Revista del Consumidor

Octubre
#584
ISSN 0185-8874

Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
ESTUDIO DE CALIDAD
Detergentes en polvo

LIMPIA TU CASA, NO TU BOLSILLO

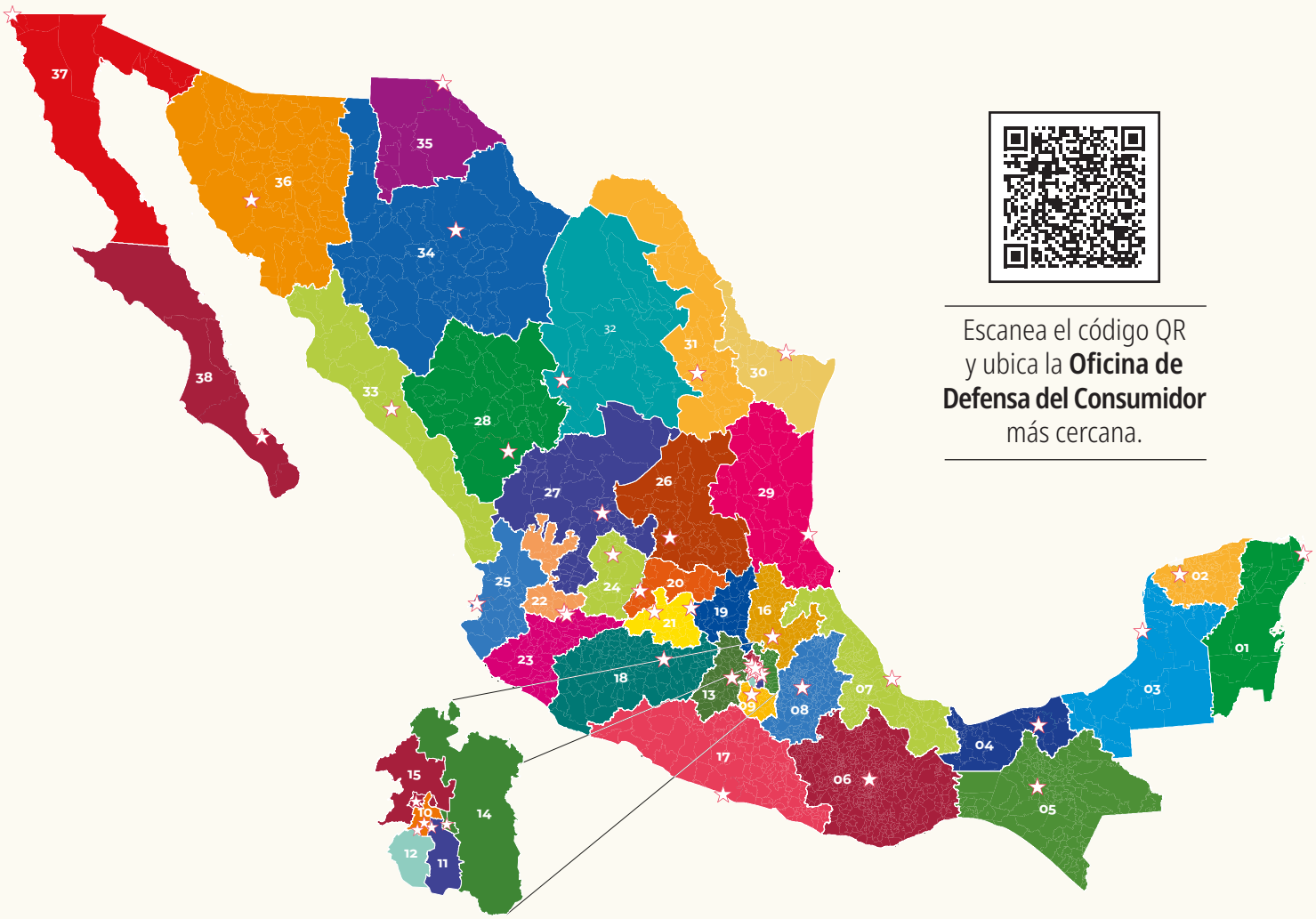
ESTUDIO DE CALIDAD
Fibras de cocina

BRÚJULA DE COMPRA
Cáncer de mama

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
Jabón líquido corporal

ISSN 0185-8874
9 770185 887000

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR



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

Zonas de cobertura

01. Caribe Mexicano (Cancún, Quintana Roo)
02. Metropolitana de Mérida (Mérida, Yucatán)
03. Golfo-Sureste (Campeche, Campeche)
04. Golfo-Sur (Villahermosa, Tabasco)
05. Suroeste (Tuxtla Gutiérrez, Chiapas)
06. Benito Juárez (Oaxaca de Juárez, Oaxaca)
07. Golfo-Centro (Veracruz, Veracruz)
08. General Ignacio Zaragoza (Puebla de Zaragoza, Puebla)
09. General Emiliano Zapata (Cuernavaca, Morelos)
10. Leona Vicario (Cuauhtémoc, CDMX)
11. Metropolitana de CDMX-Oriente (Iztapalapa)
12. Metropolitana de CDMX-Poniente (Álvaro Obregón)
13. Metropolitana de Toluca (Toluca de Lerdo, EDOMEX)
14. Metropolitana de Nezahualcóyotl (Nezahualcóyotl, EDOMEX)
15. Metropolitana de Tlalnepantla (Tlalnepantla de Baz, EDOMEX)
16. Metropolitana de Pachuca (Pachuca de Soto, Hidalgo)
17. Acapulco-Lázaro Cárdenas (Acapulco, Guerrero)
18. Metropolitana de Morelia (Morelia, Michoacán)
19. Corregidora Josefa Ortiz (Santiago de Querétaro, Querétaro)
20. Del Bajío (León de los Aldama, Guanajuato)
21. Miguel Hidalgo (Irapuato, Guanajuato)
22. Metropolitana de Guadalajara (Guadalajara, Jalisco)
23. Tlaquepaque-Colima (Tlaquepaque, Jalisco)
24. José Guadalupe Posada (Aguascalientes, Aguascalientes)
25. Bahía de Banderas (Bahía de Banderas, Nayarit)
26. Altiplano (San Luis Potosí, San Luis Potosí)
27. General Luis Moya (Guadalupe, Zacatecas)
28. General Francisco Villa (Durango, Durango)
29. Golfo-Norte (Tampico, Tamaulipas)
30. Nororiente (Reynosa, Tamaulipas)
31. Metropolitana de Monterrey (Monterrey, Nuevo León)
32. Metropolitana de Torreón (Torreón, Coahuila)
33. Pacífico (Culiacán, Sinaloa)
34. General Felipe Ángeles (Chihuahua, Chihuahua)
35. Metropolitana de Ciudad Juárez (Ciudad Juárez, Chihuahua)
36. Metropolitana de Hermosillo (Hermosillo, Sonora)
37. Metropolitana de Tijuana (Tijuana, Baja California)
38. La Paz (La Paz, Baja California Sur)

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

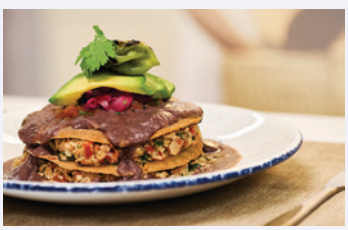
CONTENIDO

3
Guía de Consumo
Papaya: dulce, fresca y saludable

9
Finanzas Personales
Bienestar económico en la vejez

13
Cuida tu Dinero
Alerta mayor: protégete de estafas

16
Platillo Sabio
Pan de cazón



17
Para Saber
Más espuma no es más limpieza

20
Estudio de Calidad
Detergentes en polvo

39
Para Saber
La fibra adecuada para tus trastes

41
Estudio de Calidad
Fibras de cocina

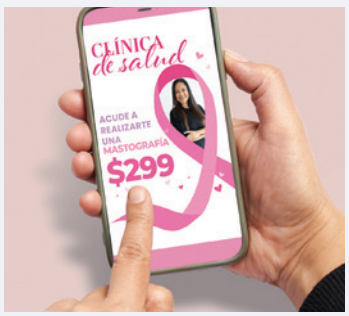
65
Tecnología Doméstica
Jabón líquido corporal

67
Entorno Digital
Súbete a la nube

71
Para Enterarse
No eres tú, es la menopausia

77
Brújula de Compra
Cáncer de mama

85
Qué Hacer Si...
¿Publicidad o prevención?



88
Consuminis Profeco
La diversión no se compra

92
A Libro Abierto
Espartaco, de Howard Fast

93
Alertas y Llamados a Revisión
Honda de México, Kia México, Toyota Motor Sales, Ford Motor Company

96
En Resumen

César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Claudia Naomi Fuentes Fragoso
Directora General de Difusión y Encargada de Despacho de la Coordinación General de Educación y Divulgación

Aura Perroni Hernández
Directora Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas
Jocelyn Ramírez
Redactoras

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Clarisa Moura
Lili Elizabeth Montealegre Díaz
María Teresa Domínguez Domínguez
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Junta Editorial
Ana Karen Basurto Scott
Andrea González Hernández
Carlos Manuel Orozco Ruiz
Gabriela Limón García
Idris Rodríguez Zapata
Jaime Ovando Rodríguez
Juanita del Rocío Rubio Hermosillo
Maricela Juárez Herrera
Rebeca Olivia Sánchez Sandín
Vanessa Monserrat Romero Zavala

@Profeco
@RdelConsumidor
/ProfecoOficial
/RevistaDelConsumidorMX
@profecooficial
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV
@profeco
rconsumidor@profeco.gob.mx

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 octubre queremos reflexionar sobre cómo nuestras decisiones de consumo impactan en la salud, la economía y la vida diaria. En esta edición te invitamos a cuidarte mejor: prevenir enfermedades, proteger tus finanzas y elegir con responsabilidad.

En el marco del Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, te compartimos información sobre este padecimiento y los estudios para identificarlo. La detección temprana salva vidas.

La limpieza del hogar es otra de las áreas donde el consumo responsable tiene un impacto directo. Nuestros Estudios de Calidad de este mes son sobre detergentes en polvo y fibras de cocina, artículos básicos en la vida cotidiana. Encontrarás evaluaciones que te ayudarán a elegir productos que realmente cumplan con tus necesidades y que se ajusten a tu presupuesto.

También dedicamos un espacio al cuidado de las finanzas personales, especialmente en la etapa de la vejez. Planear con anticipación y proteger nuestros recursos de posibles fraudes es fundamental para vivir con tranquilidad. Te damos recomendaciones prácticas para hacer rendir tu dinero y evitar que terceros abusen de tu confianza.

En la **Revista del Consumidor** creemos que consumir con responsabilidad es la mejor inversión: te da seguridad, protege tu economía y contribuye a tu bienestar. Nuestro compromiso es brindarte cada mes información clara, confiable y útil para que tomes las mejores decisiones.

Desde la Mesa de Redacción

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Bruno Francisco Ferraro Hernández
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Daniel Arturo Gómez Rosas
Eduardo Rodríguez Nospango
Gabriela López Aparicio
Jelsen Costales Álvarez
Jesi Areli Pulido Betancourt
María Luisa Vivas Hernández
Nidia Karen Murrieta Roque
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa
Stephany Abigail Samaniego Soria

Antonio Hernández Estrella
Fondo de Cultura Económica

Estefanía López Ávila
Condusef

PAPAYA
DULCE, FRESCA Y SALUDABLE

Gracias al clima de nuestro país, puedes encontrarla todo el año.

La papaya es una fruta tropical muy apreciada por su sabor dulce y su frescura. Además de ser agradable al paladar, es muy versátil, ya que puedes disfrutarla fresca, con unas gotas de limón, en licuados, agua, ensaladas, postres, frituras y conservas, entre otras preparaciones.

Nativa del sur de México y de Centroamérica, su nombre proviene del maya *páapay-ya*, que significa "zapote jaspeado". Su forma se asemeja a un balón de futbol americano. Generalmente pueden medir hasta 25 cm de largo, o incluso más, y 15 cm de ancho. Su cáscara puede ser verde, amarilla o anaranjada, sus semillas negras y redondas resaltan sobre su pulpa suave.

Está compuesta principalmente de agua e hidratos de carbono, además, contiene vitaminas A, C y E, fibra, potasio y antioxidantes como el licopeno, asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiacas. Todos estos elementos la convierten en un alimento refrescante, nutritivo y recomendable.

Algunos de sus principales beneficios son los siguientes:

Diabetes	Estudios han demostrado que las personas con diabetes tipo 1 que consumen dietas ricas en fibra tienen niveles más bajos de glucosa en sangre, y las personas con diabetes tipo 2 pueden tener mejores niveles de azúcar en sangre, lípidos y de insulina. Una papaya pequeña proporciona aproximadamente 3 gramos de fibra, lo que equivale a solo 17 gramos de carbohidratos.
Corazón	El contenido de fibra, potasio y vitaminas de la papaya ayuda a prevenir enfermedades cardiacas. Una dieta con más potasio y menos sodio es el cambio dietético más importante que una persona puede hacer para reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular.
Digestión	La papaya contiene papaína, una enzima que ayuda a la digestión. Además, tiene un alto contenido de fibra y agua, lo que previene el estreñimiento, promueve la regularidad y la salud del tracto digestivo.
Prevención del asma	El riesgo de desarrollar asma es menor en personas que consumen una gran cantidad de ciertos nutrientes. Uno de ellos es el betacaroteno, que se encuentra en la papaya, los albaricoques o los chabacanos, el brócoli, el melón, la calabaza y la zanahoria.
Degeneración macular asociada con la edad	La zeaxantina, un antioxidante que se encuentra en la papaya, filtra los rayos de luz perjudiciales para los ojos, por lo que se cree que juega un papel protector en su salud y que puede prevenir la degeneración macular.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

¿Sabías que...?

- En 2024, México produjo **1 142 855** toneladas de papaya

- Los principales estados productores fueron Oaxaca, Colima y Chiapas, con una participación en la producción nacional del 27.9, 18.1 y 14 %, respectivamente. En conjunto, estas tres entidades concentraron el 60 % del total nacional.

- Oaxaca **27.9 %**
- Chiapas **14 %**
- Colima **18.1 %**
- Resto de entidades **40 %**

Fuente: Elaboración propia con datos de la Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

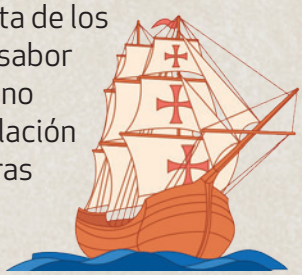
- Las principales variedades de papaya son maradol, amameyada, roja y amarilla, entre otras. En 2024, la variedad maradol fue la más producida en México, ya que representó el 99 % del total nacional.

- El consumo anual por habitante de esta fruta fue de 7.3 kilogramos con una participación del 4.4 % en la producción nacional de frutas.

- Gracias al abastecimiento, tanto nacional como internacional, está disponible todo el año, pues se cosecha todos los meses.

- México ocupa el tercer lugar a escala mundial en la producción de esta fruta. Aunque su principal cliente es Estados Unidos, también se exporta a Alemania, Bélgica, Belice, Brasil, Canadá, España, Finlandia, Países Bajos, Reino Unido y Suiza.

- Según la leyenda, cuando Cristóbal Colón llegó a lo que hoy se le conoce como continente americano, probó la papaya y la llamó "la fruta de los ángeles", no solo por su sabor dulce y textura suave, sino porque ayudó a su tripulación a aliviar la indigestión tras un festín.



- Tanto su pulpa como sus semillas se utilizan en diversas cocinas del mundo como aderezo para ensaladas y otros platillos.

- Su pulpa puede variar entre amarilla, anaranjada o rosada, con un sabor ligeramente almizclado, dependiendo de la variedad.

Precios de la papaya

Te mostramos los precios promedio a nivel nacional de papaya maradol, así como los precios mínimo, máximo y promedio en 27 ciudades del país.

Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) de la Profeco de la semana del 8 al 12 de septiembre de 2025; por lo tanto, a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Precio promedio por kg
$39.90

Ciudad	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)	Precio promedio ($)
Acapulco	**38.50**	**39.90**	**39.54**
Aguascalientes	**36.90**	**39.90**	**38.62**
Campeche	**34.90**	**39.90**	**37.82**
Cancún	**35.90**	**39.90**	**38.82**
Chihuahua	**42.90**	**49.99**	**44.51**
Ciudad de México	**30.00**	**45.90**	**39.99**
Cuernavaca	**34.50**	**43.90**	**39.14**
Culiacán	**39.50**	**42.90**	**40.42**
Durango	**30.00**	**39.90**	**37.92**
Guadalajara	**36.50**	**42.50**	**39.16**
Hermosillo	**38.90**	**39.90**	**39.50**
La Paz	**38.90**	**44.90**	**40.52**
León	**38.50**	**49.95**	**40.82**
Mérida	**34.50**	**39.90**	**36.33**
Monterrey	**44.90**	**49.95**	**46.58**
Morelia	**36.90**	**42.90**	**39.80**
Oaxaca	**30.00**	**39.90**	**37.76**
Puebla	**39.50**	**42.90**	**40.55**
Querétaro	**37.80**	**43.90**	**39.92**
Saltillo	**35.90**	**49.95**	**42.57**
San Luis Potosí	**39.50**	**49.95**	**43.83**
Tampico	**44.90**	**49.95**	**47.42**
Tijuana	**34.80**	**44.90**	**39.07**
Tlaxcala	**38.50**	**39.90**	**39.43**
Tuxtla Gutiérrez	**34.90**	**39.90**	**36.88**
Villahermosa	**34.90**	**39.90**	**37.37**
Zacatecas	**38.90**	**40.90**	**39.86**

Fuente: Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 8 al 12 de septiembre de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación

Fíjate en el color

Si el verde predomina sobre el característico tono naranja, la papaya aún no está lista para comer. El color naranja intenso indica que está madura y dulce.

Permite que madure

Evita su refrigeración si aún está verde, ya que el frío puede detener el proceso de maduración. Déjala a temperatura ambiente y en un lugar fresco, seco, lejos de la luz directa y de la humedad.

Evita comprar las que presenten daños visibles

No elijas papayas con magulladuras, golpes o zonas oscuras o cafés, ya que pueden estar pasadas o deterioradas.

