi.org.mx/programas/ensafi/2023/#documentacion

EN MAYO, REMESAS PARA MAMÁ

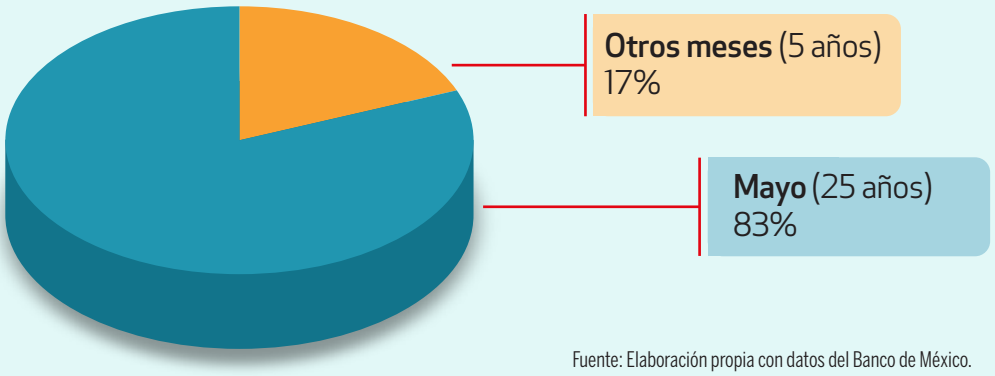
Elige el servicio de envío de dinero que mejor se adapte a tus necesidades.

El Día de las Madres es una celebración especial para muchas personas, porque festejan y consienten a las mamás de sus familias.

Las mexicanas y los mexicanos que radican en el extranjero, principalmente en Estados Unidos, también se suman al 10 de mayo a través de envíos de dinero.

Esto puede explicar que la cantidad de operaciones de remesas registradas en el mes de mayo sea generalmente más alta con relación a otros meses del año.

De 1995 a 2024, mayo ha sido el mes con más envíos de remesas en 25 ocasiones.



Fuente: Elaboración propia con datos del Banco de México.

Algunos datos

- Cada vez se utilizan más los medios electrónicos para enviar remesas. En mayo de 2024, más del 99% de las remesas se envió mediante transferencias electrónicas.
- De 2019 a 2023, México pasó de tener el 5.4% al 7.8% del total de las remesas mundiales, lo que lo ubicó como el segundo país con mayor recepción en 2023.
- En 2024, el 96.6% del total de remesas provino de EUA.
- En 2024, se recibieron 64,746 millones de dólares por concepto de remesas.
- Michoacán, Guanajuato y Jalisco fueron las entidades que más remesas recibieron en 2024.

Remesas para mamá

De acuerdo con información del Centro de Estudios Monetarios Latinoamericanos, el "efecto del Día de las Madres" obedece a que la madre es la principal receptora o beneficiaria del envío de remesas (49.8%), tanto en lo individual como junto con otros receptores (ver cuadro).

Principales receptores de los envíos de remesas

Receptor	Receptores identificados individualmente	Identificados con otros receptores	Total
Madre	**24.2%**	**25.6%**	**49.8%**
Padre	8.8%	19.0%	27.8%
Cónyuges	14.5%	8.9%	23.4%
Padres	14.5%	3.3%	17.8%
Hermanos	8.3%	5.2%	13.5%
Hijos	2.1%	7.4%	9.5%
Cónyuge e hijos	4.6%	1.7%	6.3%
Abuelos	3.0%	1.5%	4.5%
Tíos	1.7%	1.1%	2.8%
Primos	0.4%	0.3%	0.7%

Cómo influyen el tipo de cambio y la comisión

A continuación, te mostramos cómo influye el comportamiento del tipo de cambio y la comisión en el monto total que recibirás. La idea es elegir el servicio que te brinde más pesos por tus dólares.

Tipo de cambio peso/dólar	Comisión en dólares	Resultado
Bajo	**Baja**	Disminuye la cantidad de pesos recibidos por el tipo de cambio bajo.
Bajo	**Sin comisión**	Sin cobro de comisión, pero tipo de cambio bajo. Al final, la cantidad en pesos recibidos resulta baja.
Alto	**Alta**	Podría disminuir la cantidad de pesos recibidos por la comisión.
Alto	**Baja o sin comisión**	Los dos conceptos intervienen para obtener una mayor cantidad de pesos.

Programa Quién es Quién en el Envío de Dinero

La Procuraduría Federal del Consumidor, a través del programa Quién es Quién en el Envío de Dinero (qqed.profeco.gob.mx), te ayuda con información para elegir el servicio de envío de dinero de Estados Unidos a México que mejor se adapte a tus necesidades. Los servicios que ofrece son los siguientes:

- Comparativos de costos por empresa en 12 ciudades de Estados Unidos y el sistema Directo a México:
  - Chicago
  - Dallas
  - Houston
  - Indianápolis
  - Los Ángeles
  - Miami
  - Nueva York
  - Sacramento
  - San José
  - San Diego
  - Tucson
  - El Paso
- Una calculadora para estimar la cantidad recibida en pesos de acuerdo con el monto ingresado.
- Tiempos de entrega.
- Tipo de cambio con el que se paga el envío.
- Comisión que se cobra.
- Puntos de pago.

Pesos recibidos por un envío de 350 dólares americanos

Empresa	Depósito a cuenta		
	Promedio comisión	Promedio tipo de cambio	Promedio de pesos recibidos (menos comisión)
Cloud Transfer Services	3.99 USD	$21.05	$7,283.51
Remitly	1.99 USD	$20.42	$7,106.36
Ulink	0.00 USD	$20.25	$7,087.50
Intercambioexpress	3.99 USD	$20.41	$7,062.06
Moneygram	1.99 USD	$20.10	$6,995.00
Golden Money Transfer	4.99 USD	$20.22	$6,976.10
Wise	9.04 USD	$20.46	$6,976.04
Ria Money Transfer	7.00 USD	$20.27	$6,952.61
Wells Fargo	6.00 USD	$20.21	$6,952.24
Worldremit	1.99 USD	$19.95	$6,942.80
Xoom	1.51 USD	$19.86	$6,921.01
Pangea Money Transfer	1.95 USD	$19.88	$6,919.23

Empresa	Envios en efectivo		
	Promedio comisión	Promedio tipo de cambio	Promedio de pesos recibidos (menos comisión)
Pagaphone Smart Pay	3.99 USD	$21.05	$7,283.51
Ulink	0.00 USD	$20.25	$7,087.50
Intercambioexpress	3.99 USD	$20.45	$7,075.90
Remitly	3.99 USD	$20.42	$7,065.52
Moneygram	1.99 USD	$20.10	$6,995.00
Western Union	8.00 USD	$20.42	$6,983.64
Wells Fargo	6.00 USD	$20.21	$6,952.24
Worldremit	2.99 USD	$19.97	$6,929.79
Ria Money Transfer	7.00 USD	$20.16	$6,914.88
Pangea Money Transfer	3.95 USD	$19.88	$6,879.47
Xoom	6.74 USD	$19.86	$6,817.14

Fuente: Quién es Quién en el Envío de Dinero. Datos del 24 de febrero de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pueden haber cambiado.

Conoce la herramienta Quién es Quién en el Envío de Dinero y elige la remesadora que más te convenga.

Consúltala en

qqed.profeco.gob.mx

Características del servicio

Comisión

Es el cobro único por realizar tu envío, cada empresa determina la forma en la que se cubrirá el pago. Existe la posibilidad de que la comisión se cobre en Estados Unidos o en México.

Tipo de cambio

Para estimar cuántos pesos recibirás, debes multiplicar los dólares por el tipo de cambio en pesos con el cual se registrará tu envío.

Puntos de envío o cobro

Utiliza los buscadores en las aplicaciones de las empresas o sitios de internet por código postal, nombre o por radio para ubicar el más cercano a ti.

Recomendaciones

Planea el envío

Esto puede significar un ahorro, ya que las opciones de entrega no inmediata son más baratas que las urgentes.

Conoce los horarios de soporte al cliente

También verifica que el nombre del destinatario, cantidades, costos y comisiones sean los correctos y no olvides anotar el número de transacción.

Considera el lugar desde donde se enviará o cobrará el dinero

Si la opción económica está en un lugar distante para quien envía o recibe, el costo del transporte puede hacer uso de cualquier cantidad ahorrada.

Investiga cuánto puedes enviar

Si eres tú quien enviará el dinero, infórmate sobre el monto mínimo y máximo, así como el número de transacciones permitidas al mes.

Si vas a usar una fintech,* dale seguimiento desde la *app*

De esta forma sabrás cuando el receptor reciba la remesa.

Verifica la reputación y seguridad de la plataforma

También busca comentarios de otros usuarios para asegurarte de que sea confiable y segura.

* Fintech es un nuevo modelo de institución financiera que ofrece los mismos servicios, pero a través del uso de la tecnología.

Tarjeta Finabien

El gobierno de México cuenta con la tarjeta Financiera para el Bienestar (Finabien), como una forma de garantizar la inclusión financiera y la disminución del costo en el envío de remesas.

Finabien ofrece envío de remesas por 3.99 dólares, poco más de $81 pesos, sin comisión para el familiar en México y con montos máximos de hasta 2,500 dólares por día (alrededor de $51,000 pesos) y un máximo de 10,000 dólares al mes (alrededor de $204,000 pesos).

Dicha tarjeta se puede solicitar a través de la aplicación de Finabien o por internet. Además, puedes retirar efectivo en más de 1,700 sucursales o en cajeros automáticos (las comisiones dependen de cada banco).

Para más información sobre el envío de remesas a través de la tarjeta Finabien, llama al centro de contacto Broxel desde México o EUA al 55 9370 0816, centro de contacto Broxel USA desde EUA al 1 855 279 2720 y desde México al 55 8890 9835.

Ubica la sucursal Finabien más cercana: finabien.gob.mx/gobmx/sgst o llama al Centro de Atención Telefónica 555 090 1100.

La Profeco te asesora

Esta Procuraduría brinda asesoría a las personas usuarias de estos servicios, ya sean emisoras o receptoras del envío de dinero, a través de:

enviosdedinero@profeco.gob.mx

55 5568 8722 | 800 468 8722

La Condusef te apoya

Para inconformidades con una fintech, consulta el sitio fintech.condusef.gob.mx de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Quién es Quién en el Envío de Dinero

Si vas a enviar o a recibir dinero de Estados Unidos, utiliza la calculadora.

Solo debes elegir la ciudad desde la que se hace el envío, ingresar el monto y la herramienta te dirá la comisión, el tipo de cambio y los pesos que recibirás para que puedas comparar quién te da más.

Consúltala en

qqed.profeco.gob.mx

Fuentes:
- Banco de México. "Ingresos por remesas", en https://www.banxico.org.mx/SieInternet/consultarDirectorioInternetAction.do?accion=consultarCuadro&idCuadro=CE81&locale=es
- Banco de México. "País de origen de los ingresos por remesas", en https://www.banxico.org.mx/SieInternet/consultarDirectorioInternetAction.do?accion=consultarCuadro&idCuadro=CE167&sector=1&locale=es
- Centro de Estudios Monetarios Latinoamericanos. "Migración mexicana, remesas e inclusión financiera", marzo 2018, en https://www.cemla.org/PDF/remesaseinclusion/2018-04-migracion-mexicana.pdf
- Financiera para el Bienestar. "Límites y comisiones", en https://tarjetafinabien.com/us/comisiones/
- Fundación BBVA, Consejo Nacional de Población y BBVA Research. Anuario de Migración y Remesas a México (2024), en https://www.bbvaresearch.com/publicaciones/mexico-anuario-de-migracion-y-remesas-2024/
- Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo. "10 de mayo, Día de las Madres", en https://www.gob.mx/profedet/articulos/10-de-mayo-dia-de-las-madres-106462?idiom=es
- Procuraduría Federal del Consumidor. Programa Quién es Quién en el Envío de Dinero (QQED), en https://qqed.profeco.gob.mx/

ELIGIENDO EL REGALO PARA MAMÁ

Si piensas darle un obsequio, busca uno que le guste y se ajuste a tu presupuesto.

En México se celebra el Día de las Madres desde 1922[1] y por si este 10 de mayo planeas regalarle algo a mamá, hemos preparado información para ayudarte a elegir algo para ella.

Ten en cuenta que el regalo adecuado no solo depende del producto, sino también de pensar en lo que más le gusta y lo que la hará sentir especial.