Prueba al tacto

Presiona suavemente la piel. Si está muy dura, aún le falta madurar; si está demasiado blanda, podría estar pasada. Lo ideal es que tenga una textura firme, pero que ceda ligeramente al tacto.

Confía en el aroma

Un olor dulce y agradable es señal de frescura. Si el olor es fuerte o desagradable, es mejor no consumirla.

Guárdala correctamente

Una vez cortada, colócala en un recipiente con tapa hermética y ponla en la parte menos fría del refrigerador para preservar su sabor y textura. Si la picas en cubos antes de guardarla, facilitas su consumo y prolongas su frescura.

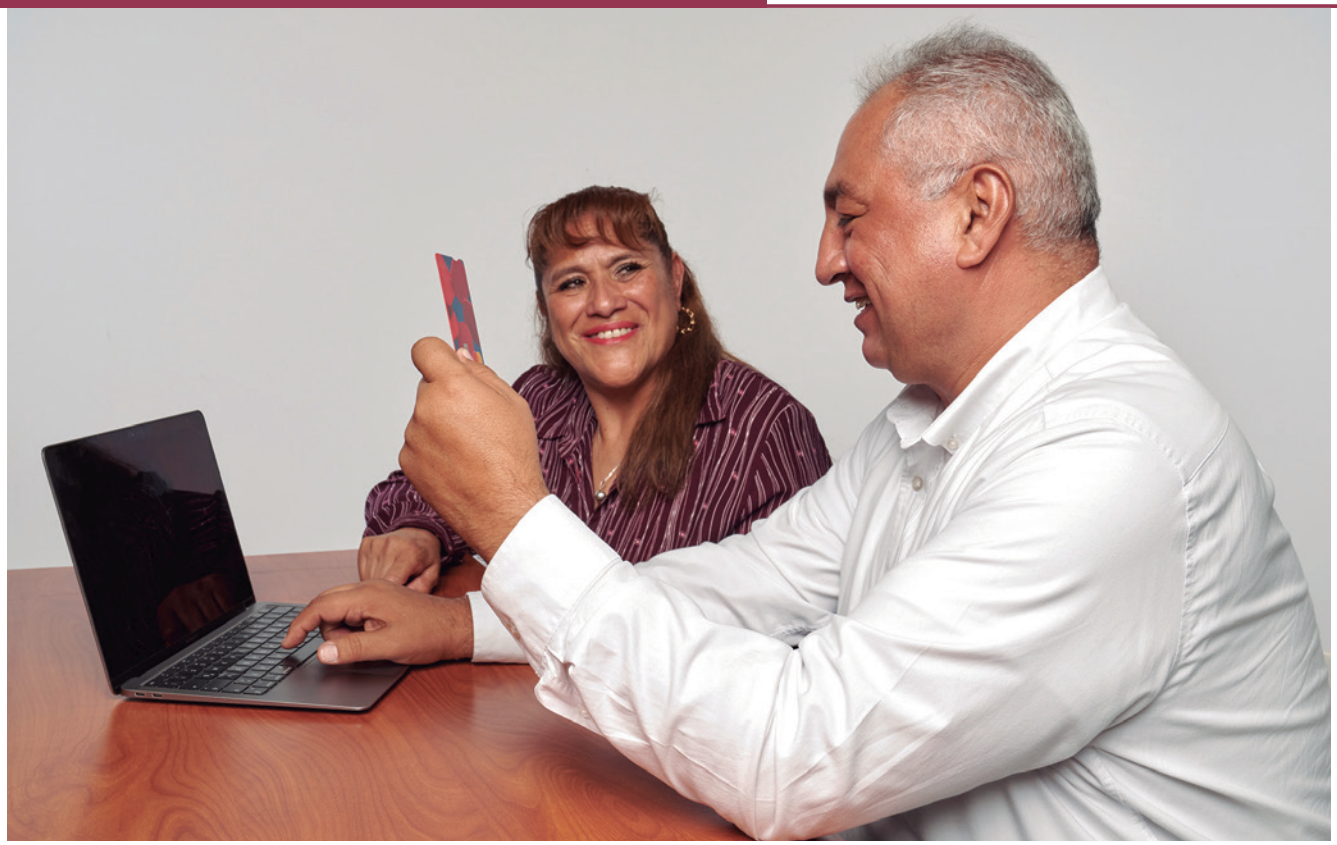
El cultivo de papaya nos coloca dentro de las naciones líderes en la producción mundial de este fruto.

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Medical News Today. (2021, 11 de enero). ¿Cuáles son los beneficios de la papaya para la salud? https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/fruta-de-papaya
- Medrano, Lourdes. (2023, 13 de octubre). La textura lechosa de la papaya está repleta de nutrientes. Asociación Americana del Corazón. https://www.heart.org/en/news/2023/10/13/la-textura-lechosa-de-la-papaya-esta-repleta-de-nutrientes
- Paes, Juliana; Reschke da Cunha, Clarissa; Viotto, Luiz Antonio. (2015, octubre). Concentración de licopeno en la pulpa de papaya (*Carica papaya L.*) por ultrafiltración a escala piloto, en *Procesamiento de alimentos y bioproductos*. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960308515001121
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2024). Panorama Agroalimentario 2018-2024. https://www.gob.mx/agricultura%7Cdgsiap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, 25 de marzo). Papaya mexicana: producción, cultivo y beneficios. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/papaya-mexicana-produccion-cultivo-y-beneficios
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Planeación agrícola nacional, 2017-2030. Papaya mexicana.* https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/257083/Potencial-Papaya.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2025, 28 de julio). Producción agrícola. https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122

TRANSFERENCIA
EXITOSA
QU
CHO



BIENESTAR ECONÓMICO EN LA VEJEZ

Que la edad no sea un impedimento para tener unas finanzas sanas.

Con el envejecimiento de la población en México, crece el reto de asegurar un futuro financiero digno para las personas adultas mayores.

Algunos datos

En 2020, había en México alrededor de 15.1 millones de personas de 60 años y más, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Para 2050, se estima que este grupo de población alcance los 35 millones, según proyecciones del Consejo Nacional de Población.

Ingresos de las personas adultas mayores

En esta etapa de la vida, el poder adquisitivo representa un desafío financiero. Muchas personas adultas mayores dependen de ingresos como:

- Pensiones
- Jubilaciones
- Apoyos gubernamentales
- Ahorros
- Sus familiares

En ocasiones, son insuficientes para cubrir necesidades básicas de salud, vivienda y alimentación.

Cambios en los gastos

Esta etapa implica cambios significativos en la manera de gastar y consumir, ya sea por las necesidades propias de la edad, los ingresos disponibles o los cambios en la estructura familiar.

Algunos estudios señalan tres fases en los hábitos de consumo de las personas adultas mayores:

- **De los 55 a los 65 años**: etapa del "nido vacío", cuando los hijos han dejado el hogar, se prioriza la vida en pareja y suele incrementarse el gasto.
- **A partir de los 65 años o con la jubilación**: el gasto comienza a disminuir debido a un presupuesto más limitado en el hogar.
- **A partir de los 80 años**: se observa una pérdida funcional que reduce la realización de compras directas. Sin embargo, el consumo se mantiene gracias al apoyo de familiares.

Planeación financiera

Tomar decisiones informadas y anticiparse a los cambios, tanto físicos como en el ingreso disponible, te permitirá mantener la estabilidad económica en esta etapa de la vida.

Más que administrar recursos limitados, se trata de aprender a priorizar gastos, aprovechar los apoyos disponibles y, en la medida de lo posible, crear mecanismos que te brinden mayor seguridad hacia el futuro.

Recomendaciones

Ajusta tu presupuesto a tu estilo de vida

Divide en categorías tus gastos reales y programa una revisión mensual para realizar los ajustes necesarios.

Ahorra, aunque sea poco

Apartar una pequeña cantidad de dinero cada mes te dará tranquilidad en caso de imprevistos.

Gestiona tus recursos con sabiduría para disfrutar de una vejez digna.

Distingue entre necesidades y deseos

Antes de gastar, pregúntate si es algo esencial o solo un gusto; de esta manera, evitarás compras impulsivas.

Evita deudas innecesarias

Procura no usar créditos que después te cueste pagar; si debes hacerlo, compara las opciones y elige la más accesible.

Protege tu salud

Considera que los gastos médicos pueden ser altos en esta etapa de la vida. Si eres derechohabiente de alguna institución pública de salud, lleva tu monitoreo correspondiente o infórmate sobre los seguros o apoyos institucionales que puedan respaldarte.

Aprovecha tu tarjeta del Inapam

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores emite una credencial con la que puedes tener descuentos en productos de la canasta básica, transporte, predial, agua, salud, ópticas, entre otros.

Mantén tus ingresos seguros

No cargues grandes cantidades de efectivo y utiliza medios confiables como cuentas bancarias o tarjetas para recibir apoyos y pensiones.

Infórmate para evitar fraudes

Ya sea que decidas invertir, ahorrar o contratar algún servicio financiero, primero pregunta, compara y asesórate para no caer en fraudes.

Apóyate en tu familia
Conversa con tus seres queridos sobre tus finanzas para que te apoyen en decisiones importantes y te ayuden a cuidar tu patrimonio.

Avanza junto con la tecnología
Aprende a manejar los dispositivos electrónicos, la banca móvil, pagos con tarjeta e internet.

Automatiza pagos
Configura transferencias automáticas para ahorrar o programa tus pagos de servicios, así evitarás recargos por falta de pago.

Acude a la Profeco
Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan algún servicio.

Revisa los Programas del Bienestar
El gobierno federal tiene disponibles distintos programas para personas adultas mayores. Infórmate en la siguiente página de internet: programasparaelbienestar.gob.mx

Haz un presupuesto mensual
Lleva un registro de tus ingresos y gastos para saber en qué se va tu dinero y así puedas priorizar lo más importante. En la siguiente página te mostramos un ejemplo:

Categorías			Presupuesto estimado ($)	Gasto real ($)	Diferencia ($) Un saldo a favor puede destinarse al ahorro
Ingresos	Fijos o variables	Pensión / Jubilación			
		Apoyos gubernamentales			
		Ahorros / Inversiones			
		Apoyos familiares			
		Otros			
Gastos	Básicos	Vivienda (renta, mantenimiento, predial, luz, agua, gas, teléfono, internet, entre otros)			
		Reparaciones (hogar, automóvil, entre otros)			
		Alimentación (supermercado, despensa, comidas ocasionales fuera de casa)			
		Transporte (público, gasolina, taxi o aplicaciones)			
		Ropa, zapatos y accesorios			
	Salud	Medicamentos			
		Consultas médicas / Seguros			
		Atención dental, oftalmológica u otro tipo de atención médica			
		Actividades físicas (terapias, rehabilitación, clases, gimnasio, entre otros)			
	Entretenimiento	Educación / Entretenimiento (libros, cursos o viajes)			
		Actividades sociales (eventos, cine, visitas, entre otros)			
		Atención a mascotas (alimento, baño, vacunas, consultas, entre otros)			
		Apoyos a familiares (hijos, nietos, sobrinos, entre otros)			
Ahorro	Enfocado a…	Fondo de emergencias (al menos de tres a seis meses de tus gastos esenciales)			
		Inversiones seguras (Cetes, instrumentos de bajo riesgo, entre otros)			
		Para un fin específico (viaje, regalo, aparato para la movilidad, entre otros)			

Fuente: Elaboración propia.

Para recibir asesoría, orientación, presentar una queja relacionada con productos y servicios financieros, comunícate a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros:

55 5340 0999 **condusef.gob.mx**

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Comisión Nacional Bancaria y de Valores. Inclusión financiera. https://www.gob.mx/cnbv/acciones-y-programas/inclusion-financiera-25319
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. *Finanzas para adultos mayores.* https://revista.condusef.gob.mx/PDF-s/2013/163/finanzas.pdf
- Consejo Nacional de Población. (2025, 6 de agosto). Bases de datos de la Conciliación Demográfica 1950 a 2019 y Proyecciones de la población de México 2020 a 2070. https://www.gob.mx/conapo/documentos/bases-de-datos-de-la-conciliacion-demografica-1950-a-2019-y-proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-2020-a-2070?idiom=es
- Corporación Federal de Seguro de Depósitos. Educación financiera para cada etapa de la vida. https://www.fdic.gov/consumer-resource-center/2025-05/educacion-financiera-para-cada-etapa-de-la-vida
- Gobierno de México. *Guía de Educación Financiera para personas adultas mayores.* https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo_Personas_Mayores.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Población y Vivienda 2020. https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/

En colaboración con la

CONDUSEF

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

ALERTA MAYOR
PROTÉGETE DE ESTAFAS

Reconoce los diferentes tipos de fraudes que puedes enfrentar y no seas víctima de ellos.

Don Ernesto, de 72 años, recibió una llamada que parecía urgente: su banco le informaba que su cuenta estaba en riesgo. Para proteger su dinero, le pidieron su NIP. Él pensó que la llamada era real, por lo que compartió sus datos; sin embargo, minutos después, su cuenta estaba vacía.

Historias como esta son cada vez más comunes. Las personas adultas mayores están siendo blanco de fraudes, no solo por parte de desconocidos, sino, a veces, por personas cercanas: vecinos, amigos o familiares.

Riesgos que enfrentan las personas adultas mayores

Los estafadores aprovechan la falta de experiencia tecnológica de las personas adultas mayores para manipular o controlar su dinero. También algunas personas del círculo familiar se aprovechan de la confianza, del cariño o de la inexperiencia para defraudarlos.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2024, las personas adultas mayores reportan menos problemas financieros que otros grupos, pero no por eso están exentos de riesgos. Solo el 6 % declaró haber tenido problemas con productos, aunque su confianza y desconocimiento digital los hace más vulnerables a ciertos fraudes.

Nadie debe manejar tu dinero sin tu autorización clara y consciente.

Fraudes y abusos más comunes

Identifica algunas de las estafas que son más recurrentes para evitar caer en ellas. Protégete con información, habilidades digitales y el apoyo adecuado de tus familiares. Toma en cuenta los casos más comunes de fraudes:

- **Correos falsos**
  Estos tipos de correos electrónicos parecen mensajes enviados por el banco o por una tienda departamental. En ellos, te piden que verifiques datos o entres a un enlace. Si lo haces, podrían robarte tu información.

- **Llamadas engañosas**
  Recibes llamadas de personas que se hacen pasar por empleados del banco, aseguradoras o familiares en problemas. Te presionan para dar información confidencial o transferir dinero.

- **Promesas de inversiones seguras**
  Estas transacciones te ofrecen ganar dinero rápido y sin riesgo. Primero, te piden que deposites dinero; después, que metas a otras personas. Sin embargo, puede ser un fraude piramidal.

- **Mensajes falsos**
  Recibes textos a través de SMS o WhatsApp con promociones, supuestos premios o alertas bancarias. Si das clic, pueden robar tu identidad o tus datos bancarios.

- **Visitas sospechosas a tu casa**
  Algunas veces, llegan a tu domicilio personas que fingen ser funcionarios, trabajadores de la salud o representantes de programas sociales, no los dejes entrar si no los esperabas.

- **Abuso de confianza por parte de familiares**
  Personas cercanas o integrantes de tu familia se ofrecen a ayudarte con tu dinero, con tus tarjetas o con tu cuenta bancaria, pero terminan controlando tu pensión o tomando decisiones sin tu consentimiento.

Recomendaciones

Aprende a usar la tecnología
Una de las formas en las que puedes proteger tu dinero es con la ayuda de aplicaciones y servicios digitales. Si no las conoces bien, puedes aprender a tu ritmo. Para lograrlo, existen cursos gratuitos, videos en línea y talleres presenciales para personas adultas mayores.

No compartas tus contraseñas ni tu NIP
No proporciones información sensible, como NIP o contraseñas bancarias, por teléfono, mensaje de texto o WhatsApp, ni siquiera a personas cercanas si no tienes total confianza.

No firmes nada sin leer ni comprender lo que dice
Si alguien te pide firmar documentos bancarios, poderes notariales o préstamos, revísalos primero con alguien de confianza o un abogado.

Consulta antes de hacer cualquier movimiento
Si algo te parece raro, llama directamente a tu banco o pregunta a una persona de confianza. Nunca uses los números que te den por mensaje o llamadas sospechosas.

Actualiza tus habilidades
Puedes tomar cursos sobre el uso de cajeros, banca en línea, teléfonos inteligentes o aplicaciones para revisar tu cuenta. Muchas instituciones ofrecen materiales diseñados especialmente para personas adultas mayores.

Cuidar tu dinero es fundamental
La protección no significa perder tu independencia. Tienes derecho a tomar tus propias decisiones financieras, a contar con apoyo claro, honesto y sin manipulación.

Si un familiar o conocido se ofrece a ayudarte con todo, pero no te permite ver tus estados de cuenta, te pide tu tarjeta o hace movimientos sin explicarte, está cometiendo actos que se consideran una forma de abuso.

/Condusefoficial

Síguenos en redes sociales.

¡Condusef cerca de ti!

Pan de CAZÓN

Para este platillo tradicional del estado de Campeche, el chef Jelsen Costales cocinó una versión contemporánea donde el frijol baña cada capa de la tortilla, lo que permite saborear cada bocado.

El frijol y el maíz representan una conexión del pueblo mexicano con su historia. El primero resulta clave en la dieta nacional debido a su alto contenido proteínico. El segundo no solo es un alimento, sino que forma parte de la identidad mexicana, además de ser un símbolo de diversidad cultural y resistencia en las culturas indígenas. En nuestro país se reportan 64 razas de maíz, de las cuales 59 son nativas. México es el sexto productor mundial de este grano.

El cazón es un pescado blanco, rico en proteínas y bajo en grasas, fácil de desmenuzar por ser cartilaginoso. Se encuentra en aguas del Pacífico, del golfo de México y del mar Caribe.

Te invitamos a disfrutar de este platillo sano y exquisito que enaltece nuestras raíces.

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

Fotografía: José Luis Sandoval

Pan de CAZÓN

Ingredientes

Cazón

- 2 ajos
- 1 cebolla
- 5 g de hojas de laurel
- 1 ramita de epazote
- ½ kg de cazón cortado en cuatro
- 6 cucharaditas de aceite
- 4 jitomates sin semillas y picados en cubos
- ½ cucharada de alcaparras picadas
- 1 chile güero o *ixcatic* picado
- 50 g de cilantro fresco picado
- Sal de grano
- 18 tortillas fritas
- 2 aguacates

Salsa de frijol

- 2 ½ tazas de frijoles cocidos
- ½ cebolla picada en cubos
- 5 hojas de epazote
- 2 hojas de aguacate
- 3 cucharaditas de aceite
- Sal de grano
- Pimienta negra molida

Salsa de jitomate y habanero

- 1 ajo
- ½ cebolla
- 4 jitomates
- 2 chiles habaneros
- Sal de grano
- Pimienta entera
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de epazote picado

Procedimientos

Pan de cazón

1. En una cacerola con agua caliente cuece el cazón con ¼ de cebolla, las hojas de laurel, el ajo y la sal. Tapa y deja que se cueza por 15 o 20 minutos. Una vez que esté cocido, espera a que se enfríe y desmenúzalo. Reserva un poco del caldo.
2. En una sartén caliente agrega el aceite y saltea el resto de la cebolla picada en cubos. Cuando veas que la cebolla se pone transparente, añade el jitomate, salpimenta y agrega el chile güero, remueve e incorpora el cazón y las alcaparras, rectifica la sazón y cocina por 20 minutos a fuego medio bajo. Apaga e incorpora el cilantro picado.

Salsa de frijol

1. En una sartén agrega el aceite y fríe la cebolla hasta que se torne oscura sin dejar de remover.
2. Mientras, licua los frijoles y el epazote. Si crees que la salsa necesita líquido, vacía un chorrito del caldo de cazón que reservaste.
3. Cuando la cebolla esté lista, añade las hojas de aguacate —puestas previamente durante un segundo por lado sobre la flama—, los frijoles y salpimenta. Luego, cocina por 20 minutos y remueve de vez en cuando.

Salsa de jitomate y habanero

1. En un comal asa todos los ingredientes excepto el cilantro y el epazote.

2. Cuando estén listos, martaja en un molcajete la cebolla, cortada en cuartos, el ajo, la sal y los granos de pimienta. Enseguida martaja los chiles, sin el pedúnculo, y los jitomates cortados en cuartos, uno por uno. Cuando esté lista la salsa, rectifica la sazón e incorpora el cilantro y el epazote picados.

Pon salsa de frijol en un plato e intercala capas de tortilla frita, el cazón, otra tortilla, cazón y otra tortilla. Al final, baña con la salsa de frijol y pon sobre ella la salsa de habanero, aguacate y cebolla encurtida.

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 8 al 11 de septiembre de 2025 en la Ciudad de México y el área metropolitana.

Costo promedio: $204

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción de 480 gramos

kcal	**558.1**
Lípidos	**21.1 g**
Proteína	**29.1 g**
Carbohidratos	**66.1 g**
Fibra	**12.6 g**
Colesterol	**42.2 mg**

El chef Jelsen Costales, especialista en cocina mexicana y egresado del diplomado Cocinas de México de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, utilizó tres elementos clave de la identidad mexicana en la preparación del pan de cazón: frijol, maíz y molcajete.

El acercamiento a la gastronomía mexicana ha llevado a este chef a recorrer diversos lugares del país para conocer las cocinas ancestrales. Él menciona que el frijol y el maíz son una parte fundamental de nuestra gastronomía.

MÁS ESPUMA NO ES MÁS LIMPIEZA

Hoy, las personas consumidoras buscan opciones más sostenibles.

Los detergentes son un producto cotidiano que empleamos para lavar la ropa, los trastes o para el aseo de la casa. Se cree que los productos de limpieza se inventaron hace más de cuatro mil años, pues se han hallado en Mesopotamia tablillas de arcilla donde se describe una mezcla de jabón que se obtenía al hervir aceites con potasio, resinas y sal.

En México, alrededor de 1575, se construyó una fábrica de jabón, hecho a partir del tequesquite y algunas plantas. Actualmente, los detergentes domésticos contienen tensoactivos; además, los encontramos en presentaciones líquidas, en gel, polvo, pasta, barra y pastilla.

Tensoactivos

Son sustancias químicas que ayudan a limpiar a través de emulsionar grasas. Dentro de los tensoactivos más utilizados en detergentes en polvo están los aniónicos.

Este tipo de tensoactivos se produce a mayor volumen porque tiene una excelente capacidad detergente, además de una buena relación eficacia-precio.

Gracias a su poder limpiador, son un ingrediente fundamental en productos de higiene y detergentes, sobre todo cuando se requiere una acción desengrasante, ya que favorecen la disolución de sustancias poco solubles en agua, como grasas y aceites, al añadirse al agua y disminuir su tensión superficial. Los tensoactivos aniónicos más comunes son lauril sulfato de sodio, lauril éter sulfato de sodio y alquilbencenosulfonatos.

Detergentes y medioambiente

¿Te has preguntado a dónde va a parar el agua con detergente? Este líquido es arrojado a las alcantarillas de las aguas residuales, lo que se convierte en una fuente de contaminación, ya que provoca daños en el ecosistema.

El fosfato, uno de los ingredientes de los detergentes, ocasiona impactos negativos en el ambiente, ya que incrementa la concentración de fósforo en las aguas residuales. Este elemento estimula el exceso de nutrientes en ríos, lagos y otros cuerpos de agua, lo que provoca un crecimiento de algas o fitoplancton.

Dicho fenómeno enturbia el agua e impide que la luz llegue al fondo, lo que dificulta que la vegetación realice la fotosíntesis y, en consecuencia, muera.

La descomposición de esa materia vegetal es aprovechada por bacterias y otros microorganismos, que consumen el oxígeno indispensable para peces y moluscos. Además, se favorece la proliferación de algas tóxicas y de organismos patógenos.

Si bien en México aún no existe una regulación específica sobre la cantidad de fosfatos o de fósforo en detergentes, sí se cuenta con una legislación internacional al respecto:

País o entidad	Límites y limitaciones	Observaciones
Parlamento Europeo	No se comercializarán si el contenido total de fósforo es igual o superior a 0.5 g en la cantidad recomendada del detergente para su utilización en el ciclo principal del proceso de lavado en una carga normal de lavadora	Vigente desde junio de 2013
Estados Unidos	Límite máximo de fósforo del 0.5 % en detergentes como trazas	Existen prohibiciones y límites variables según el estado y el tipo de detergente
Colombia	Los límites máximos permisibles de los contenidos de fósforo en los detergentes es de. 0.65 % (equivalente al 1.5 % de pentóxido de fósforo)	Vigente desde 1 de enero de 2018

Por esta razón, a nivel nacional, el desarrollo de detergentes basados en materias primas renovables surge principalmente por los impulsores del mercado mexicano de detergentes para ropa debido a la creciente concientización medioambiental de la población.

Con el cambio climático, la escasez de agua y la contaminación por plásticos en la agenda pública, los compradores se centran cada vez más en el uso de productos sostenibles y ecológicos en la vida cotidiana, incluido el cuidado de la ropa.

Esta tendencia ha causado el desarrollo de detergentes biodegradables, fórmulas veganas y productos con envases mínimos o rellenables. Algunas personas consumidoras son cada vez más críticas

con la composición química de los productos domésticos y eligen detergentes sin fosfatos, hipoalergénicos o con etiqueta ecológica. Uno de los tensoactivos más utilizado en los productos biodegradables es el dodecilbenceno sulfonato de sodio o sulfonato de alquilbenceno lineal.

Principales ingredientes de los detergentes en polvo

Enzimas
Mejoran el efecto limpiador para quitar manchas de sangre, sudor y aceite. Los más empleados son la proteasa, la lipasa y la amilasa.

Tensoactivos
Ingrediente activo del detergente.

Blanqueadores
Con este ingrediente, la ropa se vuelve más blanca. Se utilizan el percarbonato de sodio, el hipoclorito de sodio, el sulfonato de zinc y el peróxido de hidrógeno.

Abrillantadores
Mejoran la apariencia del color de los textiles al crear un efecto blanqueador. Los más empleados son los diaminoestilbenos aniónicos, derivados del diestiril bifenilo.

Suavizantes
Reducen las arrugas y la estática de la ropa, además de que queda perfumada con un aroma fresco. Algunos de los empleados son el dimetil amonio y éter dietílico.

Soporte o de contribución
Este ingrediente representa entre el 15 y el 40 % en la composición del detergente en polvo. Su función principal es mejorar la calidad del agua para que el detergente actúe de una manera más eficaz.

Debido a que los fosfatos se emplean cada vez menos, ahora se utilizan zeolita, carbonato de sodio, silicato de sodio, entre otros.

Fuentes:
- Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2018, 29 de octubre). Impacto del sargazo en las costas. https://www.gob.mx/cenapred/articulos/impacto-del-sargazo-en-las-costas
- Diario Oficial de la Unión Europea. Reglamento (CE) No 648/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo de 31 de marzo de 2004 sobre detergente. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32004R0648
- Gobierno de Puerto Rico. (2009, 14 de junio). *Ley de Control de Fosfatos en Detergentes*. https://faolex.fao.org/docs/pdf/pue89745.pdf
- Imarc transforming ideas into impact. (s. f.). Tamaño, participación, tendencias y pronóstico del mercado de detergentes para ropa en México por tipo de producto, canal de distribución, aplicación y región, 2025-2033. https://www.imarcgroup.com/report/es/mexico-laundry-detergent-market#
- Indpro. (s. f.). Proceso de fabricación de detergente en polvo: método de secado por aspersión. https://indpro.com/blog/detergent-powder-manufacturing-process-spray-drying-method/#:
- Ministerio de Salud y Protección Social y Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible de la República de Colombia. (2016, 3 de mayo). *Resolución 0689 de 2016*. https://www.minambiente.gov.co/wp-content/uploads/2021/10/resolucion-0689-de-2016.pdf
- NMX-Q-002-CNCP-2014. Productos de aseo-Detergentes domésticos para ropa-Especificaciones y métodos de prueba. https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/nmx-q-002-cncp-2014/
- NOM-001-SEMARNAT-2021. *Que establece los límites permisibles de contaminantes en las descargas de aguas residuales en cuerpos receptores propiedad de la nación*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5645374&fecha=11/03/2022#gsc.tab=0
- Pomok blog. (2025, 8 de abril). Qué es un tensoactivo y para qué sirve en química industrial. https://pomok.com.mx/que-es-un-tensoactivo/
- Revista del Consumidor. (2020, noviembre). Detergentes que acaban con la vida. https://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx/documento/67ec3a7dc57b9c95a60f026e
- Toriz González, Luis Guillermo. (2024). *Tipos de suciedades en la industria alimentaria y cómo eliminarlas* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/c3656240-6d48-4eaf-9a11-c3a266a0dd98/content
- Zarza F. Laura. (s. f.). ¿Qué es la eutrofización? Iagua. https://www.iagua.es/respuestas/que-es-eutrofizacion

DETERGENTES EN POLVO

Una promesa común de estos fabricantes es quitar manchas sin maltratar la ropa.

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

Existe una gran variedad de detergentes en polvo y, en los últimos años, han evolucionado en su composición para cumplir con las necesidades de las personas consumidoras, por eso no siempre es fácil elegir el más conveniente.

Por ello, y considerando que son parte de la canasta básica, el laboratorio de la Profeco se dio a la tarea de revisar los detergentes en polvo para verificar su desempeño, así como sus cumplimientos normativos.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **49** productos:

- 26 detergentes en polvo para ropa
- 23 detergentes en polvo multiusos

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se comprobó que estuviera presente en las etiquetas de los productos y que cumpliera con los requisitos de la NOM-189-SSA1/SCFI-2018, *Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico*. Por lo tanto, se verificó que todas las muestras presentaran denominación genérica y específica del producto, identificación del responsable del producto, lista de ingredientes, instrucciones de uso, declaración de lote, leyendas precautorias y recomendaciones, país de origen e indicación de cantidad.

LAS PRUEBAS

Veracidad de información

Se verificó la veracidad de la información mediante la evaluación técnica a documentos presentados por los responsables de los diferentes detergentes. Esto debido a que la información contenida en la etiqueta debe ser veraz, comprobable, además de describirse y presentarse de tal forma que no induzca a error a la persona consumidora con respecto a la naturaleza y características del producto.

Contenido neto

Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad que ostentan en la etiqueta, a través del pesado del producto en instrumentos calibrados.

pH

Se utiliza para medir la acidez o alcalinidad de la fórmula del detergente. Ácido y básico constituyen los dos extremos de la escala de pH. El equilibrio y perfeccionamiento del nivel de pH del detergente en polvo se obtiene mediante modificadores de pH. La medición de este se evaluó preparando soluciones al 1 %.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, *Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.*
NOM-189-SSA1/SCFI-2018, *Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.*
NMX-Q-002-CNCP-2014, *Productos de aseo-Detergentes domésticos para ropa-Especificaciones y métodos de prueba.*

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 8 de mayo al 13 de agosto de 2025
Adquisición de muestras: del 8 de mayo al 18 de junio de 2025
Productos analizados: 49
Pruebas realizadas: 7 400

Pruebas de desempeño

Para esta evaluación se utilizó la cantidad de detergente recomendada en la etiqueta de cada producto analizado, con agua estandarizada a una dureza de 206 miligramos por litro.

La dureza del agua se refiere a la concentración de minerales, principalmente calcio y magnesio, disueltos en ella. En todos los casos se simularon los lavados a través de equipo específico con movimientos mecánicos. Las pruebas evaluadas fueron las siguientes:

Solidez del color

Se refiere a la capacidad de la tela para mantener su color original sin decolorarse, desteñirse o transferirse a otras superficies cuando se expone al lavado.

En esta prueba se determinó el efecto del detergente sobre la tela 100 % algodón de color azul marino en 10 ciclos de lavado a una temperatura de 40 °C.

Desgaste de la tela

Se evaluó la reacción de la tela al lavado repetido con detergente. Se determinó el efecto sobre un trozo de tela 100 % algodón en 15 ciclos de lavado a una temperatura de 40 °C en urdimbre y trama.

La urdimbre está compuesta por los hilos que se disponen en sentido vertical sobre el telar, mientras que la trama corresponde a los hilos que se entrelazan con la urdimbre de manera horizontal.

Efecto antideposición (percudido)

En esta prueba se evaluó la capacidad de un detergente para evitar que la suciedad que se ha desprendido de la ropa durante el lavado se vuelva a adherir a ella.

Se lavaron telas blancas 100 % algodón en agua sucia que tenían hollín y grasa vegetal. También se evaluó el resultado después de 15 ciclos de lavado para verificar el poder de cada detergente y evitar que la tela se percuda.

Eficiencia de lavado (remoción de manchas)

Se determinó la capacidad de un detergente para remover suciedad y manchas de la ropa. Para esta prueba se lavaron manchas estandarizadas en tela 100 % algodón en un ciclo de lavado a 20 °C.

Las manchas probadas fueron:

- **Espinaca**: se determina la eficiencia de enzimas y tensoactivos en proteínas.
- **Ragú (guiso de carne estofada)**: se mide la eficiencia de los tensoactivos, así como blanqueador en grasas y colorantes.
- **Café**: se determina la eficiencia del blanqueador en colorantes.
- **Salsa taquera roja**: se evalúa la eficiencia de los tensoactivos en grasas y colorantes.
- **WFK 10 D** o mancha normalizada 100 % algodón con pigmento y sebo: se determina la eficiencia de los tensoactivos.
- **WFK 10 TE** o mancha normalizada 100 % algodón con arcilla y caolín: se mide la eficiencia de los tensoactivos y secuestrantes en sucios particulados.

Nota:

La evaluación general se obtuvo al sumar todas las pruebas bajo los siguientes valores:

E Excelente = 10 MB Muy Bueno = 9 B Bueno = 8 R Regular = 7 D Deficiente = 6

DETERGENTE EN POLVO PARA ROPA

ACE NATURALS

87 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo aroma a manzanilla, México, 800 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.83**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): B

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

ACE OXÍGENO ACTIVO

86 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente para ropa blanca y de color, México, 1.728 kg

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.69**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

- Presenta leyenda que no comprueba: "Frescura increíble".

ARIEL PODER Y CUIDADO

89 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente para ropa blanca y de color, México, 750 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.86**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): MB

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

ARIEL REVITACOLOR

87 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para ropa blanca y de color, México, 750 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.74**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

AUXY

84 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para ropa blanca y de color, México, 850 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.83**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

BOLD 3 PRIMAVERA

83 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para ropa aromas de primavera, México, 800 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.65**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): MB

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno R Regular D Deficiente

Productos ordenados alfabéticamente.

- Todos los productos cumplen en contenido neto, por lo que no se indica este resultado en las tablas.
- En la prueba solidez de color los productos que presentaron un cambio ligero calificaron Excelente.

DETERGENTE EN POLVO PARA ROPA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de detergente en polvo en la Ciudad de México y el área metropolitana, Hermosillo, Oaxaca y Playa del Carmen, levantados del 25 de agosto al 9 de septiembre de 2025.

BOLD 3 CARIÑITOS DE MAMÁ

Detergente en polvo para ropa, México, 800 g

84 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.70**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

BOLD 3 COLORES DE VERANO

Detergente en polvo para ropa, México, 850 g

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.76**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): MB

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

BOLD 3 SOFTECH

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 850 g

87 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.58**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

CARISMA

Detergente para ropa, México, 1 kg

87 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.56**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

- Presenta leyenda que no comprueba: "Óptimo desempeño".

COLOR BLAST

Detergente en polvo para ropa blanca y de color, México, 850 g

85 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.86**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): B

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

FOCA

Detergente biológico biodegradable, México, 1 kg

88 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.72**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

DETERGENTE EN POLVO PARA ROPA

GREAT VALUE

Detergente en polvo para ropa, México, 800 g

90 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.66**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): MB

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

PERCEPTIONS FLORAL

Detergente en polvo para todo tipo de ropa suave aroma floral, China, 900 g

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.76**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PERCEPTIONS FRESCURA POLAR

Detergente en polvo para todo tipo de ropa suave aroma a frescura polar, China, 900 g

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.81**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: E
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PERCEPTIONS VIOLETAS

Detergente en polvo para todo tipo de ropa suave aroma a violetas, China, 900 g

85 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.76**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PERSIL ALTA HIGIENE

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 900 g

89 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.87**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): B

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PERSIL COLORES VIVOS

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 900 g

88 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **11.02**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): B

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- Presenta leyenda que no comprueba: "Frescura duradera"

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno R Regular D Deficiente

Productos ordenados alfabéticamente.