Monitoreo de publicidad

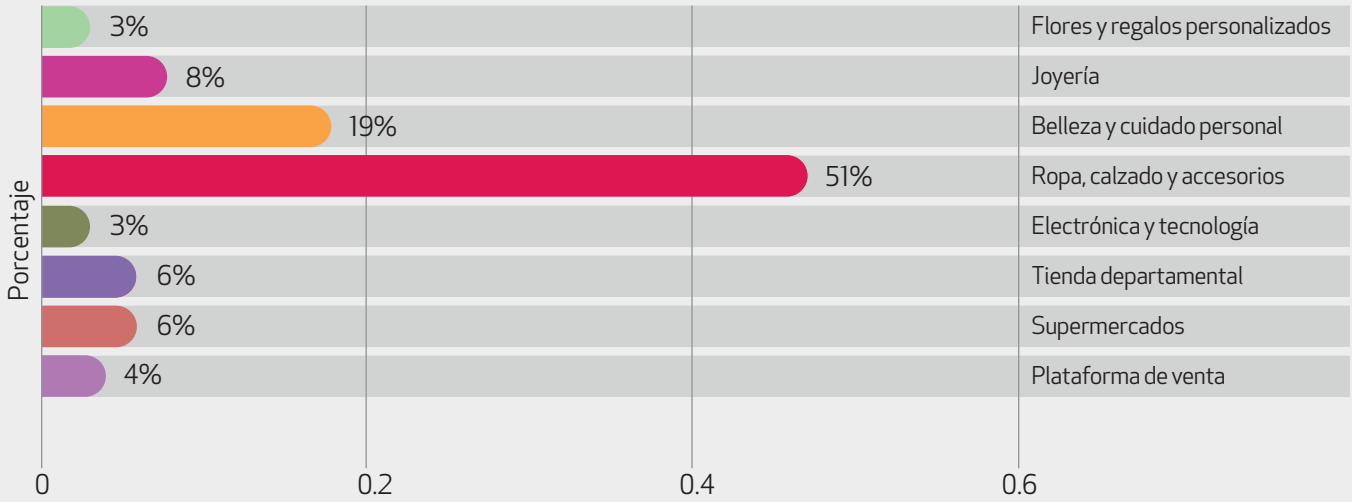
La Procuraduría Federal del Consumidor realiza monitoreos de publicidad para ayudarte a tomar decisiones de compra informadas.

El año pasado, los principales motivos por los que fueron exhortados los proveedores a retirar o modificar su publicidad tuvieron que ver con el uso de frases como "sujeto a disponibilidad" o "hasta agotar existencias", por ser contradictorias a la vigencia de las promociones.

De igual forma, el empleo de cláusulas como "consulta términos y condiciones", la cual no especifica cuáles son o dónde puede ser consultada la información, además del uso de información ilegible (pequeña o borrosa) en los *banners* publicitarios fueron motivo de exhorto a los proveedores a retirar o modificar su publicidad.

[1] Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo. (9 de mayo de 2017). "10 de Mayo, Día de las Madres",en https://www.gob.mx/profedet/articulos/10-de-mayo-dia-de-las-madres-106462?idiom=es#:~:text=10%20de%20mayo%2C%20feliz%20d%C3%ADa,y%20las%20Artes%20de%20M%C3%A9xico

Los principales giros donde se detectaron estas anomalías fueron los siguientes:



¿Qué regalarle a mamá?

Si te abruma la publicidad, elegir un obsequio para mamá puede ser un reto. Considera su personalidad y gustos; además, evita dejarte llevar por la publicidad y generalizar un regalo ideal. A continuación, te damos algunas ideas, así como recomendaciones de compra:

Mamá creativa y artística

Si disfruta las manualidades o actividades artísticas, puedes fomentar su creatividad con alguno de estos regalos:

Materiales de arte: un set de acuarelas, pinceles de calidad o un bastidor.

Talleres y clases: un curso de cerámica, pintura o fotografía.

- Asegúrate de elegir tiendas especializadas en artículos de arte para obtener productos de calidad.
- Lee reseñas para conocer la experiencia con la tienda y la calidad de los productos.
- Si optas por el curso, revisa toda la información que brinde el proveedor respecto a lo que incluye, ya que en algunos casos no se contemplan los materiales.

Mamá tecnológica

Si está al tanto de las últimas tendencias tecnológicas, puedes obsequiarle:

***Gadgets* útiles:** teléfono inteligente, auriculares inalámbricos o un asistente virtual.

Accesorios para dispositivos: fundas personalizadas, teclados ergonómicos o baterías portátiles.

- Verifica que el producto tenga garantía.
- Al elegir un *gadget*, asegúrate de que sea compatible con los dispositivos que ya tiene.
- Busca páginas de internet que ofrezcan devoluciones fáciles.

Mamá siempre bella

Si le gusta relajarse y cuidarse al mismo tiempo, estos regalos pueden ser perfectos:

Set de *spa* en casa: aceites esenciales, bombas de baño y velas aromáticas.

Suscripción a aplicaciones de bienestar: aplicaciones para meditación, yoga y ejercicio.

Masajes o tratamientos de belleza: un masaje relajante o un tratamiento de *spa*.

- Al contratar servicios como masajes o tratamientos de belleza, asegúrate de que la empresa sea de confianza.
- Verifica sus calificaciones y lee opiniones de otros usuarios.
- Revisa que tenga políticas claras de cancelación o modificación de citas.

Mamá gastronómica

Si ama los sabores de una deliciosa comida o la experiencia de crear un nuevo platillo, quizá alguno de estos regalos sea para ella:

Kits de cocina: set para hacer pan, máquina para elaborar pasta o un paquete de repostería.

Libros de recetas: un libro sobre su cocina favorita o recetas internacionales.

Experiencias gastronómicas: una clase de cocina o una cata de vinos.

- Asegúrate de que los ingredientes estén frescos y sean de buena calidad.
- Compra en tiendas o plataformas con buena reputación y revisa las políticas de envío.

Mamá aventurera

Si disfruta de la aventura y explorar nuevos lugares, alguno de estos detalles podría ser para ella:

Accesorios de viaje: mochilas, almohadas de cuello u organizadores de equipaje.

Actividades al aire libre: un paseo en bicicleta, un *tour* por la ciudad o una caminata en la naturaleza.

Diario de viajes: un cuaderno personalizado para registrar sus recuerdos.

- Asegúrate de que las actividades o experiencias sean ofrecidas por proveedores de confianza.
- Lee reseñas de personas que hayan participado previamente y verifica que las actividades cuenten con la infraestructura adecuada y la seguridad necesaria.

Mamá a la moda

Si le apasiona la moda, considera lo siguiente:

Ropa y accesorios de moda: ropa de su estilo, un bolso, un reloj o algo de joyería.

Asesoría personalizada: podrías optar por una consultoría individual en imagen o un estudio en colorimetría.

- Verifica las políticas de devolución, especialmente si compras ropa o calzado.
- Asegúrate de que la tienda ofrezca una tabla de tallas clara.
- Revisa las reseñas para conocer la calidad del producto y el servicio al cliente.

Mamá superfamiliar

Si disfruta pasar tiempo con los suyos, puede que estos regalos fomenten esos momentos:

Juegos de mesa: son perfectos para convivir en familia.

Una comida con familiares: prepara su platillo favorito o invita a todos a casa.

Un álbum de fotos personalizado: un regalo lleno de recuerdos familiares.

- Toma en cuenta el tiempo de los asistentes, envía la información de tu evento con anticipación para que puedan confirmar su asistencia.
- Comprueba las opciones de envío de los insumos que requieras para recibirlos a tiempo y en perfectas condiciones.

Lo importante es el cariño y la consideración con la que eliges el obsequio para mamá.

Recomendaciones

Revisa las políticas de devolución
Siempre es importante saber cómo proceder en caso de que el regalo no sea lo que esperabas.[2]

Lee reseñas de otros compradores
Esto te dará una idea de la calidad del producto y si el proveedor o vendedor es confiable.

Verifica la seguridad de la página
Asegúrate de que la página de internet tenga un certificado SSL (el candado en la barra de direcciones) para garantizar que tus datos estén protegidos.

Revisa las cláusulas aplicables a tu compra
Es decir, los términos y condiciones que se les apliquen a los bienes, productos o servicios que adquieras y verifica el tiempo de envío.

Compara precios
No te quedes con la primera opción que encuentres. Haz una búsqueda para asegurarte de que estás obteniendo el mejor precio.

Lee la información
Es importante leer detenidamente la información respecto a la descripción o características de lo que quieres adquirir.

Recuerda que los proveedores están obligados a presentar las especificaciones, características, condiciones o términos aplicables a los bienes, productos o servicios que ofrecen.

[2] El artículo 56 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que los contratos se perfeccionan a los cinco días hábiles contados a partir de la entrega del bien o de la firma del contrato, lo último que suceda. Durante ese lapso, tienes derecho a revocar tu consentimiento sin responsabilidad alguna.

La Profeco trabaja para ti

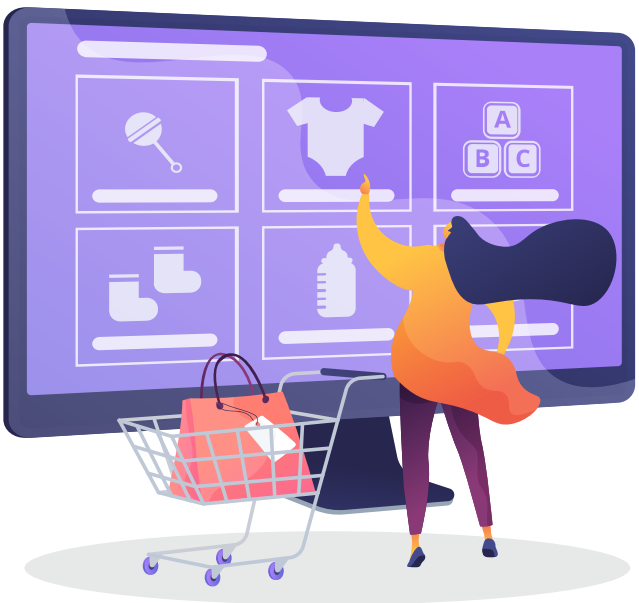
La Procuraduría Federal del Consumidor cuenta con herramientas de consulta que te podrían ayudar a tomar una mejor decisión al momento de tu compra:

Monitoreo de Tiendas Virtuales

Es una herramienta que permite a las personas consumidoras revisar si los sitios de los proveedores que realizan transacciones a través del comercio digital cumplen con los elementos mínimos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.[3]

Consúltala en

profeco.gob.mx/tiendasvirtuales



Buró Comercial

Es una plataforma donde podrás encontrar información de proveedores de bienes y servicios, tales como:

- Quejas recibidas y su estado procesal
- Principales motivos de reclamación

Consúltala en

burocomercial.profeco.gob.mx

Para conocer el comportamiento comercial de proveedores correspondientes al sector de telecomunicaciones, envía un correo electrónico a:

quejastelecomunicaciones@profeco.gob.mx

[3] Como medios de contacto, precios en moneda nacional, descripción detallada de bienes o servicios, información de los medios de pago, condiciones de cancelación, entre otros. Artículo 76 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Teléfono del consumidor

55 5568 8722 - 800 468 8722

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

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

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

BOLSA DE PAPEL PARA REGALO

En colaboración con Mario Wence, artista plástico.

Materiales

- 1 pieza de papel kraft de 50 x 35 cm
- Pegamento
- Listón de 2 cm de ancho

Herramientas

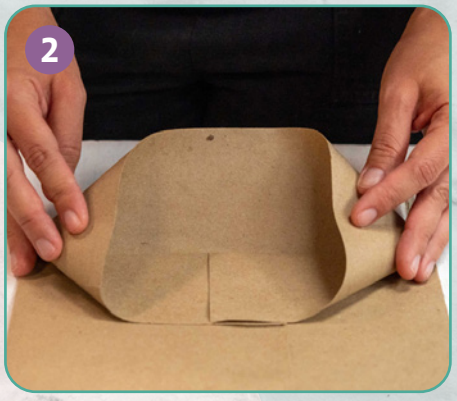
- Regla de 30 cm
- Perforadora
- Tijeras

Tiempo de elaboración: 10 minutos.
Costo promedio: $7

Quién es Quién en los precios	Consulta de información del 4 al 9 de abril de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

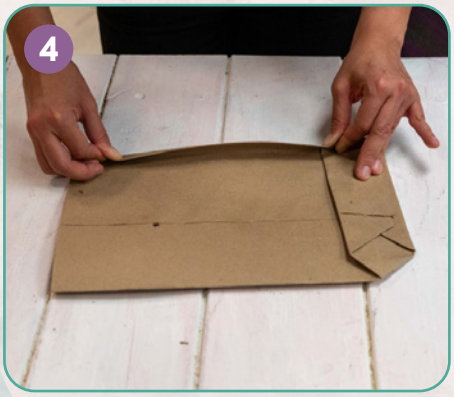
Procedimiento

Dobla las orillas del papel hacia la mitad, encimando un lado sobre el otro 3 cm y pega.



Haz un doblez en la parte inferior a 4 o 5 cm. Desdobla y dobla las orillas verticales de la base hacia adentro.

Dobla a la mitad la orilla de abajo hacia arriba y pega. Dobla también la orilla de arriba hacia abajo encimándose la mitad y pega.



Verás que se forman unos cuadritos en las esquinas, lleva las orillas de la bolsa a la mitad de ellos.

Desdobla los pliegues a lo largo e inviértelos para darle forma a la bolsa.

Dobla la parte superior de la bolsa tres veces a 2 cm como si fuera un acordeón y perfora para cerrarla con el listón.

Fuente:
• Hase, Y. (2004). *Quick and Easy Enchanting Gifts Wrapping 149 Items*. Japan Publications Trading.

Hazla en tu casa y etiquétanos en Instagram
#TecnologíaDomésticaProfeco y @revistadelconsumidormx

Puedes ver esta y más tecnologías domésticas en nuestro canal de YouTube Profeco TV

TOALLAS SANITARIAS FEMENINAS

El producto más popular para la gestión menstrual entre las mujeres.