- Todos los productos cumplen en contenido neto, por lo que no se indica este resultado en las tablas.
- En la prueba solidez de color los productos que presentaron un cambio ligero calificaron Excelente.

DETERGENTE EN POLVO PARA ROPA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de detergente en polvo en la Ciudad de México y el área metropolitana, Hermosillo, Oaxaca y Playa del Carmen, levantados del 25 de agosto al 9 de septiembre de 2025.

PERSIL UNIVERSAL

89 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 900 g

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.87**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): E
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

- Presenta leyendas que no comprueba: "Acción profunda" y "Frescura duradera".

QUALITY DAY

81 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para ropa, México, 1 kg

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.71**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

QUALITY DAY DE COLOR

81 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para ropa blanca y de color, México, 1 kg

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.65**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

VIVA HIGIENE + ANTI-OLOR

85 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 850 g

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.86**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): E
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- Presenta leyenda que no comprueba: "Quitamanchas total".

VIVA

91 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 850 g

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.89**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: E
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: E
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- Presenta leyenda que no comprueba: "Quitamanchas total".

VIVA FRESCA LAVANDA

87 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo para todo tipo de ropa fresca lavanda, México, 850 g

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.92**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: E
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- Presenta leyenda que no comprueba: "Quitamanchas total".

DETERGENTE EN POLVO PARA ROPA

1-2-3

Detergente en polvo para todo tipo de ropa, México, 800 g

91 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.77**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

1-2-3 5 BENEFICIOS

Detergente en polvo para todo tipo de ropa 5 beneficios, México, 1.1 kg

88 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **11.04**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R
- Presenta leyenda que no comprueba: "Fragancia duradera".

DETERGENTE EN POLVO MULTIUSOS

ARCOIRIS BEBÉ

Detergente en polvo multiusos aroma bebé, México, 800 g

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.83**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

ARCOIRIS LAVANDA

Detergente en polvo multiusos aroma lavanda, México, 800 g

84 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.87**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

BLANCA NIEVES

Detergente biodegradable, México, 1 kg

85 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.79**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno R Regular D Deficiente

Productos ordenados alfabéticamente.

- Todos los productos cumplen en contenido neto, por lo que no se indica este resultado en las tablas.
- En la prueba solidez de color los productos que presentaron un cambio ligero calificaron Excelente.

*Se consideró precio en línea de grupo Chedraui https://www.arteli.com.mx/detergente-arcoiris-bebe-bolsa-800g-3770688/p y en tienda física.

DETERGENTE EN POLVO MULTIUSOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de detergente en polvo en la Ciudad de México y el área metropolitana, Hermosillo, Oaxaca y Playa del Carmen, levantados del 25 de agosto al 9 de septiembre de 2025.

CHEDRAUI

Detergente multiusos aroma floral cítrico, México, 900 g

84 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.84**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

EL MILAGRO

Detergente desinfectante biodegradable, México, 700 g

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.42**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: E
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: D
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- No presenta autorización de uso del símbolo Hecho en México.

GOLDEN HILLS

Detergente en polvo multiusos, México, 1 kg

88 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.63**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): MB

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

GREAT VALUE

Detergente multiusos con aroma cítrico floral, México, 1 kg

84 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **11.02**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): R

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

LA MORENA

Detergente desinfectante biodegradable, México, 1 k g

84 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✗
- pH (sol. al 1 %): **10.47**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: D
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

- Presenta leyenda que no comprueba: "El Milagro de la limpieza".
- No presenta autorización de uso del símbolo Hecho en México.

MAESTRO LIMPIO

Detergente en polvo multiusos, México, 1.1 kg

82 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.88**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): B

- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

**Se consideró el precio en línea https://www.lacomer.com.mx/lacomer/#!/detarticulo/7503030531450/0/0/1///0/9903?succId=287&succFmt=100 y en tienda física.

DETERGENTE EN POLVO MULTIUSOS

PERCEPTIONS FLORAL CÍTRICO

Detergente en polvo multiusos aroma floral cítrico, China, 900 g

85 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.79**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: E
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PRECÍSSIMO BIODEGRADABLE

Detergente biodegradable, México, 800 g

80 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.81**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: D
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: R
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

PRECÍSSIMO FLORAL

Detergente biodegradable aroma floral, México, 900 g

82 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.67**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: E
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: D
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: R
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

PRECÍSSIMO

Detergente multiusos, México, 900 g

82 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.70**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

QUALITY DAY CÍTRICO

Detergente en polvo multiusos, aroma cítrico, México, 900 g

82 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.59**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

ROMA

Detergente biodegradable, México, 1 kg

86 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.69**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): MB
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno R Regular D Deficiente

Productos ordenados alfabéticamente.

- Todos los productos cumplen en contenido neto, por lo que no se indica este resultado en las tablas.
- En la prueba solidez de color los productos que presentaron un cambio ligero calificaron Excelente.

***Se consideró el precio en línea https://waldos.com.mx/collections/globo_basis_collection/products/perceptions-detergente-en-polvo-multiusos y en tienda física.

DETERGENTE EN POLVO MULTIUSOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de detergente en polvo en la Ciudad de México y el área metropolitana, Hermosillo, Oaxaca y Playa del Carmen, levantados del 25 de agosto al 9 de septiembre de 2025.

SEFER

84 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo multiusos, México, 800 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.53**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: MB
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

SALVO MULTIUSOS TRIPL3 PODER

85 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente multiusos en polvo, México, 900 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.85**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

UTIL

87 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo multiusos, México, 1 k g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.65**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): E
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

UTIL FRESCO

85 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente en polvo multiusos aroma fresco, México, 1 k g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.77**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: B
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

VISH

81 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente multiusos bicarbonato limón, México, 900 g

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.69**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

WIXO

80 EVALUACIÓN GENERAL

Detergente multiusos, México, 1 kg

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.38**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: MB
  - Trama: B
- Efecto antideposición (percudido): R
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: R
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: B
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: B
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

DETERGENTE EN POLVO MULTIUSOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de detergente en polvo en la Ciudad de México y el área metropolitana, Hermosillo, Oaxaca y Playa del Carmen, levantados del 25 de agosto al 9 de septiembre de 2025.

1-2-3 LIMÓN

Detergente en polvo multiusos, limón y bicarbonato, México, 1.1 kg

87 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **10.89**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: R
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: B
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: R

1-2-3 SUAVE SENSACIÓN

Detergente en polvo multiusos, suave sensación, México, 1.1 kg

89 EVALUACIÓN GENERAL

- Información comercial: ✓
- pH (sol. al 1 %): **11.16**
- Solidez del color (evaluación después de 10 lavados): E
- Desgaste de la tela (resistencia) al rasgado a los 15 lavados:
  - Urdimbre: E
  - Trama: MB
- Efecto antideposición (percudido): B
- Eficiencia de lavado (% de remoción)
  - Espinaca en 100 % algodón: E
  - Ragú (guiso de carne estofada) en 100 % algodón: MB
  - Café en 100 % algodón: MB
  - Salsa taquera en 100 % algodón: MB
  - WFK 10D 100 % algodón con pigmento/sebo: R
  - WFK 10TE 100 % algodón con arcilla/caolín: B

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno R Regular D Deficiente

Productos ordenados alfabéticamente.

- Todos los productos cumplen en contenido neto, por lo que no se indica este resultado en las tablas.
- En la prueba solidez de color los productos que presentaron un cambio ligero calificaron Excelente.

CONCLUSIONES

✓ Todos cumplieron con el contenido neto declarado.

ⓘ Todos se encuentran en el rango de pH alcalino.

ⓘ En la prueba de solidez del color, todos tuvieron un cambio ligero a los 10 lavados.

ⓘ En la prueba del desgaste de la tela, este fue más notorio en la trama; sin embargo, la variación también tiene que ver con la no uniformidad del tejido, además de las diferencias entre los detergentes por sus ingredientes.

ⓘ En el percudido, existieron diferencias importantes. Sobresalen varios productos que obtuvieron un efecto excelente.

ⓘ Dentro de la eficiencia de lavado, el comportamiento fue distinto en las diferentes manchas, debido a los ingredientes y a sus cantidades.

NO COMPRUEBAN EL USO DEL EMBLEMA

Los siguientes productos no presentan la autorización para el uso del símbolo Hecho en México:

NO DEMOSTRARON

EL MILAGRO

LA MORENA

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN

Estos productos ostentan frases que no pueden demostrar:

NO DEMOSTRARON

Detergente en polvo para ropa

"Frescura increíble"

ACE OXÍGENO ACTIVO

"Óptimo desempeño"

CARISMA

"Frescura duradera"

PERSIL COLORES VIVOS

"Acción profunda" y "Frescura duradera"

PERSIL UNIVERSAL

"Quitamanchas total"

VIVA HIGIENE + ANTI-OLOR

"Quitamanchas total"

VIVA

"Quitamanchas total"

VIVA FRESCA LAVANDA

"Fragancia duradera"

1·2·3 5 BENEFICIOS

Detergente en polvo multiusos

"El milagro de la limpieza"

LA MORENA

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

Los productos analizados en este estudio de calidad fueron sometidos a diferentes pruebas, por lo que el detergente recomendado para tus necesidades dependerá de los resultados que obtuvo:

SON LOS MEJORES EN EL ANTIPERCUDIDO

Detergente en polvo para ropa

ACE OXÍGENO ACTIVO

ARIEL REVITACOLOR

BOLD 3 CARIÑITOS DE MAMÁ

BOLD 3 SOFTECH

CARISMA

FOCA

PERSIL UNIVERSAL

VIVA HIGIENE + ANTI-OLOR

1·2·3

Detergente en polvo multiusos

EL MILAGRO

LA MORENA

UTIL

REMUEVE MEJOR LAS MANCHAS DE RAGÚ (ESTOFADO)

Detergente en polvo para ropa

VIVA

SON LOS QUE MEJOR REMUEVEN MANCHAS DE ESPINACA

Detergente en polvo para ropa

ARIEL PODER Y CUIDADO

GREAT VALUE

PERCEPTIONS FLORAL

PERSIL ALTA HIGIENE

PERSIL COLORES VIVOS

PERSIL UNIVERSAL

1·2·3

1·2·3 5 BENEFICIOS

Detergente en polvo multiusos

GOLDEN HILLS

1·2·3 LIMÓN

1·2·3 SUAVE SENSACIÓN

SON LOS QUE PEOR REMUEVEN MANCHAS DE ESPINACA

Detergente en polvo multiusos

EL MILAGRO

LA MORENA

PRECÍSSIMO BIODEGRADABLE

PRECÍSSIMO FLORAL

SON LOS QUE MEJOR REMUEVEN MANCHAS DE SALSA TAQUERA

Detergente en polvo para ropa

PERCEPTIONS FRESCURA POLAR

VIVA

VIVA FRESCA LAVANDA

Detergente en polvo multiusos

PERCEPTIONS FLORAL CÍTRICO

RECOMENDACIONES

DE COMPRA

Lee la etiqueta
Si tienes preferencia por alguna marca, revisa la etiqueta, ya que una misma marca comercializa diferentes variedades de productos, puede ser para ropa o multiusos, o contener blanqueador o suavizante.

Revisa el empaque
Asegúrate de que la bolsa no muestre señales de apertura, ya que podría haber perdido producto.

DE USO

Sigue las instrucciones
No olvides seguir las instrucciones de lavado para garantizar el desempeño de los productos, así como las recomendaciones señaladas.

Pon atención si deja residuos en tu ropa
Algunos polvos pueden no disolverse completamente en agua fría, lo que podría dejar residuos o rayas blancas en las prendas.

Separa la ropa por el grado de suciedad
Si mezclas ropa muy sucia con otra que no lo esté tanto, la suciedad puede volver a depositarse sobre los tejidos y percudir la ropa.

Clasifica la ropa por colores
Para evitar que la ropa blanca se pinte con alguna que se pueda desteñir, lava por separado la blanca de la de color.

Quién es Quién en los Precios

Compara precios de más de **3 mil productos** en **32 ciudades** del país y toma las mejores decisiones para tu economía.

Además, crea y guarda tu lista de compras.

qqp.profeco.gob.mx

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

LA FIBRA ADECUADA PARA TUS TRASTES

Utensilio diseñado para proteger hasta la sartén más delicada.

Las fibras de cocina son artículos de limpieza indispensables en el hogar que puedes encontrar de diferentes diseños y materiales. Estos últimos les otorgan el grado de abrasión, ya que cada una puede ser utilizada en distintos tipos de superficies.

TIPOS DE FIBRA

Abrasivas: hechas de un solo material, su superficie es rugosa y están diseñadas para tallar. Tienen diferentes grados de abrasividad y las más conocidas son las de color verde o negro, según su nivel de fuerza.

Con esponja: también conocidas como fibras doble cara. Tienen una cara suave (esponja absorbente) conformada por espuma de poliuretano o celulosa natural, adecuada para limpiar superficies delicadas, como copas de cristal, tazas y platos; y otra abrasiva de nailon o poliéster para utensilios de cocina, superficies planas y azulejos. Algunas versiones incorporan acabados antibacteriales o microfibras.

Esponja recubierta por la fibra: el contacto con la superficie a limpiar es la fibra que recubre a la esponja. La finalidad de este producto es dotar de una mayor absorción de agua a la fibra y facilitar el tallado con humedad más constante.

Con acabado antibacteriano: contienen un agente antibacteriano que impide el crecimiento de microorganismos.

Identifícalas
Algunas marcas diferencian los niveles de abrasividad por color:

- Negra: abrasión extrema
- Verde: abrasión estándar
- Roja o gris: abrasión moderada
- Azul o blanca: limpieza delicada

No la dejes en una solución jabonosa
Se suele pensar que dejar la fibra en una solución jabonosa, especialmente si es antibacteriana, la mantendrá limpia o incluso desinfectada.

- La fibra puede deformarse o perder su estructura, especialmente si está en contacto constante con la humedad y el detergente, afectando su rendimiento en el tallado.

- Las esponjas y fibras con base de celulosa o espuma de poliuretano tienden a degradarse si permanecen sumergidas por mucho tiempo, lo que acorta su vida útil y reduce su capacidad de limpieza.

- Si la solución jabonosa no se cambia con frecuencia, se convierte en un agente contaminante donde se pueden mezclar residuos de grasa, comida o bacterias del lavado anterior.

- Aunque el jabón tiene propiedades antibacterianas, al estar diluido pierde parte de su eficacia. Además, el agua tibia, restos orgánicos y jabón se convierten en un medio de proliferación para bacterias resistentes.

Para ayudarte a saber cuál es la fibra adecuada según el tipo de superficie a limpiar, te mostramos la siguiente tabla:

Tipo de fibra	Composición principal	Nivel de abrasión	Usos recomendados	Superficies adecuadas
Abrasiva sola	Nailon, poliéster, polipropileno (en algunos casos, partículas minerales como óxido de aluminio para potenciar el efecto abrasivo)	Alto	Sartenes, parrillas y utensilios metálicos Eliminan la suciedad adherida o grasa carbonizada	Superficies resistentes al tallado
Con esponja	Poliuretano o celulosa más nailon/poliéster y polipropileno	Medio	Vajilla, azulejos, vidrio y acero inoxidable	Superficies delicadas/ moderadas
Suave (solo esponja)	Nailon o poliéster sin partículas abrasivas	Bajo	Limpieza ligera y mantenimiento diario	Vidrio, cerámica y plásticos

FIBRAS DE COCINA

Elegir la ideal puede hacer que la limpieza sea eficiente o no.

Las fibras de cocina desempeñan un papel esencial en casa. No se trata solo de quitar manchas; estos artículos están diseñados para proteger superficies, evitar rayaduras y facilitar la eliminación de residuos alimenticios.

Al tratarse de un producto con una amplia variedad de modelos en el mercado, la elección al momento de la compra puede volverse complicada, por lo que analizamos algunos tipos de fibras para conocer su desempeño en el uso cotidiano.

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

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **45 productos**:[1]

- 31 fibras con esponja
- 14 fibras y fibras con centro de esponja

LAS PRUEBAS

Información comercial
Se verificó que la información comercial que ostentan sea veraz, describa y presente a los productos sin inducir a error con respecto a su naturaleza y características.

Evaluación de rayado
Se hizo la prueba de tallado sobre una superficie recubierta con antiadherente para analizar cuánto la rayan a mediano plazo después de un uso acelerado.

Contenido neto
Se revisó que el contenido del empaque coincidiera con lo indicado en el etiquetado de las fibras.

Acabados
Se analizó el corte simétrico de las fibras, que no presentara material sobrante, así como que los productos no tuvieran deformaciones visibles ni contaminantes como manchas o residuos.

[1] Los resultados se dividieron en dos tablas comparativas: en la primera, las fibras de cocina que por un lado incluyen la fibra y por el otro una esponja y, en la segunda categoría, las fibras que carecen de esponja y las que aunque la tienen, esta nunca entra en contacto con los utensilios de cocina o superficies a limpiar porque está totalmente cubierta por la fibra.

Características

Se corroboraron las características físicas de las fibras (dimensiones y peso). También se verificó la cantidad de espuma que generan y que indica si su diseño facilita la entrada de aire a su interior para generar una espuma ligera, moderada o abundante.

Capacidad de absorción total en producto completo

Se determinó la capacidad de absorción total de líquido de la fibra o fibra esponja. Para ello, se midió su peso en seco, se sumergió en una solución jabonosa y se dejó escurrir por cinco minutos. Pasado este tiempo, se calculó su capacidad de absorción por medio de la diferencia de pesos.

Las fibras con esponja llevan ventaja por su diseño, que incluye una esponja adherida, por lo que absorben y retienen más fácilmente el agua jabonosa para la limpieza.

Resistencia al desgaste

Esta prueba se realizó en seco y en húmedo con una solución jabonosa, simulando su uso en condiciones normales. Con el peso inicial de la fibra antes y después de las pruebas, se determinó cuánto se desgastaron; así, se obtuvo indirectamente su resistencia.

En el caso de las fibras con esponja, se evaluaron por separado la fibra y la esponja, mientras que en las fibras y fibras con centro de esponja, solo se evaluó la fibra.

Actividad antibacteriana

Se verificó si las fibras que declaran tener un acabado o material antibacteriano, en efecto inhiben el crecimiento de bacterias.

Primero, se preparó una placa de cultivo (una cajita con gel nutritivo donde crecen bacterias), ahí se dibujaron rayas paralelas con un marcador invisible lleno de bacterias y sobre estas se puso la fibra. Pasado un tiempo se verificó si las bacterias crecieron o no por debajo y a su alrededor.

De esta manera, se comprobó que si las bacterias no crecen cerca de la fibra, significa que sí tiene actividad bacteriana, pero si crecen igual que siempre, entonces no posee esta propiedad.

Por lo tanto, el resultado se obtuvo midiendo el tamaño del área sin bacterias alrededor de la fibra. Cuanto más grande sea esa zona, más fuerte es el efecto antibacterial.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 13 de junio al 12 de agosto de 2025
Adquisición de muestras: del 16 de junio al 18 de julio de 2025
Marcas / Modelos analizados: 17 / 45
Pruebas realizadas: 1 056

NORMATIVIDAD

- **NOM-050-SCFI-2004**, *Información comercial–Etiquetado general de productos.*
- **NOM-030-SCFI-2006**, *Información comercial–Declaración de cantidad en la etiqueta–Especificaciones.*
- **NMX-A-007-INNTEX-2003**, *Industria textil–Evaluación de la actividad antibacteriana de materiales textiles–Método de estrías paralelas.*
- **Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**

FIBRAS CON ESPONJA

Marca		CHEDRAUI	CHEDRAUI	CHEDRAUI	CORAZZI
Denominación del producto		Fibra esponja de colores	Esponja grande	Esponja. No raya	Arcobaleno
País de origen		México	México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		4	1	4	6
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.30 / 10.87 / 3.42	7.83 / 11.80 / 2.57	7.10 / 12.60 / 2.57	7.27 / 10.67 / 3.33
	Peso (g)	10.64	12.33	9.24	10.85
	Cantidad de espuma que generan	Abundante	Ligera	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	E	MB	E
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	E	MB	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		MB	MB	MB	B
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	No aplica	No aplica	No veraz
Precio por pieza		$8	$15	$16	$8

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.
[2] Cuando se indica 'no aplica', significa que el producto no declara tener acabado antibacteriano, por lo cual no se le aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

•Si el producto en verdad ofrece la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, se indica como 'veraz', de lo contrario, se señala como 'no veraz'.

FIBRAS CON ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

$29
3 pzas.
MB

$68*
2 pzas.
MB

$61
2 pzas.
MB

Marca		CORAZZI	CORAZZI	CORAZZI
Denominación del producto		Floride medio	Holder sponge	No scratch sponge
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		3	2	2
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.00 / 9.73 / 2.30	7.50 / 10.97 / 3.63	7.57 / 8.17 / 2.07
	Peso (g)	6.96	13.34	18.16
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Ligera	Ligera
Capacidad de absorción total		MB	E	B
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	MB	E
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		MB	B	E
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	No aplica	No aplica
Precio por pieza		$10	$34	$31

* Se consideró precio en línea https://www.chedraui.com.mx/fibra-corazzi-holder-sponge-2-pack-3164740/p?srsltid= y en tienda física.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS CON ESPONJA

$28

MB

$22

MB

$15

MB

Marca		CORAZZI	GOLDEN HILLS	GREAT VALUE
Denominación del producto		Scouring sponge	Fibra esponja. No raya	Fibra esponja para trastes de cocina
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	1	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	Diámetro: 10.00 / Alto: 4.50	6.83 / 12.80 / 2.60	8.07 / 12.47 / 2.50
	Peso (g)	9.83	9.95	11.35
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Moderada	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	E	MB
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	No aplica	No veraz
Precio por pieza		$28	$22	$15

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.
[2] Cuando se indica 'no aplica', significa que el producto no declara tener acabado antibacteriano, por lo cual no se le aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

•Si el producto en verdad ofrece la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, se indica como 'veraz', de lo contrario, se señala como 'no veraz'.

FIBRAS CON ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

$25

E

$30
2 pzas.

MB

$15

MB

Marca		GREAT VALUE	GREAT VALUE TERRA	GREAT VALUE
Denominación del producto		Fibra esponja de celulosa para trastes de cocina	Fibra salva uñas	Fibra salva uñas
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	2	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.47 / 11.57 / 2.03	6.70 / 9.33 / 4.37	6.90 / 9.37 / 4.47
	Peso (g)	12.49	7.77	12.1
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Abundante	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la fibra		E	MB	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		E	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	E	E
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	No aplica	No aplica
Precio por pieza		$25	$15	$15

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS CON ESPONJA

$56
4 pzas.

MB

$40
4 pzas.

B

$28

E

Marca		GREAT VALUE	KE PRECIO	KE PRECIO
Denominación del producto		Fibra que no raya	Fibras esponjas limpieza total	Fibra esponja. No raya
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		4	4	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	8.03 / 11.93 / 2.47	7.30 / 11.27 / 3.20	6.90 / 12.00 / 2.90
	Peso (g)	8.62	8.46	11.65
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Moderada	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	E
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	B	E
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	E
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	MB	E
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		Veraz	No aplica	No aplica
Precio por pieza		$14	$10	$28

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.
[2] Cuando se indica 'no aplica', significa que el producto no declara tener acabado antibacteriano, por lo cual no se le aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

•Si el producto en verdad ofrece la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, se indica como 'veraz', de lo contrario, se señala como 'no veraz'.

FIBRAS CON ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

Marca		MAGITEL	PRECÍSSIMO	PRECÍSSIMO
Denominación del producto		Esponja+fibra	Fibra esponja	Fibra esponja abrasiva
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	1	2
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	6.83 / 9.37 / 3.49	5.93 / 8.90 / 2.37	7.87 / 10.67 / 2.30
	Peso (g)	8.25	3.75	8.52
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	B	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	E	MB
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	No aplica	No aplica
Precio por pieza		$14	$14	$11

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS CON ESPONJA

Marca		REYNERA	SCOTCH-BRITE	SCOTCH-BRITE
Denominación del producto		Value pack	Esferas de limpieza	Extrema
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		5	1	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	6.27 / 10.03 / 2.60	9.13 / 9.67 / 2.30	7.13 / 11.87 / 2.43
	Peso (g)	10.62	7.03	9.72
	Cantidad de espuma que generan	Moderada	Ligera	Ligera
Capacidad de absorción total		E	MB	E
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	B	B
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	Veraz	No veraz
Precio por pieza		$24	$45	$42

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.
[2] Cuando se indica 'no aplica', significa que el producto no declara tener acabado antibacteriano, por lo cual no se le aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

•Si el producto en verdad ofrece la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, se indica como 'veraz', de lo contrario, se señala como 'no veraz'.

FIBRAS CON ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

$44

MB

$20

MB

$90

MB

Marca		SCOTCH-BRITE	SCOTCH-BRITE	SCRUB DADDY
Denominación del producto		Limpieza delicada	Limpieza pesada	Scrub mommy
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	1	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.03 / 12.03 / 2.40	6.20 / 10.10 / 2.70	Diámetro: 10.00 / Alto: 4.0
	Peso (g)	11.13	8.8	11.23
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	E
Resistencia al desgaste de la fibra		E	E	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		MB	B	E
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		Veraz	No veraz	No aplica
Precio por pieza		$44	$20	$90

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS CON ESPONJA

$102
4 pzas.
MB

$57
MB

$50
MB

Marca		SCRUB DADDY	VILEDA	VILEDA
Denominación del producto		Sponge daddy	Ultra fresh salvauñas	Ultra fresh
País de origen		Vietnam	Grecia	Grecia
Presentación analizada (núm. de piezas)		4	3	3
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	6.93 / 11.40 / 2.13	6.83 / 8.87 / 4.37	6.90 / 11.50 / 2.53
	Peso (g)	6.63	9.71	7.99
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	E	MB
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	MB	E
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		MB	B	E
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		No aplica	Veraz	Veraz
Precio por pieza		$25	$19	$17

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.
[2] Cuando se indica 'no aplica', significa que el producto no declara tener acabado antibacteriano, por lo cual no se le aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

•Si el producto en verdad ofrece la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, se indica como 'veraz', de lo contrario, se señala como 'no veraz'

FIBRAS CON ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

$21

MB

$40** 4 pzas.

MB

$32 2 pzas.

MB

Marca		VIRUTEX	VIRUTEX	VIRUTEX
Denominación del producto		Esponja celulosa. No raya. Ultra absorbente	Esponja multiuso	Esponja celulosa y sisal, alta absorción
País de origen		México	China	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	4	2
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.20 / 11.23 / 1.80	6.92 / 7.57 / 3.50	6.30 / 9.03 / 1.90
	Peso (g)	12.75	5.78	9.81
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	MB	MB
Resistencia al desgaste de la fibra		E	B	MB
Resistencia al desgaste de la esponja		MB	MB	E
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	E	MB
Veracidad de la declaración de acabado antibacteriano [2]		Veraz	No veraz	No aplica
Precio por pieza		$21	$10	$16

** Se consideró precio de sistema de Tiendas 3B y en tienda física.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS Y FIBRAS CON CENTRO DE ESPONJA

Marca		ALL DAY HOUSE	CHEDRAUI	CHEDRAUI	CORAZZI
Denominación del producto		Fibra esponja multiusos	Esponja multiusos	Fibra para ollas y sartenes	Simba verdella
País de origen		México	México	México	Italia
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	1	1	3
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.87 / 11.87 / 2.83	7.50 / 12.03 / 2.70	11.87 / 14.87 / 0.70	13.90 / 14.80 / 0.63
	Peso (g)	12.59	12.53	14.96	18.72
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Ligera	Ligera
Capacidad de absorción total		E	E	B	B
Resistencia al desgaste de la fibra		MB	E	MB	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	MB	B	MB
Precio por pieza		$9	$14	$17	$10

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.

• Ninguno de los productos que aparecen en esta tabla declara tener acabado antibacteriano, por lo que no se les aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

FIBRAS Y FIBRAS CON CENTRO DE ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

Marca		ECOCLEAN BY FREGON	FIBROTÓN	FIBROTÓN	FREGÓN
Denominación del producto		Esponja multiusos	Fibra esponja multiusos	Fibra verde	Scrubbing sponge
País de origen		México	México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	1	2	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.47 / 12.33 / 2.73	7.68 / 11.65 / 3.87	10.00 / 15.00 / 0.99	7.47 / 12.10 / 3.00
	Peso (g)	11.55	11.63	12.54	14.47
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Moderada	Moderada	Moderada
Capacidad de absorción total		MB	E	B	E
Resistencia al desgaste de la fibra		E	E	E	E
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	E	B	E
Precio por pieza		$22	$8	$6	$15

*** Se consideró precio en línea https://www.chedraui.com.mx/Esponja-Virutex-3068532/p?ta=1757333996&utm_source= y en tienda física.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

FIBRAS Y FIBRAS CON CENTRO DE ESPONJA

Marca		GREAT VALUE TERRA	KE PRECIO	PRECÍSSIMO
Denominación del producto		Fibra para cocina	Fibras de colores limpieza total	Fibra esponja multiusos
País de origen		México	México	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		2	12	1
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	9.70 / 14.63 / 0.70	9.30 / 12.07 / 0.67	7.43 / 12.07 / 2.57
	Peso (g)	7.24	5.44	10.17
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Moderada
Capacidad de absorción total		B	B	E
Resistencia al desgaste de la fibra		B	B	MB
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		E	B	E
Precio por pieza		$15	$4	$15

Notas:
[1] E significa que no presentó rayado, MB que el rayado fue ligero y B que el rayado fue moderado.

•Ninguno de los productos que aparecen en esta tabla declara tener acabado antibacteriano, por lo que no se les aplicó la prueba de actividad antibacteriana.

FIBRAS Y FIBRAS CON CENTRO DE ESPONJA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de fibras de cocina en la Ciudad de México y el área metropolitana, Campeche, Cuernavaca, Puebla y Tlaxcala, levantados del 25 de agosto al 11 de septiembre de 2025.

Marca		SCOTCH-BRITE	SCRUB DADDY	SOMAKI
Denominación del producto		Esponja recubierta	Scour daddy	Llegón
País de origen		México	Vietnam	México
Presentación analizada (núm. de piezas)		1	3	3
Características	Dimensiones en cm Ancho / Largo / Espesor	7.53 / 12.33 / 2.97	6.53 / 10.10 / 2.13	8.00 / 15.13 / 0.67
	Peso (g)	11.49	10.54	9.28
	Cantidad de espuma que generan	Ligera	Ligera	Ligera
Capacidad de absorción total		E	MB	B
Resistencia al desgaste de la fibra		E	E	B
Nivel de rayado sobre superficie antiadherente [1]		MB	E	B
Precio por pieza		$20	$33	$3

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

CONCLUSIONES

- ✓ Todas presentan completa su información comercial.
- ✓ Ninguna presenta defectos en sus acabados.
- ✓ 14 tienen la mejor absorción de líquido.
- ✓ 15 resisten mejor al desgaste.
- ✓ Dos generan más espuma.
- ✓ Dos fibras con esponja resisten mejor al desgaste en ambos materiales.
- ✓ 22 no rayan superficies antiadherentes.
- ✓ Ocho calificaron Excelente, en promedio, de todas las pruebas.
- ✗ Cinco no son antibacterianas a pesar de que así lo indican en su empaque.
- ⓘ 14 tienen la mejor capacidad de absorción.

ABSORBEN MEJOR EL LÍQUIDO

En la prueba de capacidad de absorción total de líquido, las fibras con esponja llevan ventaja por su propio diseño, que incluye una esponja adherida a la fibra, por lo que absorben y retienen más fácilmente el agua jabonosa para la limpieza. Los siguientes modelos calificaron Excelente en dicha prueba:

Fibras con esponja

CHEDRAUI
Esponja grande

CORAZZI
Arcobaleno

CORAZZI
Holder sponge

KE PRECIO
Fibra esponja

REYNERA
Value pack

SCOTCH-BRITE
Extrema

SCRUB DADDY
Scrub mommy

VILEDA
Ultra fresh salvauñas

Fibras y fibras con centro de esponja

ALL DAY HOUSE
Fibra esponja multiusos

CHEDRAUI
Esponja multiusos

FIBROTÓN
Fibra esponja multiusos

FREGÓN
Scrubbing sponge

PRECÍSSIMO
Fibra esponja multiusos

SCOTCH-BRITE
Esponja recubierta

MEJOR RESISTENCIA AL DESGASTE

Los siguientes modelos calificaron Excelente en resistencia de la fibra y resistencia de la esponja:

Fibras con esponja

GREAT VALUE
Fibra esponja de celulosa

KE PRECIO
Fibra esponja

En cuanto a la resistencia solo de la fibra, los siguientes modelos calificaron Excelente:

Fibras con esponja

CHEDRAUI
Esponja grande

CORAZZI
No scratch sponge

SCOTCH-BRITE
Limpieza delicada

SCOTCH-BRITE
Limpieza pesada

VILEDA
Ultra fresh

VIRUTEX
Esponja celulosa

Por su diseño, solo se evaluó la resistencia de la fibra con un 60 % de la calificación total de cada producto. Los siguientes productos calificaron Excelente:

Fibras y fibras con centro de esponja

CHEDRAUI
Esponja multiusos

ECOCLEAN BY FREGON

FIBROTÓN
Fibra esponja multiusos

FIBROTÓN
Fibra verde

FREGÓN
Scrubbing sponge

SCOTCH-BRITE
Esponja recubierta

SCRUB DADDY
Scour daddy

GENERAN MÁS ESPUMA

La cantidad de espuma que generan las fibras indica si su diseño facilita la entrada de aire a su interior para generarla, ya sea ligera, moderada o abundante. Solo los siguientes modelos, de la categoría de fibras con esponja, generaron espuma abundante, los demás lo hicieron de forma ligera o moderada:

Fibras con esponja

GREAT VALUE TERRA

CHEDRAUI
Fibra esponja de colores

NO RAYAN

Los siguientes modelos calificaron Excelente en la prueba de nivel de rayado sobre superficies antiadherentes después de un uso intensivo, es decir, no rayaron.

Fibras con esponja

CORAZZI
No scratch sponge

CORAZZI
Scouring sponge

GOLDEN HILLS
Fibra esponja

GREAT VALUE
Fibra esponja de celulosa

GREAT VALUE
Fibra que no raya

GREAT VALUE
Fibra salva uñas

GREAT VALUE TERRA

KE PRECIO
Fibra esponja

MAGITEL

PRECÍSSIMO
Fibra esponja

REYNERA
Value pack

SCRUB DADDY
Scrub mommy

VILEDA
Ultra fresh

VIRUTEX
Esponja celulosa

VIRUTEX
Esponja multiuso

Fibras y fibras con centro de esponja

ALL DAY HOUSE
Fibra esponja multiusos

ECOCLEAN BY FREGON

FIBROTÓN
Fibra esponja multiusos

FREGÓN
Scrubbing sponge

GREAT VALUE TERRA

PRECÍSSIMO
Fibra esponja multiusos

SCRUB DADDY
Scour daddy

CALIFICARON EXCELENTE

Los siguientes modelos calificaron, en promedio, Excelente en todas las pruebas a las que fueron sometidos:

Fibras con esponja

GREAT VALUE
Fibra esponja de celulosa

KE PRECIO
Fibra esponja

Fibras y fibras con centro de esponja

CHEDRAUI
Esponja multiusos

ECOCLEAN BY FREGON

FIBROTÓN
Fibra esponja multiusos

FREGÓN
Scrubbing sponge

SCOTCH-BRITE
Esponja recubierta

SCRUB DADDY
Scour daddy

NO SON VERACES EN SU DECLARACIÓN ANTIBACTERIANA

A pesar de que dicen ser antibacterianos, los siguientes modelos no lo son:

Fibras con esponja

CORAZZI
Arcobaleno

GREAT VALUE
Fibra esponja

SCOTCH-BRITE
Extrema

SCOTCH-BRITE
Limpieza pesada

VIRUTEX
Esponja multiuso

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos de mejor calidad a un precio más bajo que otros de menor calidad, por ejemplo:

KE PRECIO
Fibra esponja
México
$28
Evaluación general **E**

VS

SCRUB DADDY
Scrub mommy
México
$90
Evaluación general **MB**

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño y utiliza tu presupuesto de manera inteligente.