Gracias a su practicidad y a que es más fácil de conseguir en tiendas de autoservicio, el producto de higiene menstrual que más se emplea en el mundo[1] es la toalla sanitaria desechable, pero ¿sabes cómo surgió?

Antes de este invento, las mujeres empleaban gasas o telas dobladas en varios pliegues, las cuales lavaban para reutilizarlas cada mes. Sin embargo, muchas veces tenían fugas o manchas, lo que les impedía seguir con sus actividades fuera del hogar.

Entre el siglo XVII y el XIX[2] se creó una compresa[3] hecha de algodón que se ajustaba al abdomen de la mujer, aunque no era accesible para todas. Posteriormente, se tiene registro de que las primeras marcas que se lanzaron al mercado fueron las de Hartmann's Hygienic Towellettes for Ladies en Alemania y Lister's Towels de Johnson & Johnson en Estados Unidos, hechas también a base de algodón;[4] sin embargo, no se produjeron de manera global.

Imagen de los archivos de Johnson & Johnson.

[1] Businesswire. "Mercado global de higiene femenina (2020 a 2026): el mayor conocimiento y uso de productos desechables impulsa el crecimiento", en https://www.businesswire.com/news/home/20210806005298/en/Global-Feminine-Hygiene-Market-2020-to-2026---Increased-Awareness-and-Use-of-Disposable-Products-is-Driving-Growth---ResearchAndMarkets.com

[2 y 4] Johanan Alejandra Caselin Sáchez. "Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México (siglo XX)", en https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/addd5530-c7dd-444e-84ad-684df68e9a4f/content

[3] Compresa: lienzo fino o gasa que, doblados varias veces y por lo común esterilizados, se emplean para cohibir hemorragias, cubrir heridas y aplicar calor, frío o ciertos medicamentos. Diccionario de la Lengua Española, en https://dle.rae.es/compresa?m=form

Debido al aumento en el precio del algodón, a principios del siglo XX, los comerciantes comenzaron a buscar nuevos insumos de fabricación. Fue entonces cuando el equipo de investigación de Kimberly-Clark, junto con el químico Ernest Mahler, a quien se le atribuye el invento del *cellucotton* o pulpa de papel, comenzaron a elaborar productos quirúrgicos hechos de este material. Una vez que consiguieron eliminar las impurezas de este nuevo elemento, en 1919 lanzaron a la venta en las tiendas Woolworth & Company de Estados Unidos las toallas sanitarias Kotex, nombre derivado de las palabras en inglés *cotton* (algodón) y *texture* (textura).

Este invento ya se podía conseguir con más facilidad, lo cual revolucionó la vida de la mujer, pues podía hacer más actividades e incorporarse al mundo laboral sin la preocupación de mancharse.

Actualmente, existe una gran diversidad de toallas sanitarias de acuerdo con las diferentes características de cada mujer, compuestas por varias capas de materiales, como celulosa o polímeros superabsorbentes. Además, algunos productos usan una sustancia fabricada con cristales de poliacrilato de sodio, un polímero absorbente químico que se convierte en gel cuando se expone a la humedad.

Ciclo menstrual-ovulatorio

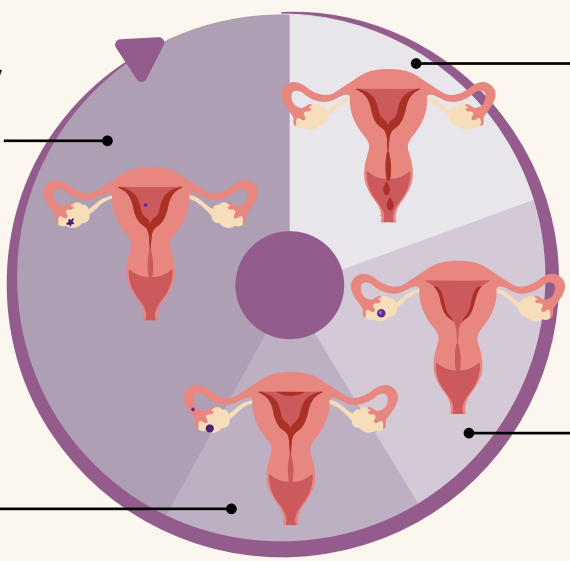
A lo largo de la historia, el ciclo menstrual-ovulatorio de las mujeres ha estado cargado de significados culturales y tabúes que no permiten acceder a información oportuna y de calidad.

De acuerdo con estudios del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en México, durante 2022, el 69% de las adolescentes y mujeres confirmó tener poca o nada de información cuando tuvieron su primera menstruación. Además, solo el 16% de las niñas y adolescentes declaró contar con conocimientos precisos sobre este tema.[5] Lo anterior refleja lo importante que es brindar educación sobre el periodo menstrual, así como facilitar su gestión.

Afortunadamente, poco a poco hay más información sobre este tema. De esta manera, se sabe que el ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso hormonal y fisiológico que inicia el primer día del sangrado y termina el último día antes de la siguiente menstruación, y que tiene las siguientes fases:

Fase lútea:
una vez que se libera el óvulo, el folículo dominante se convierte en el cuerpo lúteo.

Menstruación:
el útero expulsa el tejido endometrial, suele durar de 4 a 7 días.



Fase ovulatoria:
es la etapa de la liberación del óvulo. El día promedio de la ovulación es el 14, pero si se tiene un ciclo más largo, se da más adelante.

Fase folicular:
se da entre la menstruación y la siguiente ovulación. Dura entre 9 y 16 días.

[5] UNICEF México. Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores, en https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf

La sangre menstrual o flujo menstrual es un fluido compuesto de células, rico en nutrientes, minerales y células madre, por lo que, contrario a las creencias, no es sucio.

Opciones de gestión menstrual[6]

Hoy en día, existen varias alternativas para absorber o recolectar el flujo menstrual, por ejemplo:

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	INSERCIÓN	TIEMPO DE USO[7]	TIEMPO DE VIDA
Paño o tela menstrual	Telas rectangulares que se doblan y se sujetan a la cintura con otra tela para evitar que se muevan.	No	3 a 6 horas	1 a 2 años
Toalla de tela	Fabricada de materiales naturales o sintéticos, se recomienda que sea 100% de algodón.	No	3 a 6 horas	2 a 5 años
Calzón menstrual	Ropa interior con un refuerzo de algodón y tela impermeable para absorber el flujo.	No	6 a 12 horas	2 a 3 años
Copa o disco menstrual reutilizable	Creados con material de silicón, plástico quirúrgico o termoplástico.	Sí	6 a 12 horas	Copa: 5 a 10 años Disco: 3 a 5 años
Tampón	Material absorbente hecho de algodón o rayón en forma tubular.	Sí	4 a 8 horas	Desechable
Toalla sanitaria desechable	Diseñado en capas con una mezcla de algodón, rayón y plásticos.	No	3 a 6 horas	Desechable

En nuestro país, de acuerdo con los resultados de la "Primera encuesta nacional de gestión menstrual", realizada en 2022 por la UNICEF, Essity y Menstruación Digna, actualmente, el producto menstrual más usado es la toalla desechable[8] y, en segundo lugar, las toallas de tela, debido a que estas se pueden fabricar en casa, por lo que a muchas mujeres les resulta más práctico.[9] El estado de Michoacán es el que registra mayor uso de este producto de higiene menstrual.

[6] Centro Nacional de Equidad de género y Salud Reproductiva.
[7] Depende de la abundancia del flujo.
[8 y 9] UNICEF. "Primera encuesta nacional de gestión menstrual en México 2022", en https://www.unicef.org/mexico/media/7576/file/Primera%20encuesta%20nacional%20de%20gesti%C3%B3n%20menstrual%20en%20M%C3%A9xico.pdf

De acuerdo con el Informe de la "Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México", en esta entidad, el 88.46% de las mujeres usa toallas desechables.[10] Por esta razón, estos productos cuentan con mayor diversidad de modelos. Dentro de los productos básicos encontramos:

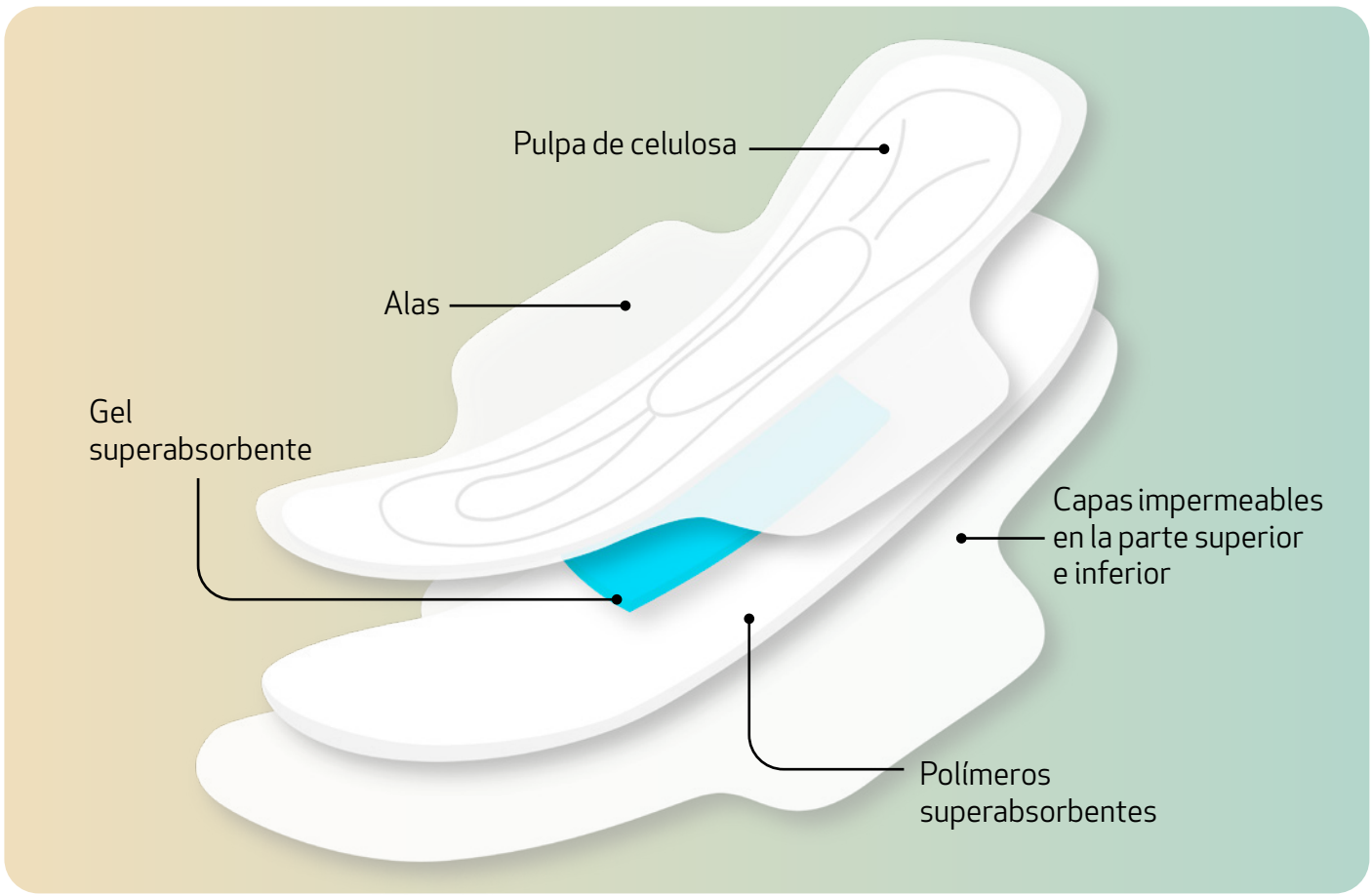
Toallas diurnas
Se usan en el día y suelen ser más delgadas.

Ultradelgadas
Ofrecen alta absorción en un diseño más anatómico y discreto.

Toallas nocturnas
Más largas y absorbentes para brindar protección durante la noche.

Para flujo intenso o superabundante
Diseñadas para los días de mayor flujo menstrual.

Partes de la toalla sanitaria



Elaboración propia.

[10] Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México. "Informe de la Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México", en https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/INFORME_ENCUESTA_GENERAL_GESTION_MENSTRUAL_CDMX.pdf

Tasa cero

A partir del 1 de enero de 2022, la tasa al Impuesto al Valor Agregado (IVA) para los productos de gestión menstrual (toalla sanitaria, tampón y copa menstrual) es del 0%. El objetivo de esta medida fue brindar mejores condiciones para las mujeres, especialmente aquellas que se encuentran en situación de pobreza o vulnerabilidad, cuyo bienestar físico, salud y privacidad están en constante riesgo.

La tasa del 0% del IVA sí está teniendo un mayor impacto positivo en los hogares de menores ingresos, según los datos publicados por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, pues alrededor de cinco de cada 10 mujeres han tenido que dejar de comprar productos básicos para adquirir los de higiene menstrual.[11]

De esta manera, niñas, adolescentes y mujeres tienen un mejor acceso a productos menstruales, lo que incidirá en lograr una menstruación digna y saludable.

[11] Belén Saldívar. "IVA de 0% en productos de gestión menstrual impacta más en población de menores ingresos", *El Economista*, en https://www.eleconomista.com.mx/economia/IVA-de-0-en-productos-de-gestion-menstrual-impacta-mas-en-poblacion-de-menores-ingresos-20240728-0049.html

Preguntas y respuestas

Con Claudia Martínez*

¿Cómo escoger una toalla sanitaria?
Es importante conocer todas las opciones disponibles para que cada mujer decida cuál se adapta mejor a sus necesidades. Cada producto indica sus características.

¿Se aconseja usar toallas con fragancias?
No, no se recomienda porque pueden alterar el pH de la zona íntima e incrementar el riesgo de infecciones. La menstruación tiene un olor normal, por lo que no debe tener un manejo "especial" para eliminarlo.

¿Cómo puedo saber cuando estoy teniendo una cantidad de flujo menstrual anormal?
No es normal tener sangrados tan abundantes que debas cambiar frecuentemente la toalla porque se empapa o hay coágulos grandes. Si tienes sangrados de más de siete días que te impiden hacer tus actividades cotidianas, presentas dolor intenso u olor anormal, acude a una revisión médica.

¿Es seguro utilizar otros productos de gestión menstrual?
Sí, sí es seguro y solo es cuestión de probarlos hasta encontrar el adecuado para ti. Por ejemplo, algunas mujeres pueden sentirse cómodas al colocarse un tampón o una copa menstrual, pero otras no. La decisión siempre será personal y debe ser respetada.

*La doctora Claudia Martínez López es ginecóloga, bióloga de la reproducción por la UNAM-INCMNSZ y consultora en temas de salud sexual y reproductiva (cédula profesional 8184030). Actualmente ejerce la medicina privada y como médica adscrita a la Unidad Médica de Alta Especialidad Luis Castelazo Ayala del IMSS.

Fuentes:
- Businesswire. "Mercado global de higiene femenina (2020 a 2026): el mayor conocimiento y uso de productos desechables impulsa el crecimiento", en https://www.businesswire.com/news/home/20210806005298/en/Global-Feminine-Hygiene-Market-2020-to-2026---Increased-Awareness-and-Use-of-Disposable-Products-is-Driving-Growth---ResearchAndMarkets.com
- Caselin Sáchez, Johanan Alejandra. "Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México (siglo XX)", en https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/addd5530-c7dd-444e-84ad-684df68e9a4f/content
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). Productos para la menstruación. Recuperado el 3 de marzo del 2025, en https://saludchiapas.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/INFOGRAFIA%20Productos%20menstruacion_1.pdf
- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México. "Informe de la Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México", en https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/INFORME_ENCUESTA_GENERAL_GESTION_MENSTRUAL_CDMX.pdf
- Johnson & Johnson. Sanitary Napkins for Ladies, 1897, en https://ourstory.jnj.com/sanitary-napkins-ladies
- Mexicanos Primero Visión 2030, Aprender Primero y Fundación Femmex. *Menstruar en la escuela*, en https://www.mexicanosprimero.org/pdf/investigaciones/menstruar-en-la-escuela.pdf
- Profeco. "Tasa cero en productos de gestión menstrual", en *Revista del Consumidor*, en https://www.profeco.gob.mx/revista/RevistaDelConsumidor_539_Enero_2022.pdf
- Saldívar, Belén. "IVA de 0% en productos de gestión menstrual impacta más en población de menores ingresos", *El Economista*, en https://www.eleconomista.com.mx/economia/IVA-de-0-en-productos-de-gestion-menstrual-impacta-mas-en-poblacion-de-menores-ingresos-20240728-0049.html
- UNICEF. *Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores*, en https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf
- UNICEF. "Principales resultados de la primera encuesta nacional de Gestión Menstrual en México", en https://www.unicef.org/mexico/media/7576/file/Primera%20encuesta%20nacional%20de%20gesti%C3%B3n%20menstrual%20en%20M%C3%A9xico.pdf

TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES

Conoce las características y desempeño de algunos modelos disponibles en el mercado y elige informada.

Este estudio fue realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.**

Las toallas sanitarias desechables son piezas angostas de material absorbente que se adhieren a la ropa interior para retener el flujo menstrual. Estos artículos tienen un papel primordial en la higiene de las mujeres durante la menstruación.

Hoy en día, estos productos están disponibles en una amplia variedad de diseños y materiales, incluyendo opciones de diferente grosor, absorción y ecológicas. Su evolución ha contribuido a la higiene menstrual y a la comodidad.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **27 modelos** de toallas sanitarias de **12 marcas** distintas.

- 7 para flujo regular o moderado
- 11 para flujo abundante
- 9 para flujo superabundante

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que las toallas presentaran, al menos, la siguiente información:

- nombre o denominación genérica del producto
- indicación de cantidad
- nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal. Incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales, o bien, del importador y país de origen
- caducidad e instructivo, si el producto lo incluye, en su etiquetado de información comercial de su envase múltiple, legible y en español

Capacidad de absorción total

Se cuantificó la cantidad máxima de líquido que la toalla es capaz de retener como resultado de la saturación de su material absorbente, para simular las condiciones críticas de uso anormal.

Peso

Se determinó la masa promedio de las toallas sanitarias.

Contenido neto

Verificamos que el número de toallas contenidas en el envase múltiple (empaque) fuera igual al declarado en su etiquetado de información comercial.

Dimensiones

Se determinaron las dimensiones promedio del largo y ancho del cojín, así como el espesor. Estas mediciones se realizaron para verificar que existiera una homogeneidad en el diseño y construcción.

Acabados

Se verificó que los productos mostraran una buena presentación y que estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, como:

- alguna irregularidad en el cojín y en el contorno de la toalla
- desfasamiento de la cubierta o del grabado interior contra el exterior
- sobrante o faltante de adhesivo o materiales que conforman el producto en general

Velocidad de absorción

Se determinó la velocidad de absorción de los productos bajo condiciones de uso normal. Se simuló su desempeño en la absorción de descargas de flujo menstrual[1] de forma consecutiva, pero no constante, conocidos comúnmente como bajones en periodos regulares.

Para esta prueba, se llevaron a cabo tres descargas que fueron promediadas, lo que le permite a la toalla absorber sangre sintética sin escurrimientos antes de que se sature su material absorbente.

Regreso de humedad

Se cuantificó la cantidad de sangre sintética que, después de un bajón, el absorbente de la toalla no es capaz de retener cuando es presionada, como pudiera ocurrir durante su uso normal. Por ejemplo, por un cambio de posición al sentarse, lo que podría provocar un escurrimiento fuera de la toalla. Esta prueba se llevó a cabo en conjunto con la de velocidad de absorción.

Determinación del pH[2]

Se determinó la acidez o alcalinidad de los materiales de fabricación incluidos en cada toalla y disueltos en una solución acuosa, los cuales pueden quedar en contacto con la piel y generar irritación durante su uso normal. Lo deseable es que el pH sea de 7, es decir, neutro.

Adhesividad

Medimos el pegamento máximo que presenta el adhesivo incluido en las toallas para colocarlas de forma correcta, con el objetivo de que ofrezcan un óptimo desempeño.

[1] Con el objetivo de imitar el flujo menstrual, se utilizó sangre sintética con características específicas de viscosidad y densidad de acuerdo con la Norma Mexicana NMX-A-013-INNTEX-2019 Industria textil-No tejidos-Toallas sanitarias femeninas-Especificaciones y métodos de ensayo.

[2] El pH es una medida que indica la acidez o la alcalinidad de una sustancia o una solución.

Características

Te presentamos algunas peculiaridades y atributos que presentan las toallas sanitarias analizadas, como:

- presentación del empaque individual
- diseño de la toalla
- diseño de las alas en caso de que cuente con ellas
- dimensiones
- aroma

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 8 de enero al 13 de marzo de 2025.
Adquisición de muestras: del 14 de enero al 19 de febrero de 2025.
Marcas/Modelos analizados: 12/27.
Pruebas realizadas: 8,480.

NORMATIVIDAD

NOM-030-SCFI-2006, Información comercial–Declaración de cantidad en la etiqueta–Especificaciones.

NOM-050-SCFI-2004, Información comercial–Etiquetado general de productos.

NMX-A-139-INNTEX-2014, Industria textil–Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo (cancela a la NMX–A–110–INNTEX-2009).

NMX-A-259/2-INNTEX-2018, Industria textil–Determinación del pH del extracto acuoso–Parte 2–pH de productos higiénicos desechables–Método de ensayo (cancela a la NMX–A–259/2–INNTEX-2009).

NMX-A-013-INNTEX-2019, Industria textil–No tejidos–Toallas sanitarias femeninas–Especificaciones y métodos de ensayo.

NMX-A-11948/1-INNTEX-2018, Industria textil–Auxiliares absorbentes de orina–Parte 1–Ensayo en producto completo (cancela a la NMX–A–049/1–INNTEX-2009).

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

PARA FLUJO REGULAR-MODERADO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.

$ Precio promedio y redondeado por unidad.

Marca			ALWAYS	AURRERA	ENVISAGE!	ÍNTIMA by Pro-Selection
Modelo/Presentación (piezas) País de origen			Ultra gel/24/ México	Regular con alas/28/ México	Anatómica con alas, con manzanilla/14/ México	Días activos/14/ México
Características			Empaque individual abierto adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Contiene gel para absorber líquidos.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo.	Diseño anatómico. Sin alas. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	7.7/6.3/7.7; 21.5	7.6 /6.4/7.7; 20.6	6.9/5.5/7; 21	7.2/5.4/7.2; 20.5
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	1.4/1.6/1.4	3.6/3.4/3.9	3.6/4.2/4.5	4.5/4.3/4.5
	Alas	**ancho/largo (cm)**	5.0/13.6	3.2/7.7	4.2/7.9	Sin alas
Peso (g)			4.1	6.5	6.7	6.3
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Baja	Alta	Alta	Alta
	Velocidad de absorción		Baja	Muy alta	Media	Muy alta
	Regreso de humedad		Bajo	Muy bajo	Bajo	Bajo
	pH		8.4	7.4	7.0	7.4
Evaluación general			B	E	MB	E
Precio por unidad			**$3**	**$1**	**$1**	**$1**

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO REGULAR-MODERADO

Quién es Quién en los precios — Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.

$24

$75

$22

Marca			KOTEX	NATURELLA	SABA
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Slim con alas/10/ México	Invisible/30/ México	Invisible confort manzanilla, con alas/10/ México
Características			Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado adherido a la toalla.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	7.1/6.9/8.7; 21.5	7.0/6.1/7.0; 20.2	7.2/6.4/7.2; 20.7
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	3.5/3.2/3.2	3.2/3.3/3.5	2.5/2.8/2.9
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.3/9.8	3.1/8.9	2.7/7.9
Peso (g)			5.7	4.4	5.5
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Alta	Media	Media
	Velocidad de absorción		Alta	Baja	Alta
	Regreso de humedad		Moderado	Muy bajo	Moderado
	pH		8.1	6.2	6.0
Evaluación general			MB	B	MB
Precio por unidad			**$2**	**$3**	**$2**

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO ABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.

$ Precio promedio y redondeado por unidad.

Marca			ALWAYS	AURRERA	ECCO BELLA	ENVISAGE!	FEELINGS MAXI	FIORE
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			SEDA-SEC/10/ México	Nocturna con alas, aroma a manzanilla/28/ México	Nocturna con alas/8/ México	Nocturna con alas con manzanilla/14/ México	Regular con alas/8/ México	Sin límites/14/ México
Características			Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Extracto de manzanilla. Hipoalergénica.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con clorofila
Dimensiones	Cojín	Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)	6.7/6.0/6.8; 19.5	8.5/7.0/8.5; 28.2	7.6/6.1/7.6; 27.4	8.1/6.9/8.5; 28.5	7.4/6.1/7.8; 19.1	7.5/6.4/7.8; 20.5
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	3.2/2.6/3.0	4.2/4.2/4.2	5.3/5.1/5.5	4.0/4.2/3.9	6.3/4.9/6.0	3.6/3.1/3.8
	Alas	ancho/largo (cm)	3.0/8.7	3.2/8.6	3.0/8.1	3.4/8.6	2.9/8.9	3.2/7.5
Peso (g)			4.9	11.2	12.0	11.4	8.3	6.6
Desempeño	Capacidad de absorción total		Media	Alta	Muy alta	Muy alta	Alta	Alta
	Velocidad de absorción		Baja	Muy alta	Muy alta	Muy alta	Alta	Alta
	Regreso de humedad		Medio	Muy bajo	Muy bajo	Bajo	Muy bajo	Bajo
	pH		6.9	6.8	7.8	7.1	6.6	7.0
Evaluación general			B	E	E	E	MB	MB
Precio por unidad			$3	$2	$2	$1	$3	$1

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.
*Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

PARA FLUJO ABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

Precio promedio y redondeado por paquete.

Precio promedio y redondeado por unidad.