RECOMENDACIONES DE USO

Enjuágala antes de estrenarla
Esté o no empaquetada, es importante que lo hagas.

Pruébala en un área pequeña
Antes de usarla por completo, observa si daña o raya la superficie en la que la vas a utilizar.

Enjuágala de inmediato tras el uso
Al hacerlo, previenes la acumulación de residuos de comida y de detergente que pueden degradar los materiales o generar malos olores.

Evita productos altamente corrosivos
El cloro, ácidos fuertes o disolventes pueden debilitar las fibras, especialmente las que incluyen espuma o celulosa.

Cámbiala a tiempo
Una fibra deformada, maloliente o que pierde efectividad al tallar ya no cumple su función correctamente.

Evita tallar con mucha fuerza
Esto puede dañar tanto la fibra como el utensilio, especialmente si se usan fibras abrasivas en cerámica, vidrio o acero pulido.

Ponla en zonas bien ventiladas
El ambiente húmedo acelera el desgaste, la descomposición del material (especialmente en esponjas de celulosa) y genera la proliferación de microorganismos, como bacterias u hongos.

No la remojes en solución jabonosa
Esto no solo disminuye la vida útil de la fibra, sino que la acumulación de detergente concentrado puede dañar los componentes de las fibras haciéndolas menos efectivas para limpiar.

Déjala secar
Al terminar de usarla, enjuágala bien con agua limpia, exprímela y colócala en un lugar ventilado para que se seque completamente.

Evita malos olores
Si quieres desinfectarla, evitar olores y moho, puedes sumergirla brevemente en agua caliente con vinagre, o bien, en agua oxigenada diluida.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Identifica la superficie donde vas a utilizarla
En el empaque o en la etiqueta de las fibras se puede indicar el material con el que está hecha, para qué utensilios o superficies está recomendada, entre otros datos. Evita daños en tus utensilios y el desgaste innecesario de la fibra.

Si detectas que el empaque está abierto o roto, no la compres
Considera que en caso de que el empaque no esté completamente cerrado, la fibra podría estar contaminada.

Adquiere distintas fibras para diferentes usos
Esto te ayudará a cuidar los utensilios que vas a lavar. Las fibras tienen distintos niveles de abrasión y usar una no adecuada en alguna superficie específica podría dañarla.

SUSTENTABILIDAD

Cuando una fibra de cocina ya está degradada por el uso, hay varias formas de manejarla de manera sostenible y responsable, dependiendo del tipo de material. Antes de tirarlas, puedes darles una segunda vida, por ejemplo:

- Para la limpieza de herramientas o de zapatos.
- Para limpiar objetos metálicos como, puertas de metal o ventanales.
- También puedes utilizarlas para eliminar manchas de pintura o grasa.

Una vez que ya no se puedan utilizar, lo más recomendable es desecharlas. Sepáralas por el tipo de material con el que están hechas; por ejemplo, las de fibras sintéticas, como nailon o poliéster, no son biodegradables.

Las fibras de materiales naturales (como el zacate) pueden ser compostables, siempre que no incluyan sustancias químicas añadidas. Estas fibras puedes enterrarlas en el jardín.

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
laboratorio.profeco.gob.mx

DERECHOS BÁSICOS DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

Conócelos, empodérate y acércate a la Profeco para hacerlos valer.

1 DERECHO A LA INFORMACIÓN
Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser veraz, comprobable y clara.

2 DERECHO A LA EDUCACIÓN
Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir de manera responsable, inteligente y con una mejor toma de decisiones.

3 DERECHO A ELEGIR
Al escoger un producto o servicio, nadie puede presionarte, condicionarte, así como imponerte métodos coercitivos en la venta ni exigirte pagos anticipados sin que hayas firmado un contrato.

4 DERECHO A LA SEGURIDAD Y CALIDAD
Los bienes y servicios deben cumplir con las disposiciones normativas aplicables y, en su caso, con las Normas Oficiales Mexicanas.

6 DERECHO A LA COMPENSACIÓN
Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que te lo repongan o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20 % del precio pagado.

7 DERECHO A LA PROTECCIÓN
Cuando un proveedor no respete tus derechos o cometa abusos contra las personas consumidoras, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor.

5 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.

Teléfono del consumidor
55 5568 8722 - 800 4688722

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

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

JABÓN LÍQUIDO CORPORAL

Para esta tecnología doméstica, puedes adquirir los ingredientes en droguerías.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de agua potable
- 3 ½ cucharaditas de sal de mesa
- 2 cucharadas de glicerina pura
- 10 ½ cucharadas de lauril éter sulfato de sodio
- 6 gotas de aceite esencial de naranja
- Una pizca de colorante vegetal naranja

Utensilios

- Taza medidora
- Tazón de vidrio con capacidad de 1 litro
- Botella de plástico con capacidad de 500 ml
- Batidor de globo
- Cuchara sopera
- Cucharita cafetera
- Embudo de plástico

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 29 de agosto al 1 de septiembre de 2025, en la Ciudad de México y el área metropolitana.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Caducidad: 6 meses
- Costo promedio: $12

Procedimiento

Vierte el agua en el tazón de vidrio.

Agrega el lauril éter sulfato de sodio, la glicerina y agita suavemente hasta que todo esté bien mezclado.

Agrega el aceite esencial de naranja, el colorante vegetal y agita hasta que se incorporen por completo.

Añade, poco a poco, la sal y agita vigorosamente hasta disolverla.

Con la ayuda del embudo, vierte el jabón en la botella de plástico y tápala.

Conservación: Mantén el recipiente cerrado, en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de niñas y niños.

Notas:

- Al momento de medir las cucharadas y cucharaditas, estas deben ser al ras y no copeteadas.
- Antes de usarlo, prueba el jabón en alguna parte de tu cuerpo para asegurarte de que no presentas alguna reacción. Si percibes alguna molestia, lava con agua el área afectada.
- Tecnología doméstica validada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

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

SÚBETE A LA NUBE

Beneficios y costos de los servicios para almacenamiento de archivos.

En el entorno digital, al hablar de la nube se hace referencia a una tecnología a la que tienes acceso desde tus dispositivos (celular, tableta, computadora, televisor inteligente, entre otros), con la que puedes almacenar y compartir archivos, siempre y cuando tengas una conexión a internet.

¿Cómo funciona?

La nube funciona como una estantería en la que se puede guardar archivos: desde fotos, videos y música hasta contactos, aplicaciones, documentos, libros y más, sin utilizar una memoria USB o un CD.

Hay varias aplicaciones que pueden darte este servicio de almacenamiento. Lo único que necesitas para poder utilizarlas y guardar tu información es dar de alta tu cuenta con un correo electrónico o un número celular en la nube.

Ventajas

Guardar archivos en formato físico implicaba riesgos: podías perderlos y solo era posible consultarlos desde tu computadora. Con la nube todo cambió, ahora tus contenidos están disponibles en cualquier parte, siempre que tengas conexión a internet.

Una de las ventajas de elegir esta modalidad de almacenamiento es, por ejemplo, que si pierdes o te roban tus dispositivos, puedes recuperar todo lo que hayas guardado; además, proteges tu información de estafas o extorsiones, pues solo se accede a tus archivos mediante los mecanismos de seguridad que hayas elegido.

La nube representa comodidad e implica un cambio en la forma en que gestionamos nuestra información.

Servicios de nube más utilizados

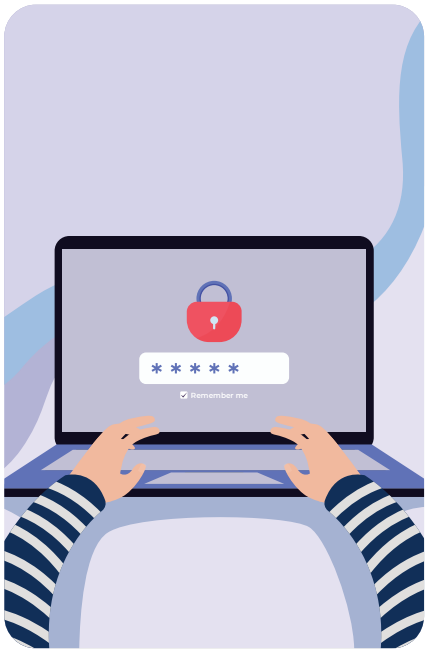
Existen muchos servicios de los que puedes disponer para guardar tus archivos, tu elección va a depender de tus necesidades. Aquí te presentamos algunos de los más populares:

Servicio	Almacenamiento gratuito	Opción de paga 1	Opción de paga 2	Opción de paga 3
Google Drive (Google)	15 GB	30 GB por **$17.00** al mes	100 GB por **$39.00** al mes	200 GB por **$59.00** al mes
iCloud (Apple)	5 GB	50 GB por **$17.00** al mes	200 GB por **$49.00** al mes	2 TB por **$179.00** al mes
OneDrive (Microsoft)	5 GB	100 GB por **$39.99** al mes	1 TB por **$184.99** al mes	6 TB por **$224.99** al mes
MediaFire	10 GB	1 TB por **$128.00** al mes*	-	-
MEGA	20 GB	3 TB por **$181.07** al mes	10 TB por **$362.16** al mes	20 TB por **$543.25** al mes

Consulta de información 17 de septiembre de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

* El precio en pesos mexicanos se calculó sobre 6.99 dólares, información del proveedor en internet, y con la cotización del dólar del 17 de septiembre de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones



- Analiza cuál plan necesitas, ya que según el tipo de archivos pudieras llegar a utilizar más espacio y el almacenamiento gratuito podría no ser tu mejor opción.
- Usa contraseñas seguras que combinen números, letras y caracteres especiales.
- Activa la verificación de dos pasos.
- Revisa la configuración de privacidad para controlar quién puede acceder a tus archivos.
- Evita conectarte desde redes wifi públicas si tu dispositivo no se encuentra actualizado o no cuentas con antivirus.
- Infórmate sobre las políticas y condiciones de privacidad que ofrece la plataforma que elijas contratar.
- Utiliza, preferentemente, wifi cuando quieras consultar tus archivos almacenados en la nube, ya que si usas tus datos móviles se pueden consumir muy rápido.

Migrar del formato físico al digital es un proceso que se debe realizar de manera informada, consciente y responsable.

Aprovecha el potencial de las tecnologías para mantener tus archivos organizados y seguros.

Artículo escrito por la Dirección de Análisis de Prácticas de Consumo de Telecomunicaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:
- Microsoft Azure. (s. f.). ¿Qué es la nube? https://azure.microsoft.com/es-es/resources/cloud-computing-dictionary/what-is-the-cloud
- NetWork360. (2025, 15 de abril). Computación en la nube: ¿Qué es y cómo funciona? https://www.itmastersmag.com/cloud/computacion-en-la-nube-que-es-y-como-funciona/
- Oliveira, Beatriz. (2025, 27 de enero). El almacenamiento en la nube es como una estantería digital. https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/almacenamiento-nube-estanteria-digital/
- Otero, Edgar. (2023, 13 de octubre). La nube en tu smartphone: ¿Dónde está y por qué es tan importante en nuestro día a día? https://www.profesionalreview.com/2023/10/13/donde-esta-la-nube-en-el-movil/

¡RECUPERA LO QUE ES TUYO!

El dictamen es un documento oficial emitido por la Profeco, donde se determina **el monto que tu proveedor de servicios de telecomunicaciones debe devolverte en caso de incumplir con lo contratado.**

- Puedes solicitarlo cuando no se haya logrado una conciliación.
- Solo necesitas presentar comprobantes relacionados con tu queja como contratos, facturas o estados de cuenta.

¡Es tu derecho como persona consumidora!

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

NO ERES TÚ, ES LA MENOPAUSIA

Más allá de los bochornos y sudoraciones, hay otros efectos que debes conocer.

Un buen día te despiertas después de ocho horas de sueño como si hubieras dormido solamente una: con cansancio extremo, dolor articular y con la pijama mojada como si hubieras corrido medio maratón.

Sacas las fuerzas necesarias para levantarte, arreglarte e irte a trabajar y no sabes por qué, pero te sientes ansiosa y con miedo a fallar a pesar de tu vasta experiencia a tus casi 50 años de edad. "Esta no soy yo", piensas. Y no, no eres tú, es la menopausia… Es ese ciclo que marca el fin de la etapa reproductiva de la mujer y que puede traer consigo cambios físicos y emocionales.

Desde el año 2000, cada 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia con el fin de crear conciencia sobre la necesidad de prestar

atención a la salud de la mujer, a los cambios asociados al climaterio y prevenir las enfermedades más frecuentes en esta etapa que se caracteriza por la disminución gradual de las hormonas sexuales, como el estrógeno y la progesterona.

Entendiendo la menopausia

El climaterio marca el paso de la edad reproductiva a la no reproductiva e incluye la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.

La perimenopausia se caracteriza por fluctuaciones hormonales que causan periodos menstruales irregulares unos cinco años antes de que se declare la menopausia, que llega después de 12 meses sin menstruar y cuando los ovarios dejan de liberar óvulos. En México se presenta en promedio entre los 47 y 52 años. Después, vendrá la posmenopausia.

El cese de la actividad ovárica provoca una caída de los niveles de estrógenos, esto causa sofocos, trastornos del sueño, irritabilidad, dolor articular, fatiga, depresión, ansiedad, osteoporosis, alteraciones genitourinarias y aumento de riesgo cardiovascular, entre otros síntomas.

Cuidar el sueño, tener una alimentación adecuada que compense la pérdida de sustancias que producen los cambios hormonales, así como hacer ejercicio para frenar la pérdida natural del músculo en esta etapa, es primordial.

Hablarlo no cuesta y ayuda

El doctor Alan Ríos Espinosa, ginecólogo especializado en menopausia y metabolismo óseo, adscrito al Hospital de la Mujer, comenta que el principal motivo por el que las mujeres en perimenopausia o menopausia buscan ayuda es por el síntoma vasomotor o bochornos, que pueden ser leves, moderados o graves.

Los dos primeros permiten a la mujer realizar sus actividades con normalidad, pero con los graves, el bochorno y la sudoración, es tan importante que "tienes que parar un poquito. Imagínate tener ocho o 10 de estos al día, si te llega uno a las 4:00 de la mañana y ya no puedes volver a dormir y te tienes que levantar a las 6:30 de la mañana para trabajar, te merma tu calidad de vida", dice el doctor Ríos.

A los bochornos se suman otros síntomas como insomnio, resequedad vaginal, disminución de la libido, cambios en el estado de ánimo y disminución de la concentración o falta de memoria.

No tienes por qué padecer ni tolerar dolores ni molestias. Acude con tu especialista y platiquen opciones.

Los síntomas no son necesariamente un reflejo de la persona, sino de los cambios fisiológicos. "No es algo que ella quiera, una mujer no va a querer sentirse mal a propósito, fisiológicamente el estrógeno disminuye y afecta la calidad de vida", expresa el especialista.

Una mujer en etapa de climaterio "puede estar en su casa viendo la televisión o comiendo, de repente, le llega una sensación de tristeza, se pone a llorar, sin justificación o motivo, o está muy tranquila y, súbitamente, le da miedo salir a la calle porque tiene ansiedad, todo eso lo explica la baja estrogénica", menciona.

Además, si no duerme adecuadamente, no tiene actividad física ni una buena alimentación, subirá de peso y podría generar resistencia a la insulina o padecer diabetes. La grasa tiende a acumularse a nivel abdominal y "es un tipo de grasa que va a generar más patología, más inflamación y tiene más riesgo cardiovascular", detalla el doctor Ríos.

Otro riesgo es la osteoporosis. A partir de los 40 años, disminuye la densidad de los huesos en hombres y mujeres, pero en ellas el decrecimiento de estrógenos rompe el equilibrio en las células encargadas de mantener la salud ósea, por lo que la degeneración puede ser tres veces más rápida durante la menopausia y más aún en mujeres fumadoras. "El cigarro es el peor enemigo del hueso", señala el médico.

Las enfermedades genitourinarias ocurren porque el pH de la vagina cambia durante la menopausia, también por la disminución de estrógeno, lo que puede causar desde resequedad vaginal hasta infecciones por hongos, bacterias o parásitos.

El doctor Alan Ríos hace énfasis en la importancia de hablar de esta etapa en la vida de la mujer, además de dar el acompañamiento necesario para no afectar su día a día. Para todos los casos, afirma, hay tratamiento, pero cada uno requiere una evaluación personalizada.

Acudir a una valoración médica cuando se presenten los primeros síntomas permitirá, por ejemplo, saber si se puede acceder a terapia hormonal, pues no todas las mujeres pueden ser candidatas. Para considerar esta posibilidad se deben incluir otras estrategias complementarias, como estilos de vida sanos relacionados con la alimentación y el ejercicio, no fumar y consumir alcohol en rangos seguros.

Existen alimentos que ayudan a equilibrar las hormonas, reducir la inflamación y mejorar la digestión, el metabolismo y el descanso.

La doctora Diana Villicaña Guerrero, especialista en ginecología y obstetricia asignada al Hospital General de México, refiere que en esta etapa en particular se debe disminuir la cantidad de azúcares refinadas, pues su consumo aumenta el riesgo del síndrome metabólico.

Aumentar la ingesta de grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate, consumir cereales integrales y evitar alimentos procesados también ayuda al equilibrio hormonal.

Para la pérdida de masa ósea, que no se puede evitar, pero sí ralentizar, se recomienda exponerse a la luz solar durante 10 o 15 minutos y consumir alimentos ricos en vitamina D, como los lácteos, en particular quesos y leche; cereales: trigo, arroz, avena, y pescados: salmón y sardina por su contenido de omega 3.[1]

La doctora Villicaña dice que es común que en las farmacias se comercialicen multivitamínicos, pero solo son útiles cuando los médicos muestran a través de un estudio de laboratorio, si se necesitan.

"Es importante que la paciente acuda a su consulta de revisión anual; en ella podemos detectar todo tipo de factores de riesgo. Algunas veces, ya presentan bochornos, alteración del estado de ánimo, dificultad para dormir, resequedad en la zona genital, etcétera. Estos síntomas no son normales y no tiene la paciente por qué tolerarlos", indica.