	$23	$28	$63	$20	$22*

Marca			ÍNTIMA by Pro-selection	KOTEX	NATURELLA	SABA	STELA by Lambi
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Noches seguras/14/ México	Regular con alas/16/ México	Con alas/32/ México	Íntima clip/10/ México	Regular con alas/10/ México
Características			Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Hidrofóbica. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Hipoalergénica.
Dimensiones	Cojín	Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)	8.3/6.9/8.2; 28.6	7.2/7.0/8.7; 21.4	7.0/6.3/7.2; 20.7	7.6/6.6/7.9; 21.0	7.5/6.6/7.8; 19.3
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	4.8/4.4/4.0	3.7/4.4/3.2	3.5/4.0/3.7	2.9/3.5/3.6	5.8/4.8/6.0
	Alas	ancho/largo (cm)	3.3/8.6	3.3/9.8	3.1/8.9	2.8/7.8	3.0/8.8
Peso (g)			11.0	6.2	6.1	5.9	8.5
Desempeño	Capacidad de absorción total		Muy alta	Alta	Media	Media	Alta
	Velocidad de absorción		Alta	Alta	Media	Baja	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Alto	Muy bajo	Medio	Muy bajo
	pH		7.1	7.9	6.8	6.6	7.0
Evaluación general			MB	MB	MB	B	MB
Precio por unidad			$2	$2	$2	$2	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.
*Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

PARA FLUJO SUPERABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.

Marca			ALWAYS	FEELINGS MAXI	FIORE	KOTEX
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Noches tranquilas/10/ Canadá	Nocturna con alas/8/ México	Sin límites, noche/28/ México	Nocturna extra larga con alas/30/ México
Características			Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Extracto de manzanilla. Hipoalergénica.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Con clorofila.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.
Dimensiones	Cojín	Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)	8.7/8.6/8.6; 37.0	7.5/6.5/7.9; 26.8	8.5/7.0/8.5; 28.8	8.2/7.4/9.7; 29.3
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	5.0/9.2/5.0	6.2/5.5/6.1	3.1/4.5/4.0	4.0/4.6/3.8
	Alas	ancho/largo (cm)	4.1/10.5	3.1/8.1	3.1/8.6	4.2/9.7
Peso (g)			19.7	12.4	11.0	11.3
Desempeño	Capacidad de absorción total		Muy alta	Muy alta	Muy alta	Alta
	Velocidad de absorción		Muy alta	Media	Alta	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Muy bajo	Moderado	Alto
	pH		6.5	7.2	6.8	7.5
Evaluación general			E	MB	MB	MB
Precio por unidad			$8	$2	$2	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO SUPERABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.

$ Precio promedio y redondeado por unidad.

			$39	$40	$44	$36	$15
Marca			**MIA**	**MIA**	**NATURELLA**	**SABA**	**STELA by Lambi**
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Hiperlarga/10/ México	Larga/16/ México	Nocturna / 14 / México	Buenas noches/8/ México	Nocturna con alas/8/ México
Características			Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Barreras laterales antiderrames. Inhibidores de olor.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Barreras laterales antiderrames. Inhibidores de olor.	Diseño anatómico. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Hipoalergénica.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	8.1/7.0/9.2; 37.0	8.8/6.6/9.1; 28.3	8.0 / 7.0 / 9.6; 29.5	8.2/7.4/9.2; 29.0	7.6/6.5/7.6; 27.0
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	5.6/5.0/5.8	5.7/4.8/6.0	3.9 / 5.0 / 4.2	3.4/7.8/4.5	6.3/5.9/6.5
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.3/8.8	3.2 / 8.9	3.1/9.9	2.9/8.5	3.1/8.4
Peso (g)			16.8	13.9	12.7	13.3	12.7
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Muy alta	Muy alta	Alta	Muy alta	Muy alta
	Velocidad de absorción		Muy alta	Muy alta	Alta	Media	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Muy bajo	Bajo	Bajo	Muy bajo
	pH		7.1	6.7	6.6	6.4	7.2
Evaluación general			E	E	MB	MB	MB
Precio por unidad			**$4**	**$3**	**$3**	**$4**	**$2**

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

CONCLUSIONES

TODOS LOS MODELOS ANALIZADOS CUMPLIERON CON:

- ✓ Todos los productos analizados cumplieron con la información comercial de acuerdo con la norma aplicable.
- ✓ Ninguno de los productos analizados presentó defectos.
- ✓ Todos los productos analizados obtuvieron Excelente (E) en la prueba de adhesividad.

SON LOS MEJORES[3]

Flujo regular-moderado

ÍNTIMA

AURRERA

Flujo abundante

AURRERA

ECCO BELLA

ENVISAGE!

Flujo superabundante

ALWAYS

MIA

MIA

[3] Para una mejor lectura de los resultados obtenidos por las distintas toallas en las tablas de resultados, considera la siguiente escala de mayor a menor en las pruebas de capacidad de absorción total y velocidad de absorción: muy alta, alta, media y baja. Y la siguiente escala de menor a mayor en la prueba de regreso de humedad: muy bajo, bajo, moderado y alto.

CONCLUSIONES

SOBRE EL pH

En la prueba de determinación de pH, la cual es solo informativa, encontramos que 25 de los 27 productos analizados presentan un valor cercano a 7 (neutro). Solo dos productos se consideran un poco más alcalinos.

KOTEX

ALWAYS

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:

B Evaluación general

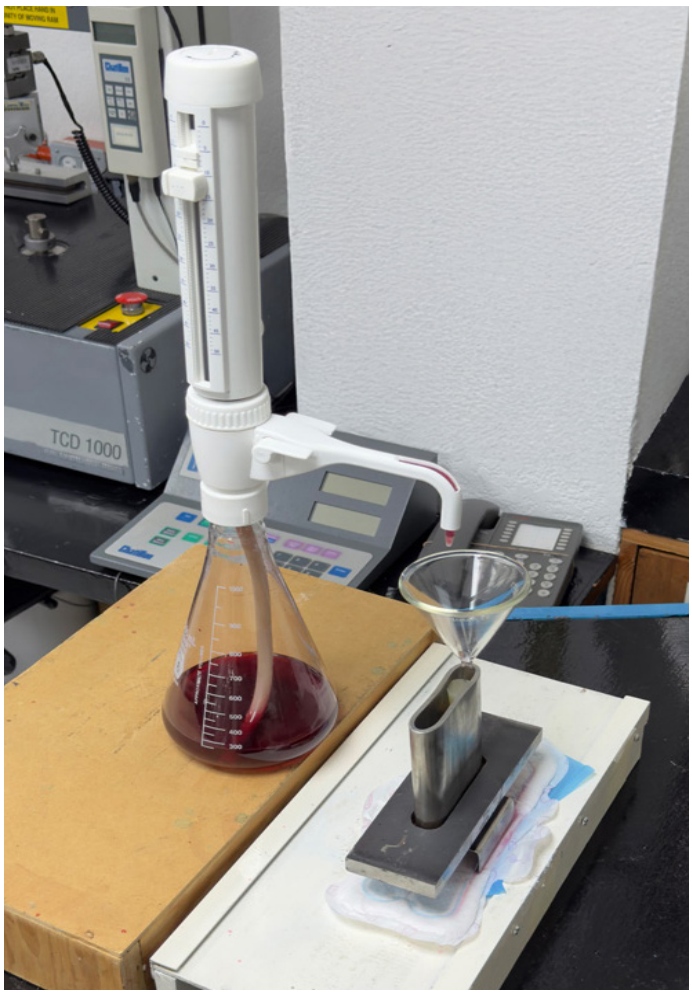
ALWAYS
Ultra gel
$80 (bolsa con 24 piezas)
$3 (precio por unidad)

E Evaluación general

AURRERA
Regular con alas
$29 (bolsa con 28 piezas)
$1 (precio por unidad)

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño. Utiliza tu presupuesto de manera inteligente para llevar a casa toallas sanitarias desechables de buena calidad y hacer rendir tu dinero.

¿CÓMO SE HICIERON LAS PRUEBAS VELOCIDAD DE ABSORCIÓN Y REGRESO DE HUMEDAD?



Dos de las pruebas más importantes que se realizaron en este estudio de calidad fueron la de velocidad de absorción y el regreso de humedad al simular los bajones de flujo menstrual durante el periodo.

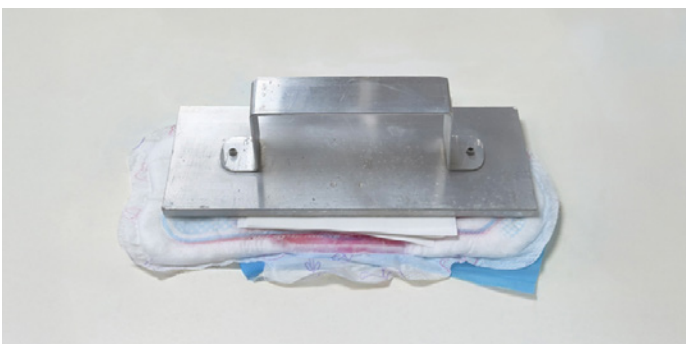
Para medir la velocidad de absorción, se empleó un inyector conectado a un matraz que tenía la sangre sintética. Al presionar el inyector, se liberó una descarga continua que pasó a través de un embudo, el cual tiene una inclinación en la parte inferior del cilindro para imitar la anatomía del canal vaginal. Debajo de este dispositivo se colocó la toalla sanitaria.

Se realizaron tres descargas no continuas de flujo menstrual de acuerdo con su nivel de absorción:

Nivel de absorción	Cantidad de sangre sintética
Flujo moderado o regular	7 mililitros
Flujo abundante	10 mililitros
Flujo superabundante	15 mililitros

Una vez realizada la descarga se midió la velocidad de absorción, que es el tiempo que la toalla tarda en absorber el líquido. Luego de 10 minutos, ya cuando el líquido estaba distribuido dentro de la toalla, se calculó el regreso de humedad.

Para hacer dicha medición, se colocó un papel filtro con una pesa sobre la superficie de la toalla durante dos minutos.



Una vez transcurrido ese tiempo, se retiró el papel filtro, previamente pesado, y se pesó de nuevo para medir la cantidad de humedad liberada por la toalla. Así, se calculó la diferencia entre la masa del papel húmedo y su peso inicial cuando estaba seco, lo que permitió determinar el valor de humedad regresada. De esta forma se midió la cantidad de humedad que la toalla es capaz de absorber y retener durante cada descarga.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Elige la que más se adapte a tus necesidades

Revisa el tipo de flujo menstrual que indica cada producto,[4] si tiene o no alas, los acabados, las formas, los aromas, entre otras peculiaridades y decide cuál funcionará para ti.

Prefiere aquellas fabricadas con materiales suaves

Al ser un producto que estará en contacto con tu zona íntima, es conveniente que consideres esto para prevenir irritaciones. Si tienes piel sensible, opta por opciones diseñadas específicamente para minimizar el riesgo de alergias.

Adquiérelas en lugares establecidos

Cómpralas en locales fijos, como farmacias o tiendas de autoservicio, pues es más seguro el manejo que ahí les dan.

Si detectas que el empaque está abierto, no lo compres

Las toallas pudieron haberse contaminado, lo que podría provocarte irritaciones o infecciones durante su uso.

[4] Para facilitar la selección de las toallas sanitarias respecto del flujo menstrual que soportan, ya sea regular o moderado, abundante o superabundante, lo hacen mediante una escala gráfica marcada en los empaques. Esta escala tiene cierto número de gotitas o barras que indican la cantidad de flujo menstrual que soportan; es decir, si hay pocas gotas o barras, se refiere a un flujo menstrual regular; en cambio, si cubren casi toda la escala, se refiere a flujo superabundante.

RECOMENDACIONES DE USO

Cámbiala con regularidad

Esto dependerá del flujo menstrual de cada mujer, pero se recomienda que sea de 3 a 6 horas.

Deséchala correctamente

Después de usar una toalla sanitaria, debes doblarla cuidadosamente hasta que quede compacta.

Si tiene alas, puedes usarlas para enrollarla; luego envolverla con papel higiénico para evitar que quede expuesta y, finalmente, tírala en el cesto de los papeles del baño.

En el caso de que el producto indique que puede desecharse en el inodoro, toma en cuenta siempre las condiciones del drenaje.

Considera sus dimensiones

Las toallas más largas y gruesas suelen ser ideales para la noche o para mayor protección en días de mucho flujo.

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

SUSTENTABILIDAD

Actualmente, existen algunas alternativas a las toallas sanitarias desechables, se trata de las ecológicas desechables o toallas sanitarias de tela.

Las toallas sanitarias ecológicas desechables están hechas de materiales biodegradables o compostables, como algodón orgánico, bambú o elementos libres de químicos agresivos. Su principal objetivo es reducir el impacto ambiental al descomponerse más rápido que las toallas sanitarias tradicionales, también son de un solo uso.

Por otro lado, las toallas sanitarias de tela están diseñadas para ser lavadas y reutilizadas muchas veces, lo que elimina la necesidad de desecharlas después de cada uso. Están fabricadas con materiales como algodón, bambú u otros tejidos resistentes, a menudo combinados con una capa impermeable. Su enfoque es reducir los residuos a largo plazo, ya que una toalla puede durar varios años con el cuidado adecuado.

PRODUCTOS PARA LA GESTIÓN MENSTRUAL

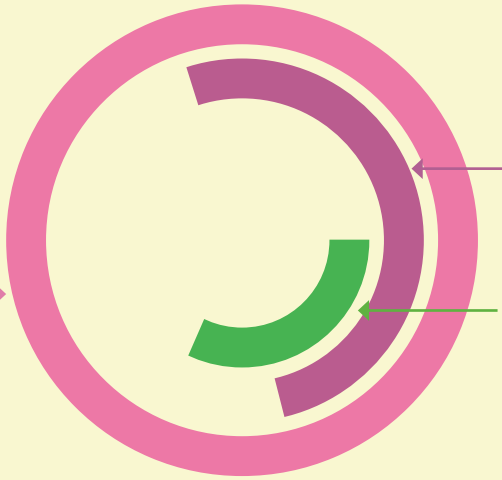
Una mujer puede gastar, a lo largo de su vida, hasta 42 mil pesos en toallas sanitarias.

Cada mes, las mujeres tienen que gestionar su menstruación y procurarse productos de higiene menstrual, así como entornos que les permitan cambiarse con la frecuencia necesaria.

La primera menstruación ocurre después de los 9 años y antes de los 15, y se mantiene alrededor de 40 años. Este ciclo natural puede presentarse cada 21 a 35 días y durar de dos a siete días.

En el caso de México, lo anterior significa que del total de la población femenina, que es de más de 64 millones, el 32% menstrúa; es decir, que requiere acceder a productos para el manejo de la menstruación.

En México hay:



Población total
126,014,024

Mujeres
64,540,634
51.2%
del total

Mujeres que menstrúan[1]
40,322,665
32%
del total

[1] Se consideró a la población de 9 a 49 años.

Fuente: Elaboración propia con información del Censo de Población y Vivienda 2020, INEGI.

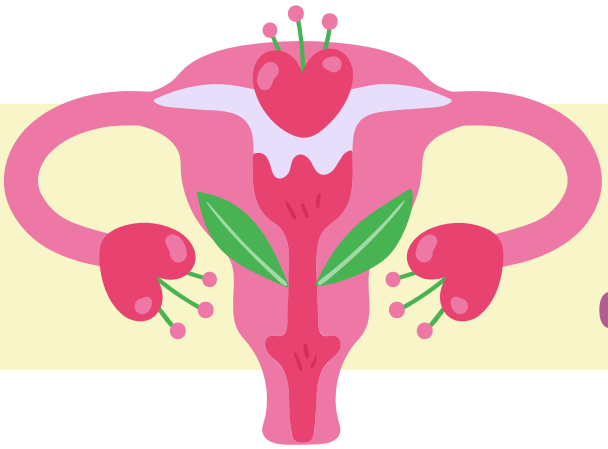
Productos para la menstruación

Para recolectar el flujo menstrual, es necesario el uso de ciertos productos, ya sean de uso interno o externo.

La elección entre las diferentes opciones que existen actualmente depende de la cantidad de flujo menstrual, la comodidad, las necesidades y el estilo de vida de cada mujer. Es útil probar distintos productos o preguntarle a una persona de confianza qué le ha funcionado y por qué.

	TOALLA DESECHABLE	TAMPÓN	COPA O DISCO MENSTRUAL	TOALLA REUTILIZABLE DE TELA	CALZÓN MENSTRUAL
Inserción	No	Sí	Sí	No	No
Reutilizable	No	No	5 a 10 años	1 año	Máximo 1 año
Tiempo de uso	3 a 6 horas	4 a 8 horas	6 a 12 horas	3 a 6 horas	6 a 12 horas
Cantidad que necesitas en cada ciclo (depende del flujo menstrual)	12-22	12-22	1	Mínimo 5	Mínimo 3
Características	• Fácil de usar y de conseguir en el mercado. • Variedad de tamaños y capacidades de absorción. • Está hecha de mezclas de plástico, rayón y algodón con aglutinantes, aroma y otros químicos.	• Permite realizar más actividades que las toallas desechables o reusables. • Diferentes tamaños y capacidades de absorción. • Puede provocar resequedad, infecciones vaginales o síndrome de *shock* tóxico.	• Se vacía una o dos veces al día. • Alternativa ecológica y económica. • Debe estar certificada por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.	• Puede elaborarse en casa. • Generalmente está hecha de tela de algodón. • Debe cambiarse con mayor frecuencia que las toallas desechables.	• Diferentes tamaños y capacidades de absorción. • Es reusable. • Se recomienda que sea de algodón.

De acuerdo con la "Encuesta nacional y estatales de menstruación digna en adolescentes, mujeres adultas y personas menstruantes en México", octubre 2022, publicada por Essity, el Fondo de las Naciones Unidas y el colectivo Menstruación Digna, entre los productos utilizados para la gestión menstrual en México, destaca la toalla desechable por su preferencia de uso, seguida por los tampones y las toallas de tela.



Se estima que en México hay más de 40 millones de mujeres que menstrúan.

¿Sabías qué?

- De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, el 42% de las adolescentes y niñas reporta haber faltado a la escuela durante su menstruación.
- En México, el 69% de las mujeres tenían poca o ninguna información cuando llegó su primera menstruación.
- Las razones que las llevan a utilizar toallas sanitarias desechables como principal método para la gestión menstrual son la comodidad, porque son las que se utilizan en la familia y porque es la única opción disponible.
- Siete de cada 10 mujeres señalan a su madre como la primera persona que les habló de la menstruación. Después, internet y las redes sociales son las principales fuentes de información respecto a la menstruación y productos de higiene relacionados.
- El 30% lleva algún tipo de control o registro de la duración de su ciclo menstrual, el tipo de flujo o los síntomas que siente en una agenda, el celular u otra aplicación.

- El 20% de las mujeres que estudian o trabajan no cuentan con la infraestructura necesaria para la gestión menstrual en escuelas, oficinas y hogares.
- En 2022, México eliminó el Impuesto al Valor Agregado a los artículos de gestión menstrual en beneficio de las mujeres, sobre todo en aquellas de menores ingresos.
- Hacer deporte y tener relaciones sexuales son las actividades que más se dejan de realizar durante la menstruación.

Precios de algunos productos

A continuación, te mostramos precios de copas menstruales, pantiprotectores, tampones y toallas sanitarias. Las variaciones se deben al tipo de producto, características, presentación y cantidad.

Quién es Quién en los precios | Consulta de información del 7 al 11 de abril de 2025.

PRODUCTO / MARCA / PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
COPA MENSTRUAL			
Saba Cup / Caja 1 pieza. Flujo abundante	$470.00	$615.00	$573.28
Saba Cup / Caja 1 pieza. Flujo moderado	$435.00	$615.00	$574.73
PANTIPROTECTORES			
Always / Caja 16 piezas. Diarios. Largo. Extralargos	$31.00	$44.00	$36.78
Kotex / Bolsa 80 piezas. Largos	$34.50	$65.90	$45.58
Kotex / Bolsa 92 piezas. Largos	$42.00	$72.00	$49.84
Saba / Bolsa 28 piezas. Multiestilos. Ultradelgado	$23.00	$36.00	$29.20
Saba / Bolsa 50 piezas. Diarios. Delicate. Regular	$27.50	$58.00	$41.33
TAMPONES			
Kotex / Caja 12 piezas. Regular. Flujo moderado	$29.00	$47.00	$38.54
Kotex / Caja 12 piezas. Unika. Súper plus. Flujo superabundante	$29.00	$47.00	$37.34
Kotex / Caja 12 piezas. Unika. Súper. Flujo abundante	$29.00	$47.00	$37.10
Saba / Caja 10 piezas. Regular. Flujo moderado v-compact	$36.00	$54.50	$42.15
Saba / Caja 10 piezas. Super. Flujo abundante v-compact	$33.00	$73.00	$46.17
Tampax / Caja 10 piezas. Super plus	$38.50	$64.99	$46.96
Tampax / Caja 8 piezas. Pearl. Superabsorción	$42.50	$69.99	$55.16
TOALLAS FEMENINAS			
Always / Bolsa 22 piezas. Seca. Noches tranquilas. Nocturna extralarga. Con alas. Flujo superabundante	$49.00	$95.00	$62.50
Always / Bolsa 22 piezas. Suave. Noches tranquilas. Nocturna extralarga. Con alas. Flujo superabundante	$46.00	$98.00	$62.50
Always / Bolsa 8 piezas. Nocturna. Extralarga. Flujo superabundante. Con alas	$20.50	$42.95	$31.30
Kotex / Bolsa 10 piezas. Naturals. Nocturna. Con alas. Flujo superabundante	$14.00	$23.00	$19.94

PRODUCTO / MARCA / PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
Kotex / Bolsa 10 piezas. Nocturna. Con alas. Flujo maxi abundante	$26.50	$41.00	$35.86
Kotex / Bolsa 10 piezas. Nocturna. Extralarga con alas	$20.00	$35.00	$25.65
Kotex / Bolsa 10 piezas. Nocturna. Slim. Con alas. Flujo superabundante	$20.00	$31.90	$28.15
Kotex / Bolsa 10 piezas. Slim. Con alas	$19.90	$29.50	$22.58
Kotex / Bolsa 10 piezas. Unika. Nocturna. Con alas. Flujo superabundante	$20.00	$47.00	$27.21
Kotex / Bolsa 14 piezas. Slim. Con alas	$21.50	$34.90	$31.49
Kotex / Bolsa 14 piezas. Unika. Active	$45.00	$57.90	$52.17
Kotex / Bolsa 16 piezas. Regular. Con alas	$20.50	$32.90	$27.75
Kotex / Bolsa 20 piezas. Regular. Sin alas	$30.50	$46.50	$41.15
Kotex / Bolsa 8 piezas. Nocturna extralarga. Con alas	$15.00	$28.00	$20.81
Naturella / Bolsa 10 piezas. Regular con alas. Flujo abundante	$24.60	$30.00	$26.74
Naturella / Bolsa 10 piezas. Ultrainvisible. Extralarga. Flujo superabundante	$35.00	$48.00	$41.51
Naturella / Bolsa 16 piezas. Regular con alas. Flujo abundante	$39.50	$55.00	$42.76
Naturella / Bolsa 32 piezas. Cuidado nocturno. Flujo superabundante. Extralarga	$54.90	$104.00	$71.49
Naturella / Bolsa 32 piezas. Regular con alas. Flujo abundante	$53.00	$77.50	$64.84
Naturella / Bolsa 32 piezas. Regular sin alas. Flujo abundante	$53.00	$80.00	$65.37
Naturella / Bolsa 8 piezas. Nocturna con alas. Extralarga. Flujo superabundante	$20.00	$41.50	$26.74
Saba / Bolsa 10 piezas. Buenas noches. Nocturna. Ultradelgada. Con alas	$21.50	$48.00	$33.53
Saba / Bolsa 10 piezas. Invisible. Delgada con alas	$15.00	$31.88	$22.64
Saba / Bolsa 12 piezas. Ultrainvisible. Ultradelgada. Buenos días. Flujo abundante. Larga con alas	$26.00	$52.00	$37.92
Saba / Bolsa 12 piezas. V-Sport. Ultradelgada. Larga. Con alas. Flujo abundante	$28.50	$50.00	$38.01
Saba / Bolsa 14 piezas. Íntima clip. Regular. Con alas	$19.90	$40.00	$28.55
Saba / Bolsa 14 piezas. Invisible. Delgada. Con alas	$26.90	$41.00	$33.67
Saba / Bolsa 14 piezas. Ultrainvisible. Ultradelgada. Con alas	$29.50	$55.00	$40.55

PRODUCTO / MARCA / PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
Saba / Bolsa 28 piezas. Nocturna. Extralarga. Con alas. Flujo superabundante	$57.00	$109.00	$81.34
Saba / Bolsa 32 piezas. Invisible. Buenos días. Flujo moderado	$41.00	$87.00	$64.93
Saba / Bolsa 8 piezas. Nocturna. Extralarga. Con alas. Flujo superabundante	$18.50	$52.00	$28.09

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 7 al 11 de abril de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Gasto

Para estimar el gasto que las mujeres realizarán en productos sanitarios desechables, como tampones y toallas femeninas, a lo largo de su vida menstrual, se consideró el número de piezas utilizadas en un periodo menstrual de cuatro días, según el tiempo mínimo y máximo de uso en horas considerado por el Centro Nacional de Equidad de Género Salud Sexual y Reproductiva.[1]

Gasto estimado anual en productos de gestión menstrual no reutilizables

TIPO DE GASTO	PRODUCTO			
	TAMPÓN		TOALLA DESECHABLE	
	NÚMERO DE PIEZAS POR CICLO MENSTRUAL (4 días)			
	12 (3 piezas por día)	24 (6 piezas por día)	16 (4 piezas por día)	32 (8 piezas por día)
Mensual	$49.44	$98.88	$43.68	$87.36
Anual	$593.28	$1,186.56	$524.16	$1,048.32
Vida menstrual (40 años)	$23,731.20	$47,462.40	$20,966.40	$41,932.80

Fuente: Elaboración propia con información del QQP y del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

Notas:
- Duración del ciclo menstrual: 4 días.
- Tiempo de uso de toalla desechable: de 3 a 6 h.
- Tiempo de uso de tampón desechable: de 4 a 8 h.
- Tiempo de vida menstrual: 40 años.
- Para el número de piezas se consideró el tiempo de uso en un día.
- Para los cálculos, se consideró el precio unitario promedio por producto, multiplicado por el número de piezas utilizadas en un ciclo menstrual.

[1] Se estimó el precio promedio por pieza del producto genérico. Toma en cuenta que el ejercicio es para una persona, en caso de que en un hogar habiten más mujeres en esta etapa de la vida, el gasto dentro del presupuesto familiar para este concepto se incrementa.

Copa menstrual

Es una alternativa a las toallas sanitarias desechables. Su vida útil puede alcanzar los 10 años. Con ella, el costo total a lo largo de la vida menstrual se estima en $2,295.[70] con un precio promedio por unidad de $573.[92].