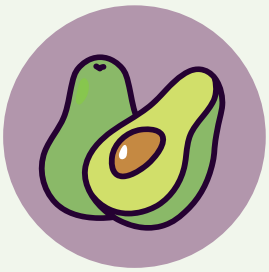
[1] El omega 3 mejora la salud cerebral y el estado de ánimo. Puede tomarse como suplemento alimenticio, siempre y cuando se demuestre mediante un estudio de laboratorio que hay una deficiencia, pues el consumo sin supervisión puede llegar a causar daño hepático.

¿Necesitas ayuda?

Existen distintas instancias en el sector salud con área especializada en climaterio:

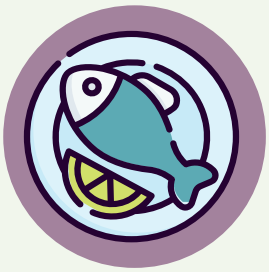
- El Hospital General de México
- Hospital de la Mujer
- Instituto Nacional de Perinatología
- Hospital Regional 1º de Octubre del ISSSTE

Alimentos que ayudan al equilibrio hormonal



Grasas saludables

Se encuentran en alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 como el salmón, las nueces y las semillas de chía. También el aceite de coco y el aguacate son fuentes de grasas saludables que pueden ayudar a mantener tus hormonas en equilibrio.

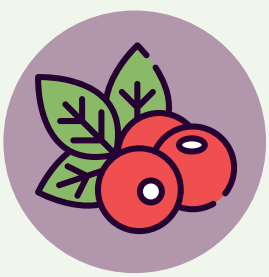


Proteínas de alta calidad

Opta por carnes magras como pollo y pescado, además de huevos y legumbres, ya que ayudarán a mantener tus hormonas equilibradas. Asimismo, proporcionan aminoácidos necesarios para la reparación y crecimiento de los tejidos.

Fibra y verduras

Verduras de hoja verde como la espinaca y la col rizada, así como las frutas y legumbres, son ricas en fibra. Incorporarlas en tu dieta diaria puede ayudar a mantener tus hormonas en balance.



Antioxidantes

Ayudan a proteger el cuerpo del estrés oxidativo que puede afectar el equilibrio hormonal. Las bayas, los cítricos, el té verde y los vegetales de colores brillantes son fuente de antioxidantes.

Artículo escrito por la Dirección General de Información Institucional y Vinculación Social de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:
- Academia Nacional de Medicina de México. (2025, 20 de agosto). *Sesión conjunta con la Sociedad Mexicana de Ginecología Geriátrica y Menopausia* [video]. Youtube. https://www.youtube.com/live/MSqvf4UNH10
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2013). *Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y postmenopausia*. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf
- New England Women's Healthcare. (s. f.). ¿Existen alimentos que ayudan a equilibrar mis hormonas? https://www.newh-obgyn.com/blog/are-there-foods-that-help-balance-my-hormones#
- Secretaría de Salud. (2024, 18 de octubre). Más de 6 millones de mexicanas se encuentran en etapa de climaterio. https://www.gob.mx/salud/prensa/420-mas-de-6-millones-de-mexicanas-se-encuentran-en-etapa-de-climaterio

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

INFONAVIT

CONCANACO SERVYTUR MÉXICO

LA GRAN REMODELACIÓN

Del 24 al 26 de octubre

¡Consulta promociones y descuentos!

Más información en:

www.lagranremodelacion.com.mx

CÁNCER DE MAMA

Tratarlo en etapas iniciales aumenta la posibilidad de curarlo.

En nuestro país, alrededor de 22 mujeres pierden la vida cada día a causa del cáncer de mama. Sin embargo, la prevención y la detección temprana pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Detección oportuna

Aunque puede presentarse en mujeres de cualquier edad a partir de la pubertad, la posibilidad de padecer cáncer de mama aumenta en la edad adulta. En muchos casos no existen factores de riesgo, lo que resalta la importancia de poner atención a cualquier cambio o signo.

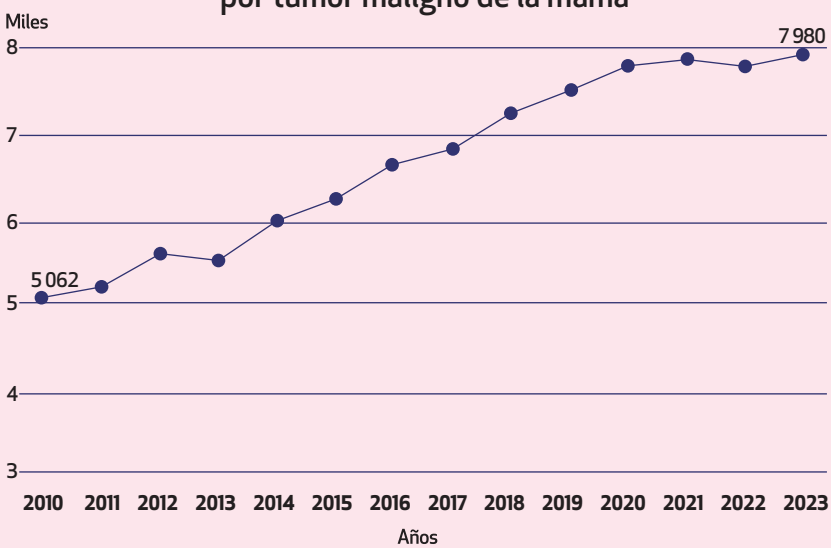
Una detección oportuna es clave, pues permite un mejor control de la enfermedad, incrementa las posibilidades de tratamiento exitoso y mejora de manera significativa la supervivencia y calidad de vida de las mujeres.

Datos en México

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México los tumores malignos en mujeres, entre ellos el cáncer de mama, fueron la tercera causa de muerte en 2023.

Desafortunadamente, el número de decesos por este motivo ha aumentado en los últimos años, pues de 2010 a 2023 hubo un incremento de 57.6 % (ver gráfica).

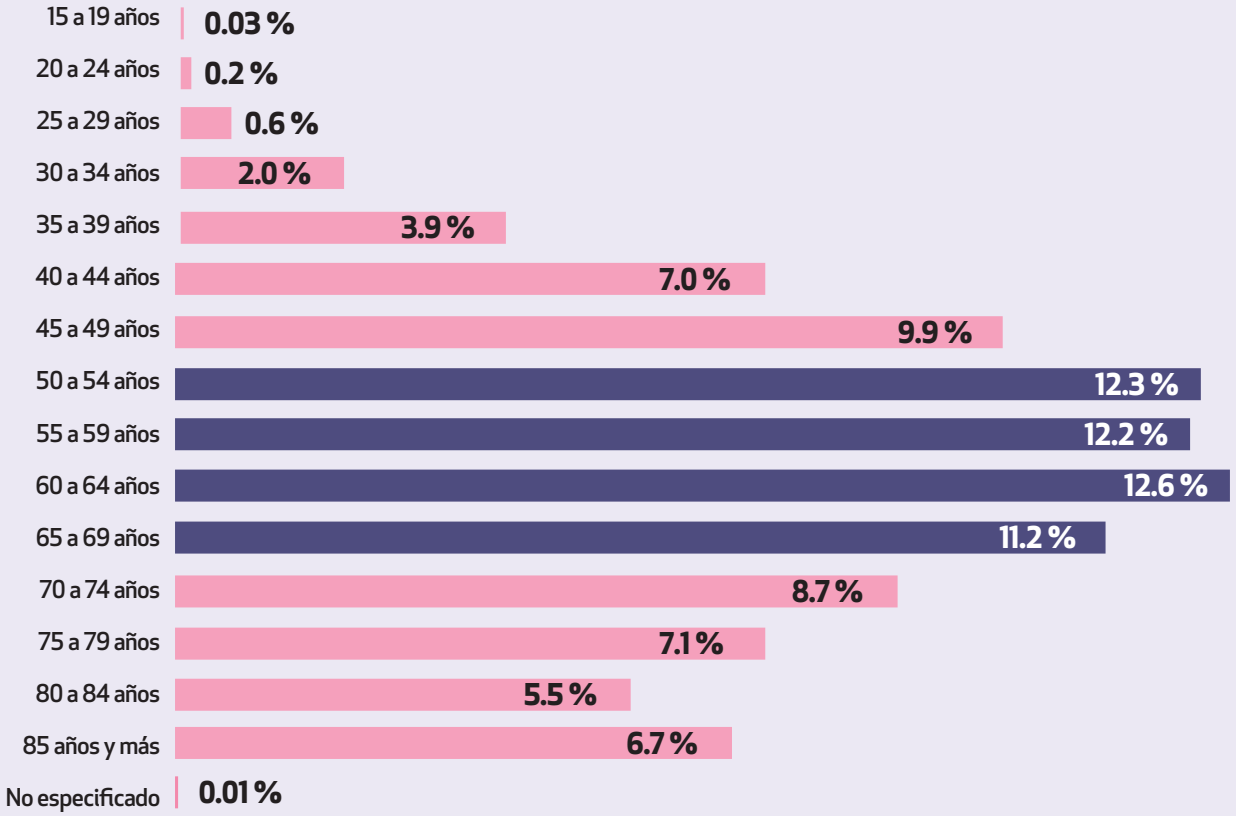
Defunciones registradas de mujeres por tumor maligno de la mama



Fuente: Elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Mortalidad.

De las 7 980 defunciones registradas por tumor maligno de mama, el 48.3 % se presentaron en mujeres entre 50 y 69 años (ver gráfica).

Distribución porcentual de defunciones de mujeres por tumor maligno de cáncer de mama, 2023



Fuente: Elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Mortalidad.

A considerar

Aunque, como ya se mencionó, en muchos casos no existen factores de riesgo, en el caso del cáncer de mama algunos que se pueden considerar son:

No modificables	Modificables
Ser mujer, la edad, los antecedentes familiares, la menstruación temprana, la presencia de mutaciones genéticas o una menopausia tardía, entre otros.	El sobrepeso, el sedentarismo, una alimentación poco saludable o el consumo de alcohol, por mencionar algunos.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, los factores de riesgo para el cáncer de mama se agrupan en cuatro grandes categorías, detalladas en la siguiente tabla:

Biológicos	• Sexo femenino • Envejecimiento: a mayor edad, mayor riesgo • Historia personal o familiar de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas • Vida menstrual de más de 40 años (inicio de la menstruación antes de los 12 años y menopausia después de los 52) • Tejido mamario denso • Ser persona portadora de los genes BRCA1 o BRCA2 (variantes genéticas que aumentan el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer)
Ambientales	• Exposición a radiaciones ionizantes, principalmente en el desarrollo o crecimiento (en el útero, en la adolescencia) • Tratamiento con radioterapia en tórax
Relacionados con la historia reproductiva	• No haber tenido hijos • Primer embarazo a término después de los 30 años de edad • Terapia hormonal en la peri o posmenopausia por más de cinco años
Relacionados con el estilo de vida	• Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra • Dieta rica en grasas tanto de origen animal como ácidos grasos trans • Obesidad, principalmente después de la menopausia • Sedentarismo • Consumo de alcohol y tabaco

Fuente: Secretaría de Salud.

La detección temprana está en tus manos

Desde 1988, octubre es considerado el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, con el fin de concientizar a la población sobre esta enfermedad y promover su prevención y, en caso de ser necesario, su atención a través de un diagnóstico y tratamiento oportuno.

Para ello, se requieren tres acciones básicas de acuerdo con la edad de cada mujer, sin olvidar acudir con el profesional de la salud, aun si no se tiene ningún síntoma:

- Autoexploración
- Exploración clínica
- Mastografía

Estudio	Edad recomendada
AUTOEXPLORACIÓN Esta técnica aumenta la posibilidad de detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas. Se debe realizar una vez al mes. Al palpar tus senos aprenderás a conocer su consistencia, forma, textura y desarrollarás mayor sensibilidad en tus manos, lo que te permitirá identificar cualquier cambio.	Cada mes a partir de los 20 años de edad.
EXAMEN CLÍNICO Es una revisión física realizada por un profesional de la salud para detectar cambios o anomalías en los senos que puedan indicar riesgo de cáncer de mama.	Anual a partir de los 25 años.
MASTOGRAFÍA O MAMOGRAFÍA Es una radiografía que sirve para detectar nódulos (masa de células redondas, abultada y dura) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de detectar con el examen manual. Existen dos tipos de mastografía: • De detección en mujeres aparentemente sanas. • De diagnóstico cuando en la exploración clínica o en el resultado de la mastografía de detección se presenta alguna lesión sospechosa.	De detección: cada dos años a partir de los 40 y hasta los 69 años de edad. De diagnóstico: cuando el médico lo solicite.
ULTRASONIDO MAMARIO Es un estudio complementario a la mastografía, utiliza ondas de sonido para visualizar el interior de alguna parte del cuerpo. Brinda información adicional sobre la dureza y la vascularidad de los tejidos del seno.	Mujeres menores de 40 años con factores de riesgo o cuando se considere complemento de la mastografía.

Precios de estudios

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor recabó precios del 15 al 20 de agosto de 2025 de mastografías y ultrasonidos de mamas en diferentes laboratorios ubicados en Ciudad de México, Estado de México, Jalisco, Nuevo León y Veracruz.

Quién es Quién en los precios | Consulta de información del 15 al 20 de agosto de 2025.

Precios de ultrasonido de mamas y mastografía

Entidad	Nombre del laboratorio, clínica u hospital	Costo individual de cada estudio		Costo por paquete	Dirección	Teléfono
		Ultrasonido de mamas	Mastografía			
Ciudad de México	Salud Digna	$360.00	$295.00	-	Av. Montevideo, núm. 26, col. Tepeyac Insurgentes, C. P. 07020, alcaldía Gustavo A. Madero	55 2612 2070
	Laboratorio Lambdapi	$459.00	$549.00	$899.00	Av. Tenochtitlan, núm. 492, col. Santa Cruz Acalpixca, C. P. 16500, alcaldía Xochimilco	55 2156 9804
	FUCAM	$550.00	$480.00	-	Av. El Bordo, núm. 100, col. Ejido Viejo de Sta. Úrsula Coapa, C. P. 04980, Alcaldía Coyoacán	55 5678 0600
	Laboratorio Médico Hectre	$390.00	$680.00	$990.00	Av. de las Granjas, núm. 90, col. Naval, C. P. 02080, Alcaldía Azcapotzalco	55 5342 1623
	Quest Diagnostics México	$810.00	$589.00	-	Av. H. Escuela Naval Militar, núm. 754 local 12 y 13, col. Coapa Ex-Hacienda Coapa, C. P. 04890, alcaldía Coyoacán	55 4160 7777
	Lapi, Laboratorio Médico	$1,309.00	$1,309.00	$2,553.00	Gabriel Mancera, núm. 1357, col. Del Valle Centro, C. P. 03100, alcaldía Benito Juárez	55 5593 7517
	Laboratorio Médico Polanco[1]	$1,536.00	$1,142.00	$2,390.00	Av. Cuauhtémoc, núm. 379, col. Roma Sur, C. P. 06760, alcaldía Cuauhtémoc	55 5080 1910
	Olab Diagnósticos Médicos	$1,931.00	$1,447.00	$1,218.00	Colima, núm. 68, col. Roma Norte, C. P. 06700, alcaldía Cuauhtémoc	55 4747 8100
Estado de México	Salud Digna	$360.00	$295.00	-	Vía Morelos, núm. 57, col. Jajalpa, C. P. 55090, Ecatepec de Morelos	55 1039 8215
	GEOS Laboratorio	$464.00	$464.00	-	Av. Paseos de Tultepec Norte, núm. 143, col. Fracc. Paseos 1, C. P. 54984, Tultepec	56 1084 1490
	Laboratorio MONAR –Centro de Especialidades–	$500.00	$450.00	-	Blvr. José María Pino Suárez, núm. 200, col. Santa Clara, C. P. 50090, Toluca de Lerdo	72 2214 8498
	Diagnóstico Londres[2]	$430.00	$700.00	$700.00	Carmen Serdán, núm. 400, col. Isidro Fabela Primera Secc., C. P. 50170, Toluca de Lerdo	72 2277 7397
	Laboratorios Clínicos Azteca	$688.00	$519.00	$920.00	Av. Cuauhtémoc Poniente, núm. 24, col. Ejidal, C. P. 56604, Chalco	55 4040 6594
	MAMAcheck[3]	$1,490.00	$990.00	$2,490.00	Av. Lic. Benito Juárez, núm. 907 interior 103, col. La Purísima, C. P. 52169, Metepec	72 2706 4429