Considera que, aunque su compra implica un desembolso inicial alto en comparación con otros productos, el ahorro relacionado con la frecuencia de uso es mayor.

Portal Consumidoras

En este portal podrás visualizar información específica de las características y precios de productos destinados a la gestión menstrual.

Visita el portal

consumidoras.profeco.gob.mx

Programa Quién es Quién en los Precios

También conocido como QQP, este programa de la Procuraduría Federal del Consumidor es una herramienta disponible en internet, donde puedes comparar precios y tomar las mejores decisiones de compra de más de 3,000 productos, entre ellos los productos para la gestión menstrual, en 31 ciudades del país.

El objetivo es proporcionar información oportuna y accesible para realizar un consumo inteligente e informado que contribuya al bienestar de la economía familiar. Consúltalo aquí:

Visita el sitio del programa

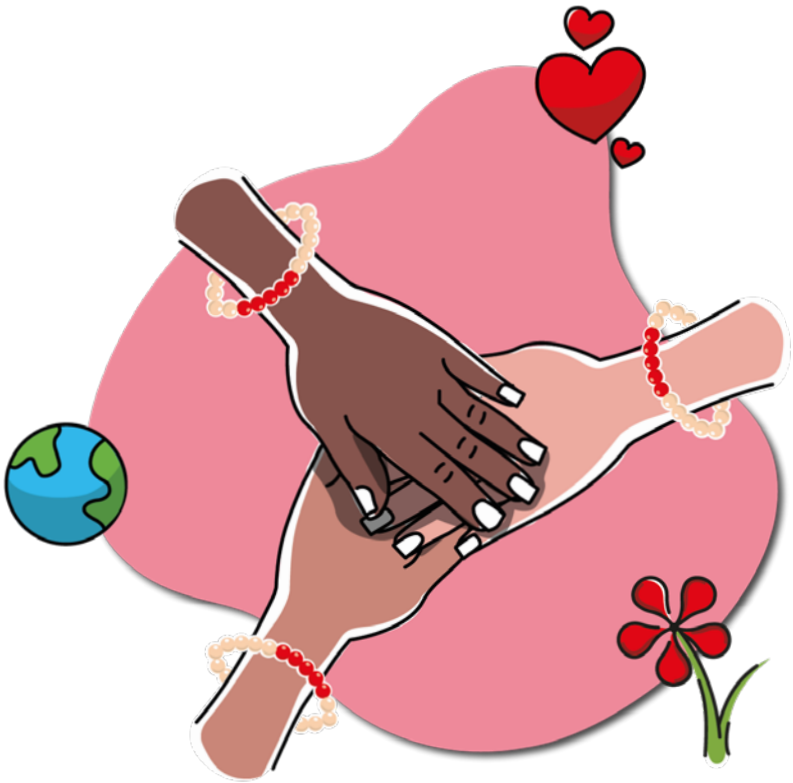
qqp.profeco.gob.mx

Fuentes:

- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. "Productos para la menstruación", en https://saludchiapas.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/INFOGRAFIA%20Productos%20menstruacion_1.pdf
- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación en la Ciudad de México. Informe de la Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México, en https://www.copred.cdmx.gob.mx/acciones-estrategicas/menstruacion-digna
- Essity, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y el colectivo Menstruación Digna. "Encuesta nacional y estatales de menstruación digna en adolescentes, mujeres adultas y personas menstruantes en México", en www.essity.mx/Images/Reporte%20Resultados%20Encuesta%20Essity%20MD%20y%20UNICEF_tcm347-146768.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Essity. "Principales resultados de la primera encuesta nacional de gestión menstrual en México", en https://www.unicef.org/mexico/media/7576/file/Primera%20encuesta%20nacional%20de%20gesti%C3%B3n%20menstrual%20en%20M%C3%A9xico.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. "Las mujeres en México luchan para que la menstruación deje de ser tabú", en https://news.un.org/es/story/2022/01/1502512
- Secretaría de Salud. "Cuando llega el periodo menstrual", en https://www.gob.mx/salud/articulos/cuando-llega-el-periodo-menstrual#:~:text=La%20primera%20menstruaci%C3%B3n%20se%20da,de%20c%C3%B3licos%20leves%20o%20intensos%E2%80%A6

MENSTRUACIÓN DIGNA

28 de mayo: Día de la Higiene Menstrual.



La menstruación es un tema que por siglos se ha considerado privado, algo que ocurre dentro de casa, en los espacios de mujeres, en la secrecía y el silencio que alimentan el tabú. Es necesario ampliar el foco: la menstruación es fisiológica, pero tiene implicaciones sociales.

En el mundo, millones de mujeres deben hacer frente a obstáculos que les impiden realizar sus actividades y alcanzar sus metas educativas, laborales y de vida solo porque menstrúan, debido a que no tienen acceso a productos y servicios para manejar la menstruación en condiciones adecuadas.

Si bien ha habido avances para que la menstruación sea un punto de debate a nivel de políticas públicas, todavía hay mucho por hacer porque este proceso biológico tiene repercusiones en lo público. Al comprenderlo de esa manera, podemos verlo como un asunto que toca derechos universales de todas las mujeres.

Es imperativo que todas las mujeres y niñas tengan acceso a condiciones adecuadas y dignas, para así garantizar su bienestar, higiene, salud y movilidad.

Esto debe formar parte de una agenda de derechos. No se trata de un premio por ser mujeres ni mucho menos un privilegio, sino que la calidad de vida de casi la mitad de la población está en juego.

El 28 de mayo se celebra el Día de la Higiene Menstrual y es una buena oportunidad para hablar abiertamente sobre la menstruación, lo cual es indispensable para combatir la desinformación y el rechazo que todavía existen en torno a ella.

la monedera

Cintia Bolio...

Registro Público para Evitar Publicidad

En la Profeco defendemos los derechos de las personas consumidoras a no ser molestadas con publicidad no deseada y que su información no sea utilizada con fines mercadotécnicos o publicitarios, mediante llamadas telefónicas y mensajes de texto.

Marca desde el número que desees registrar a los teléfonos:
55 5568 8722 55 9628 0000 800 9628 000

Envía un correo electrónico a:
repep@profeco.gob.mx

Registra tu número en la siguiente página:
repep.profeco.gob.mx/registrar_telefono.jsp

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

POR UN CONSUMO SIN DISCRIMINACIÓN

Trabajemos para generar espacios libres de cualquier tipo de exclusión.

En colaboración con el CONAPRED Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

El Día de las Madres es, sin duda, una fecha en la que restaurantes del país registran un elevado número de reservaciones y clientes. Por ello, es importante que siempre se respeten los derechos básicos de todas las personas consumidoras para garantizar igualdad de condiciones y oportunidades al momento de adquirir un servicio.

Espacios libres de discriminación

Es fundamental que los establecimientos generen espacios libres de discriminación para que todas las personas puedan recibir un trato sin exclusión, ya sea por motivos, como:[1]

- origen étnico o nacional
- color de piel
- cultura
- sexo
- género
- edad
- discapacidad
- condición social
- apariencia física
- lengua
- cualquier otro motivo

[1] Que se marcan dentro de la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Artículo 1, numeral III de la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf

La accesibilidad no solo se refiere a la infraestructura física, sino también a la atención y el servicio que se brinda en igualdad de condiciones.

Discriminación por la apariencia física

De acuerdo con la Encuesta Nacional para Prevenir la Discriminación 2022, la apariencia física continúa siendo la principal causa de discrminación.[2]

Tres de cada 10 personas de 18 años y más declararon haber enfrentado un acto de exclusión por su forma de vestir o arreglo personal.

Exclusión en restaurantes

En los últimos años, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación informó que las causas más comunes de exclusión en restaurantes que se han denunciado son las siguientes: discapacidad, apariencia física y orientación sexual.

De igual manera, se reporta que los derechos más vulnerados en estos establecimientos están relacionados con el trato digno, la igualdad de oportunidades, el trabajo y la accesibilidad.

Asimismo, las entidades en las que se han reportado más estas exclusiones son la Ciudad de México, Quintana Roo, Baja California, Durango, Estado de México, Guerrero, Nuevo León, Sonora y Tabasco.

Importancia de la inclusión y la diversidad

Es necesario e importante destacar que la discriminación en restaurantes es ilegal en muchos países, además de que puede tener consecuencias legales para los establecimientos que la realizan.

Por lo anterior, es fundamental que los restaurantes sean conscientes de la importancia de la inclusión y la diversidad, con el objetivo de que se trabaje para crear un ambiente respetuoso para todas las personas.

¿Cómo pueden los restaurantes prevenir la discriminación?	
	Capacitar al personal Enseñarles a las trabajadoras y trabajadores sobre la importancia de la inclusión y la diversidad.
	Establecer políticas claras Asegurarse de que los procedimientos sean justos y equitativos.
	Ofrecer condiciones de accesibilidad Para promover la movilidad de las personas con discapacidad, es necesario adaptar los espacios con las condiciones adecuadas de seguridad y autonomía.
	Fomentar la diversidad Contratar personal de diferentes lugares de origen promueve la inclusión.

[2] Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022. "Prontuario de resultados", en https://sindis.conapred.org.mx/investigaciones/encuesta-nacional-sobre-discriminacion-enadis-2022-prontuario-de-resultados/

Derechos básicos de las personas consumidoras

Derecho a no ser discriminadas

Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad o cualquier otra particularidad.

Derecho a elegir

Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

Derecho a la educación

Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para una buena toma de decisiones, suficientemente informada, respecto del consumo de bienes, productos y servicios.

Derecho a la información

Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser veraz, comprobable y clara.

Derecho a la protección

Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de las personas consumidoras, la Procuraduría Federal del Consumidor pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor.

Derecho a la seguridad y calidad

Los bienes y servicios deben cumplir con las Normas Oficiales Mexicanas y disposiciones normativas aplicables.

Derecho a la compensación

Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.

¡Denuncia!

Si consideras haber sufrido alguna discriminación, puedes presentar tu queja ante el Conapred a través de las siguientes vías:

Londres núm. 247, col. Juárez.
Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX.

conapred.org.mx

quejas@conapred.org.mx

55 5262 1490

NO TE DEJES ENGAÑAR

ALERTA SOBRE FALSAS PERSONAS VERIFICADORAS DE LA PROFECO

IDENTIFICA A LAS Y LOS DEFENSORES DE LA CONFIANZA

Las **personas verificadoras** deben identificarse portando, en todo momento, el gafete oficial, así como el uniforme institucional de la Procuraduría Federal del Consumidor.

LEYENDA QUE ACREDITA A LA PERSONA VERIFICADORA

NOMBRE Y FOTO

HOLOGRAMA DE SEGURIDAD

FOLIO DE LA IDENTIFICACIÓN

FIRMAS

NO TACHADURAS O ENMENDADURAS

MARCA DE AGUA

FECHA DE VIGENCIA

INFORMACIÓN DE QUEJAS Y DENUNCIAS

PRESENTA TRES COLORES SEGÚN SU ÁREA DE ADSCRIPCIÓN

- VERIFICACIÓN
- OFICINA DE DEFENSA DE LA PERSONA CONSUMIDORA
- TELECOMUNICACIONES

LA PERSONA VERIFICADORA DEBE ENTREGAR UN OFICIO CON:

- Nombre completo de la persona verificadora
- Nombre y dirección del establecimiento
- Fechas autorizadas para realizar la verificación

- Tipo de visita: Vigilancia o verificación
- El oficio debe estar suscrito por alguna de las siguientes personas: Titular de Subprocuraduría, Directora General o Directora de Zona

RECOMENDACIÓN: Tomar una foto a la persona verificadora mostrando el oficio

EN CASO DE NO CUMPLIR ESTOS REQUISITOS O SOLICITEN DINERO, LLAMA AL 9-1-1

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ENTRE MÁS SELLOS, MENOS SANO

Prefiere siempre alimentos naturales y que no estén procesados.

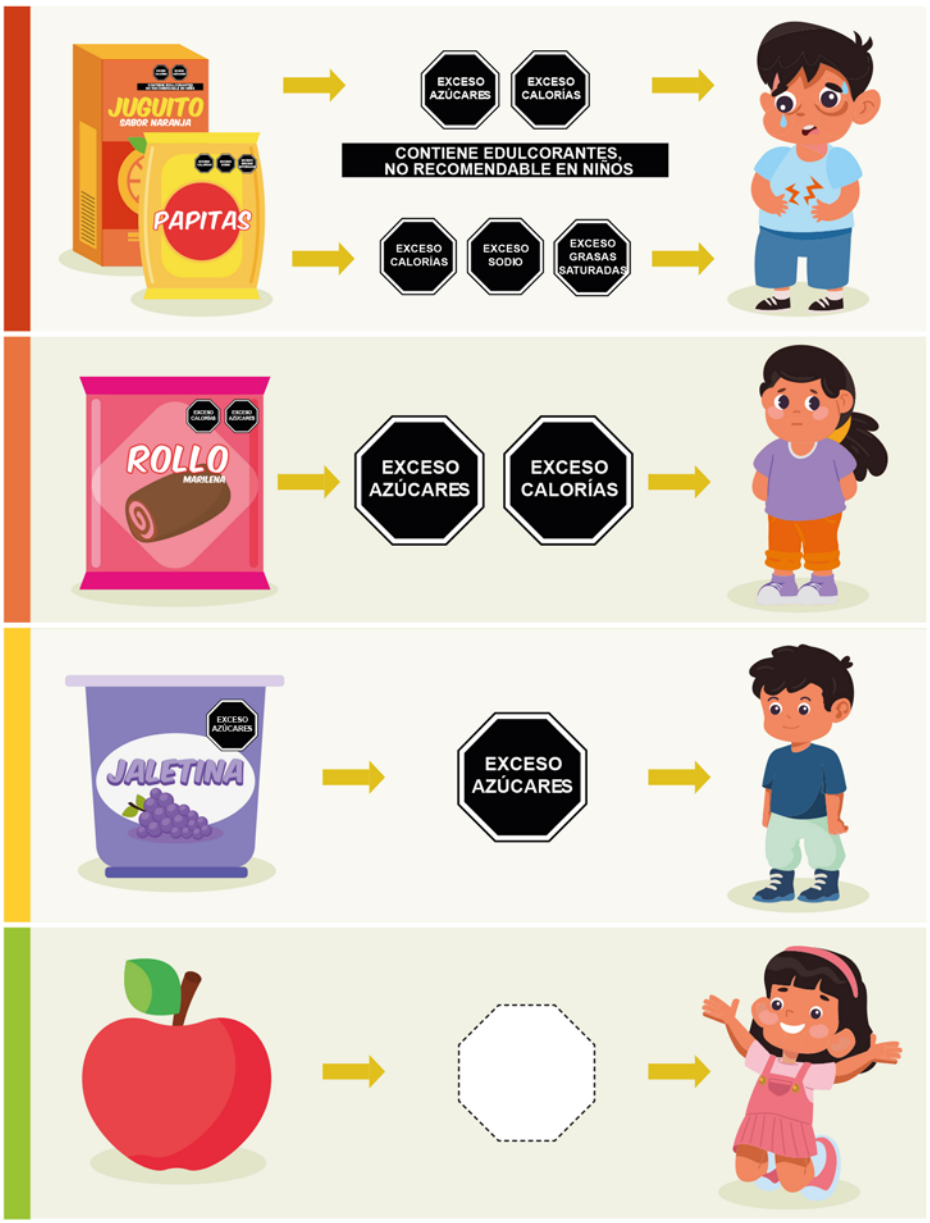
¡Hola, consumini!

¿Te has preguntado qué significan los sellos negros en los empaques de algunos alimentos? Estos octágonos te advierten sobre ingredientes que pueden poner en riesgo tu salud.

El exceso de calorías, azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans en lo que comes afecta tu cuerpo de forma negativa.

También debes poner atención a las leyendas que te avisan si algo tiene cafeína o edulcorantes, pues estas sustancias no son recomendables para ti.

¡Cuida lo que comes y sé superconsumini!



Galo Mora Witt

CUANDO LLORA MI GUITARRA

Un retrato de Julio Jaramillo, quien emocionó con sus canciones a generaciones completas.

Por Antonio Hernández Estrella

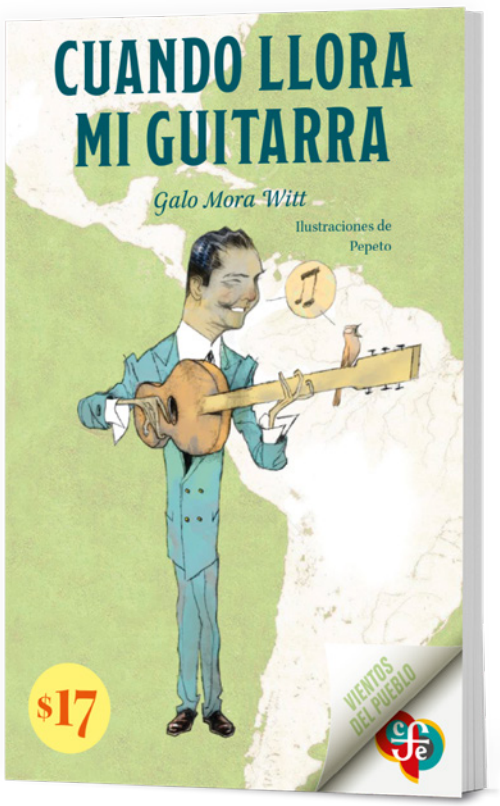
En colaboración con el

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA 1934-2024

Dotado con un talento inigualable, Julio Jaramillo fue un cantautor ecuatoriano que ha sido un puente sentimental entre México y Ecuador. De hecho, Jaramillo ha sido adoptado como parte de nuestro repertorio nacional de boleros.

En este libro, el escritor Galo Mora Witt, otro personaje ecuatoriano que se identifica también con México, nos ofrece un retrato profundo y poético del Ruiseñor de América, con anécdotas, fragmentos de poesías y canciones. Para aderezar la historia del compositor, el libro está ilustrado por el talentoso artista gráfico Pepeto.

Galo Mora Witt (Ecuador, 1957), escritor, compositor, antropólogo y político, fue ministro de Cultura de su país en 2008 y embajador ante la UNESCO. Entre sus obras destacan *Un pájaro redondo para jugar* (2002), *Revolucionarias del siglo XX* (2015) y *Mujeres en las tormentas* (2020), este última también publicada por el Fondo de Cultura Económica.



Características
47 páginas, 14 x 21 cm, encuadernación a grapa

Colección Vientos del Pueblo
Primera edición, 2024
Fondo de Cultura Económica
ISBN 978-607-16-8623-7
Precio de venta de ejemplar: **$17**

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

detectó que:

El conector del arnés de cables de la bolsa de aire lateral, instalada junto al marco del respaldo de los asientos delanteros, podría desprenderse si se aplica fuerza en la zona del conector mientras el ocupante se sienta en el asiento delantero.

Modelos

YARIS 2023 y 2024

Es probable que esta situación afecte a:

11,200 unidades

Consulta el llamado a revisión **10/2025** completo en

Solución

Se colocará una tapa protectora en el conector de la bolsa de aire lateral con material especializado. Además, se asegurará la tapa con una cinta especial, sin costo para las personas consumidoras.

Acciones de la empresa

TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. ha implementado las siguientes acciones:

- Contactará a las personas consumidoras para hacer de su conocimiento el llamado a revisión a través de cartas enviadas a sus domicilios.
- Toyota cuenta con una página de internet que permite a sus clientes ingresar los datos de su vehículo para comprobar si tiene algún llamado a revisión.

https://www.toyota.mx/propietarios-vin

El llamado a revisión no tiene costo para las personas consumidoras.

Contacto

www.toyota.com.mx
01 800 7 TOYOTA (869682)
contacto@marcatoyota.com.mx

La Procuraduría Federal del Consumidor en coordinación con FORD MOTOR COMPANY S. A. DE C. V., VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S. A. DE C. V. y STANLEY PMI WW BRANDS, LLC - STANLEY 1913 informan sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:
FORD MOTOR COMPANY S.A. DE C.V.

Modelos:
BRONCO SPORT 2023 y 2024, MAVERICK y MUSTANG MACH-E 2023

Llamado a revisión: 51/2025

CANTIDAD:
2,068 unidades

RIESGO:
Al motor del limpiaparabrisas le podría faltar el sellador entre la cubierta y la carcasa del engranaje.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazará o sustituirá el motor del limpiaparabrisas, sin costo alguno para la persona consumidora.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados
- Página de internet: https://www.ford.mx/
- Liga directa: https://www.ford.mx/mi-ford/llamado-revision/
- Teléfono: 80 0713 8466
- Correo electrónico: atnclien@ford.com

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

Modelos:
TERAMONT y CROSS SPORT 2024 y 2025

Llamado a revisión: 52/2025

CANTIDAD:
8,786 unidades

RIESGO:
Una fijación incorrecta en la tapa cubierta del motor, lo que ocasiona que entre en contacto con superficies calientes del compartimento del motor, por lo que despediría un olor a quemado.

CONTRAMEDIDA:
Se retirará la tapa cubierta del motor sin costo.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados VOLKSWAGEN
- Página de internet: www.vw.com.mx
- Liga directa: https://www.appsvolkswagen.com.mx/recall/llamado-revision.html
- Teléfono: 800 SERVI VW (7378489)
- Correo electrónico: contacto@vw.com.mx

Empresa:
STANLEY PMI WW BRANDS, LLC - STANLEY 1913

Modelos:
SWITCHBACK 2020 a 2024: 20-01436 o 20-02211 y TRIGGER ACTION 2020 a 2024: 20-02033, 20-02745, 20-02030, 20-02034 y 20-02746

Llamado a revisión: 154/2024

CANTIDAD:
15,780 unidades

RIESGO:
Las roscas de las tapas plásticas podrían encogerse cuando se exponen al calor y al torque, lo que causa que se desprenda durante el uso.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazarán las tapas de los vasos de viaje, sin costo alguno para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Página de internet: https://stanley1913.mx/
- Ligas directas: https://stanley1913.mx/pages/retirada-de-productos https://stanley1913tmrecallint.expertinquiry.com/
- Teléfono: 800 681 9328
- Correo electrónico: sac@stanley1913.com

Conciliaexprés

Es un **mecanismo inmediato de solución de controversias** con proveedores inscritos sin necesidad de acudir a una oficina de la Profeco ni de agotar un procedimiento formal de queja.

55 5568 8722 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana **800 468 8722** para el interior de la República Mexicana de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp

conciliaexpres@profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

#EnResumen

Estudio de Calidad

Queso de puerco

Examinamos la calidad sanitaria, contenido nutrimental, de nitritos, humedad y etiquetado de 10 marcas de queso de puerco, un cárnico procesado muy común en botanas y tortas. Si gustas de este embutido, te recomendamos leer sus etiquetas y evitar consumirlo en exceso, especialmente si padeces hipertensión, debido a su alto contenido de sodio y grasas saturadas. **pág. 21**

Cuida tu Dinero

Los secretos financieros de mamá

Las mamás son expertas en finanzas: planifican, ahorran, nos enseñan el valor del dinero, organizan gastos, comparan precios, anticipan imprevistos y fomentan el consumo inteligente. Su ejemplo puede servir de inspiración para llevar un control financiero efectivo y tomar decisiones más conscientes en el manejo del dinero. **pág. 30**

Brújula de Compra

En mayo, remesas para mamá

El envío de dinero desde Estados Unidos a México es mayor durante el mes de mayo, debido a que muchas mamás son las principales beneficiarias. Ya sea que envíes o recibas remesas, en este artículo te ofrecemos las herramientas para elegir de manera informada a una empresa de envío de dinero. **pág. 32**

Qué Hacer Si...

Eligiendo el regalo para mamá

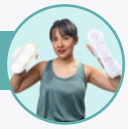
Este 10 de mayo elige un regalo que refleje los gustos de tu mamá y, sobre todo, que la haga sentir especial. Ya sea que se trate de una mamá creativa, tecnológica, gastronómica, aventurera, a la moda o familiar, es importante que verifiques la calidad del obsequio, leas reseñas y conozcas las políticas de compra. **pág. 37**

Para Saber

Toallas sanitarias femeninas

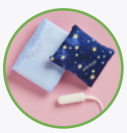
La toalla sanitaria desechable es el producto de higiene menstrual más utilizado, pero, antes de su invención, las mujeres usaban gasas o telas reutilizables que llegaban a causar fugas. El lanzamiento de las toallas hechas de *cellucotton* revolucionó la higiene menstrual. Actualmente, existen opciones como copas menstruales o toallas reutilizables de tela. **pág. 44**

Estudio de Calidad



Toallas sanitarias desechables

Ofrecen protección durante la menstruación. En el mercado hay diversos diseños, grosores y materiales. Analizamos 27 modelos para revisar aspectos como velocidad de absorción y regreso de humedad para ayudarte a elegir el que mejor se ajuste a tus necesidades. **pág. 49**



Guía de Consumo

Productos para la gestión menstrual

Cada mes, las mujeres deben gestionar su menstruación con artículos adecuados y en espacios higiénicos. Las opciones incluyen productos internos y externos, según el flujo menstrual y estilo de vida. El gasto que deben hacer varía de acuerdo con el artículo que puedan o quieran adquirir. Desde 2022, los productos menstruales están exentos del IVA para mejorar el acceso a ellos. **pág. 63**

Denuncia

con nosotros

si los establecimientos comerciales:

- **No informan** precios o tarifas de productos o servicios
- **No respetan** precios o tarifas exhibidas
- **Incumplen** con los términos y condiciones
- **No respetan** las ofertas y promociones anunciadas
- **Proporcionan** información engañosa

Necesitamos el nombre del proveedor y su dirección completa
(calle, número, colonia, código postal, municipio y estado)

Envíalos por correo a:
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Turismo
Secretaría de Turismo

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

MÉXICO

MUY MÉXICO MEXICANO

ASETUR
Unión de Secretarios de Turismo de México A.C.

CONCANACO SERVYTUR MEXICO

LA GRAN ESCAPADA

Viajar nunca había sido tan fácil

EL BUEN FIN DEL TURISMO

DEL 30 DE MAYO AL 01 DE JUNIO

Conoce las ofertas y promociones, ingresa a:

lagranescapada.com.mx

o escanea el código QR

Concanaco Servytur

concanaco.oficial

Concanaco Servytur

@concanaco