Entidad	Nombre del laboratorio, clínica u hospital	Costo individual de cada estudio		Costo por paquete	Dirección	Teléfono
		Ultrasonido de mamas	Mastografía			
Estado de México	Centro Médico Toluca. Servicios Especializados	$2,037.00	$1,132.00	$2,843.00	Pedro Ascencio núm. 427, col. San Mateo, C. P. 52140, Metepec	72 2232 2222
	Olab Diagnósticos Médicos	$1,931.00	$1,447.00	-	Av. Benito Juárez, núm. 761 local 1 - A4, col. San Carlos, C. P. 52178, Metepec	55 4747 8100
Jalisco	Salud Digna	$360.00	$285.00	-	Av. De Las Américas, núm. 166, col. Ladrón de Guevara, C. P. 44600, Guadalajara	33 3615 3168
	Radio Diagnóstico Imagen	$400.00	$500.00	$550.00	Av. Cruz del Sur, núm. 2616 - int. 1, col. Jardines de La Cruz, C. P. 44549, Guadalajara	33 3333 1201
	Laboratorio Santo Domingo / Clínica de la Mujer	$650.00	$455.00	-	Blvr. Díaz Ordaz, núm. 562, colonia Los Eucaliptos, C. P. 36660, Irapuato	462 100 4023
	Diagnósticos Tlaquepaque	$800.00	$650.00	$1,375.00	Adolf Horn, núm. 147 locales 2-4, col. Tlajomulco, C. P. 45610, Tlaquepaque	33 3601 2802
	Laboratorio Médico del Chopo[4]	$903.20	$590.00	$1,270.00	Av. De las Américas, núm. 620, col. Ladrón de Guevara, C. P. 44600, Guadalajara	33 4737 3737
	Consultorio de Imagen	$1,595.00	$1,945.00	$3,050.00	Tarascos, núm. 3500-A, col. Monraz, C. P. 44670, Guadalajara	33 3813 0397
	Grupo RIO Laboratorio Clínico	$1,539.00	$2,139.00	$2,909.00	Av. Adolfo López Mateos Nte., núm. 1042, col. Italia Providencia, C. P. 44656, Guadalajara	33 3648 5454
	DEI Diagnóstico Especializado por Imagen	$1,800.00	$1,980.00	$2,550.00	Av. San Ignacio, núm. 24, col. Jardín de San Ignacio, C. P. 45040, Zapopan	33 3121 9913
Nuevo León	Salud Digna	$360.00	$285.00	-	Padre Mier Poniente, núm. 185, col. Centro, C. P. 64000, Monterrey	81 8340 5729
	Central de Telediagnóstico	$550.00	$550.00	$850.00	Francisco Garza Sada, núm. 555, col. Chepevera, C. P. 64030, Monterrey	81 4157 7866
	Swisslab Obispado	$629.00	$499.00	$1,082.00	Av. Miguel Hidalgo, núm. 2717, col. Obispado, C. P. 64050, Monterrey	81 5102 0890
	Laboratorio Médico del Chopo	$660.01	$498.00	$975.40	Miguel Hidalgo Poniente, núm. 2605, col. Obispado, C. P. 64060, Monterrey	55 1104 4880
	Radiology Advance	$650.00	$750.00	$1,250.00	Ojo de Agua, núm. 501 local 9C, Plaza Koala, col. Privadas Borneo, C. P. 66632, Apodaca	81 3609 5179
	Radiológica	$1,200.00	$1,200.00	$1,800.00	Privada Doctor Fernando Guajardo, núm. 155 local 4 planta baja, col. Los Doctores, C. P. 64670, Monterrey	81 8346 8228
	Hospital Sierra Madre	$1,202.00	$1,340.00	$1,474.00	Belisario Domínguez, núm. 2439, col. Obispado, C. P. 64060, Monterrey	81 8048 3800
	OCA Hospital Auna	$1,373.00	$1,488.00	$2,524.00	Av. Pino Suárez, núm. 645, col. Centro, C. P. 64000 Monterrey	81 8262 0000

Entidad	Nombre del laboratorio, clínica u hospital	Costo individual de cada estudio		Costo por paquete	Dirección	Teléfono
		Ultrasonido de mamas	Mastografía			
Veracruz	Salud Digna	$360.00	$285.00	-	Av. Ejército Mexicano Oriente, núm. 1609, col. Primero de Mayo, C. P. 94297, Boca del Río	22 9192 2840
	Diagnóstico Covadonga Veracruz	$405.00	$469.00	$510.00	Av. Flores Magón esq. Pérez Pascal, col. Ignacio Zaragoza, C. P. 91910, Veracruz	22 9980 8913
	Hospital de María	$620.00	$475.00	-	Juan Enríquez s/n, col. Zaragoza, C. P. 91910, Veracruz	22 9923 1440
	Gabinete Radiológico 16 S	$800.00	$800.00	$800.00	Av. 16 de Septiembre núm. 1202, col. Ricardo Flores Magón, C. P. 91900, Veracruz	22 9932 8560
	RAEIO Radiología de Alta Especialidad[3]	$1,200.00	$1,000.00	$2,000.00	Calzada Juan Pablo II núm. 1728, col. Lázaro Cárdenas, C. P. 94294, Boca del Río	22 9125 7317
	Radiología del Sureste	$1,000.00	$1,200.00	-	Ignacio Allende núm. 503, col. Centro, C. P. 96400, Coatzacoalcos	921212 4040
	DIPRECAM	$963.00	$1,871.00	$2,530.00	Av. Lafragua núm. 417, col. Salvador Díaz Mirón, C. P. 91700, Veracruz	22 9452 8206
	Imágenes Alor y Asociados	$1,500.00	$1,600.00	-	Calle Zaragoza núm. 206, col. Centro, C. P. 96400, Coatzacoalcos	921212 4872

[1] Se ofrece un precio de paquete promocional permanente de $1195.
[2] La mastografía incluye el ultrasonido de mama.
[3] Incluye interpretación médica.
[4] Resultados, imagenología e interpretación se envían por correo electrónico. Las placas impresas tienen un costo de $35 cada una.
La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos.
Fuente: Información recabada vía telefónica en los establecimientos del 15 al 20 de agosto de 2025, por lo que la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Recomendaciones

Acude periódicamente con tu médico para una revisión
No dejes de realizarte los estudios de imagen que te indique.

Haz de la autoexploración de mamas un hábito
Realízala siete días después del inicio de tu menstruación o un día fijo del mes.

Atiende los factores de riesgo modificables
Mantén una alimentación saludable, realiza actividad física regular, evita el consumo de alcohol y tabaco, controla tu peso y cuida tu salud emocional.

No esperes a presentar síntomas
Si detectas algún cambio, acude de inmediato a recibir atención médica.

En relación con los laboratorios

- Solicita información sobre ubicación de sucursales, precios, promociones y descuentos.
- Pregunta a tu médico en qué consiste el estudio solicitado; saberlo te dará mayor confianza.
- Compara precios, por lo menos, en tres laboratorios antes de decidir.
- Verifica que tus datos personales estén correctos al momento del etiquetado de tus pruebas.

En el marco del Día Mundial del Cáncer de Mama, aprovecha las campañas de mastografías gratuitas que ofrecen las unidades de salud de los gobiernos estatales.

Si cuentas con seguridad social, acude al hospital que te corresponde, en caso contrario, puedes asistir a Hospitales Generales, Centros de Salud o con tu médico.

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor. Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025, 8 de agosto). Estadísticas de Defunciones Registradas. https://www.inegi.org.mx/programas/edr/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s. f.). Mortalidad. https://www.inegi.org.mx/temas/mortalidad/#tabulados
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 13 de marzo). Cáncer de mama. Datos y cifras. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer
- Secretaría de Salud. (2017, 18 de octubre). Detecta a tiempo el cáncer de mama. https://www.gob.mx/salud/articulos/deteccion-oportuna?idiom=es
- Secretaría de Educación Pública. (2017, 19 de octubre). Día Mundial contra el Cáncer de Mama. https://www.gob.mx/sep/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-de-mama

Gobierno de México | PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR | Pensión Adultos Mayores

¡Es tiempo de mujeres!

Octubre, mes de entrega de tarjetas de la Pensión Mujeres Bienestar

Se entregarán las tarjetas del Banco del Bienestar a las más de **1.9 millones de mujeres** que se registraron.

¿Qué es la Pensión Mujeres Bienestar?

Es un apoyo bimestral de **3 mil pesos.**

Es uno de los tres nuevos Programas para el Bienestar de la presidenta Claudia Sheinbaum.

Se entrega a todas las **mujeres de 60 a 64 años.**

Se cumple el compromiso de la presidenta **Claudia Sheinbaum**, **de reconocer el trabajo de las mujeres mexicanas.**

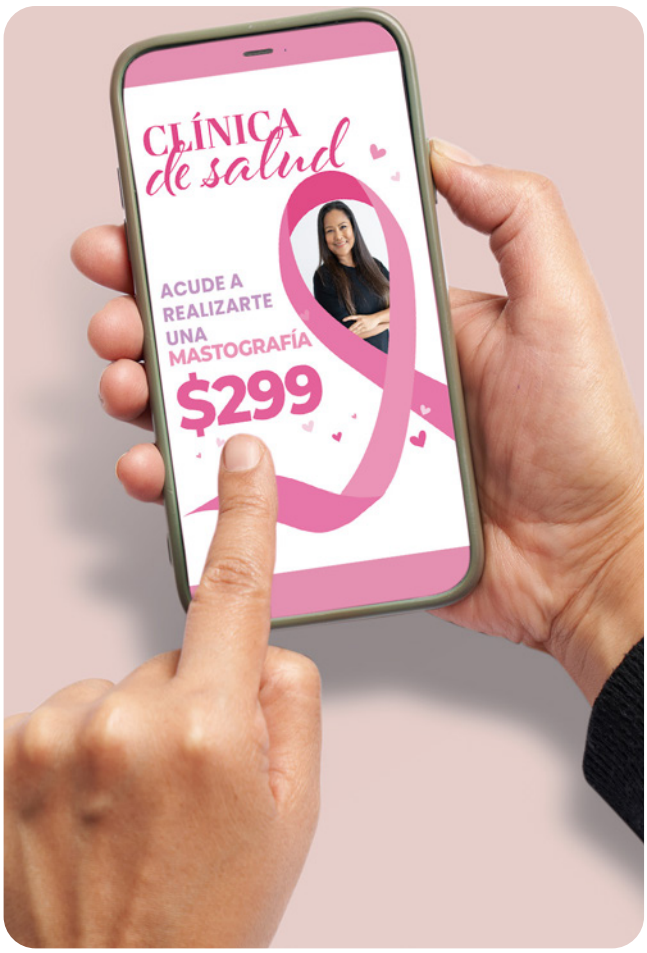
Para más información:
programasparaelbienestar.gob.mx

¿PUBLICIDAD O PREVENCIÓN?

No te dejes llevar solo por el precio al encontrar descuentos en estudios de salud.

En octubre, diversas clínicas y laboratorios anuncian descuentos en mastografías con motivo del Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama.

Si bien estas ofertas parecen ser una buena oportunidad para realizarte este estudio, es importante que antes de agendar una cita conozcas qué estás contratando, ya que, por lo general, estos lugares promocionan el estudio a bajo costo; sin embargo, al cotizarlo, se incluyen cargos adicionales, ya sea por interpretación médica, entrega de resultados o por una cita de valoración.



Un caso hipotético

En redes sociales circula la promoción "Mastografía por $299". Una mujer agenda confiando en ese precio, pero al llegar al establecimiento le comunican que ese monto solo cubre la toma de imágenes y que, para obtener la interpretación médica y el informe de resultados, debe pagar $600 adicionales.

Al final, el costo real se triplicó respecto al anuncio inicial. Este tipo de prácticas pueden constituir publicidad engañosa, ya que el servicio no se ofrece en los términos y condiciones en que se publicita.

Cuidar tu salud y tu bolsillo es posible cuando eliges con información adecuada y clara.

Recomendaciones

Cotiza en línea

Al investigar por internet puedes acceder, en los sitios oficiales de los laboratorios y sus redes sociales, a descuentos exclusivos o promociones en horarios poco solicitados o precios preferenciales por pago anticipado.

Verifica la calidad del lugar

Pregunta qué tipo de equipo emplean, ya sea digital o análogo, quién interpreta los resultados y tiempos de entrega. Además, puedes leer los comentarios de otros usuarios para saber si te conviene el establecimiento.

Pide el precio total desglosado

Antes de pagar, solicita el desglose del servicio. De esta manera, sabrás qué incluye, es decir, la interpretación médica o la entrega de resultados, entre otros aspectos, así no pagarás de más.

Lee los términos y condiciones

Asegúrate de que el precio no dependa de la compra de otros servicios como un ultrasonido o una consulta, por ejemplo, o si solo se aplica al adquirir un paquete con varios estudios o haya un cobro por cancelación.

Despeja todas tus dudas

Si la información no es clara o se niegan a darla por escrito, lo mejor es denunciarlo y considerar otra opción. La salud no debe estar sujeta a engaños ni a letras chiquitas.

La Profeco te defiende

Si detectas una promoción que omite información, confunde o induce al error, recuerda que puedes presentar una denuncia por publicidad engañosa ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) a través del siguiente correo electrónico:

denunciapublicitaria@profeco.gob.mx

Artículo escrito por la Dirección General de Procedimientos de la Procuraduría General del Consumidor.

SEMANA NACIONAL DE

EDUCACIÓN FINANCIERA

2025

Vive la Experiencia del BIENESTAR FINANCIERO

¡Pon a prueba tus habilidades!

En línea
20 oct. - 31 dic.

Con actividades gratuitas:
conferencias, talleres, juegos, stands informativos, etc.

Presencial
Monumento a la Revolución
23-26 oct.
9 a 17 h

CONSULTA LAS ACTIVIDADES DESDE TU BUSCADOR: SNEF 2025

Gobierno de México | Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público | CONDUSEF

LA DIVERSIÓN NO SE COMPRA

Platica con mamá o papá antes de adquirir algo en un juego en línea.

¡Hola, consumini!

A veces, mientras estás en tu dispositivo electrónico jugando, aparece un botoncito para comprar cosas para tus personajes, como habilidades, monedas, ropa o vidas extra, ¡uf! Resulta muy tentador, pero, ¡recuerda!, esas compras cuestan dinero real, aunque sean en la aplicación de tu juego favorito.

Quizás, en algunos juegos en línea, ciertos objetos pueden hacer que una jugadora o un jugador parezca genial o tenga más experiencia. Esto podría ocasionar que sientas presión para gastar dinero con tal de no sentirte excluida o excluido, parecer principiante o que juegas mal.

Recuerda que el uso de dinero en estas aplicaciones puede dificultar que te des cuenta de cuánto dinero real estás gastando, lo que lleva a compras impulsivas.

Pregúntate por qué quieres comprar un complemento en un juego. Quizás se trate de algo más que simplemente pasar de nivel. ¿Se trata de tu interés en el juego o más bien de pertenecer a un grupo y compararte con otras niñas y otros niños?

Cuando veas algo que te gustaría comprar, lo mejor es platicarlo con mamá y papá. De esta forma, juegas con seguridad, evitas sorpresas, aprendes a cuidar el dinero y a ponerte límites. La aventura está en jugar, no en comprar.

¡Activa tu poder consumini!

REFRIGERIOS SALUDABLES

vive Saludable Vive Feliz

Pan con aguacate y huevo

Ingredientes (cuatro porciones)

- 4 rebanadas de pan tostado integral
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 huevos frescos
- ½ taza de frijoles refritos
- 1 taza de lechuga lavada, desinfectada y finamente picada
- 1 jitomate en rodajas
- ½ aguacate en rebanadas

Preparación

1. Con la ayuda de mamá o papá, calienta un poco de aceite en una sartén y fríe un huevo. Tápalo y déjalo cocinar por unos minutos. Haz lo mismo con el resto de los huevos.
2. Luego, unta frijoles refritos en una rebanada de pan tostado, encima pon lechuga, jitomate, aguacate y, sobre estos, el huevo estrellado. Repite la acción con el resto de los ingredientes.

Helado de yogur con fruta

Ingredientes (cuatro porciones)

- 1 taza de fresas lavadas, desinfectadas y cortadas por la mitad
- 1 plátano maduro, sin cáscara y en rebanadas
- 1 ½ taza de yogur natural sin azúcar

Preparación

1. En una bolsa con cierre hermético coloca el plátano y las fresas, y en otra el yogur.
2. Mete ambas bolsas al congelador durante cuatro o cinco horas.
3. Transcurrido ese tiempo, poco a poco, vacía la fruta y el yogur congelados en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
4. Si lo prefieres, puedes congelar la mezcla durante una hora más para lograr una consistencia más firme.

Fuentes:
• Fred Hutch Cook for your life. (s. f.). Pan tostado con aguacate y huevo. https://www.cookforyourlife.org/es/recetas/pan-tostado-con-aguacate-y-huevo/
• Palta pan. (s. f.). Helado de yogurt con fresas y plátano. https://www.paltapan.com/receta/helado-de-yogurt-con-fresas-y-platano

¿Tienes un crédito con el FOVISSSTE? ¡Esto es para ti!

El **Programa de Justicia Social del FOVISSSTE** impulsado por el Gobierno de México brinda solución a más de **400 mil personas acreditadas.**

La primera etapa ha beneficiado **a 149 mil personas** pensionadas y jubiladas.

Actualmente se aplican beneficios a **un segundo grupo de 135 mil trabajadoras y trabajadores.**

Gobierno de México | ISSSTE Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | FOVISSSTE Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

Actualizar tus datos
es la llave para estos beneficios

¡Actualiza ya!

Podrás recibir información sobre el estatus de tu crédito, así como saber si eres una de las personas candidatas a recibir liquidaciones, quitas, reestructuras o congelamiento de saldos.

El trámite es gratuito y personal

Entra a:
fovissste.gob.mx

O llama al:
800-368-4783

Escanea y actualiza

En colaboración con el

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Características
404 páginas, 21 x 14 cm
Encuadernación rústica cosida

Colección Popular
Primera edición, 2025
Fondo de Cultura Económica
ISBN 978-607-16-8710-4
Precio del libro impreso: $199

Howard Fast

ESPARTACO

Por Antonio Hernández Estrella

Esta obra ha sido calificada como la mejor novela histórica del siglo XX.

"Regresaré y seré millones" es una promesa que define la rebelión de una figura libertaria que cimbró los cimientos del Imperio romano hacia el año 73 a. C., me refiero a Espartaco. Esta novela de Howard Fast versa sobre la lucha antiesclavista de esa época. También es un grito de protesta contra los ancestrales males de la humanidad, como los crímenes de Estado, los sacrificios humanos, la antropofagia, la enajenación de los pueblos, la explotación inmisericorde del hombre y la maldad de los gobiernos absolutistas desde el origen de los tiempos. Para Carlos Marx, "Espartaco aparece como el tipo más inteligente de toda la historia antigua. Gran general (no un Garibaldi): carácter noble, verdadero representante del antiguo proletariado".

Esta novela biográfica, calificada por muchos como la pieza más importante de la narrativa norteamericana del siglo XX, contiene una descripción pormenorizada de la naturaleza y el ambiente social del decadente Imperio romano. Espartaco se hizo legendario porque se atrevió a desafiar a Roma, y este acontecimiento le sirvió a Howard Fast como un telón de fondo para la reflexión sobre la decadencia política y moral que atravesaba Estados Unidos en el siglo XX, lo cual se ha renovado recientemente. Así, Espartaco se convierte en el héroe que todos llevamos dentro y que en cualquier momento puede despertar.

Howard Fast (1914-2003) nació en Nueva York; se hizo lector y luego escritor visitando las bibliotecas barriales; además, fue dramaturgo, cuentista y novelista. El Fondo de Cultura Económica ha publicado *El camino de la libertad* y *La última frontera*. Fue un perseguido político en su país, y después fue condenado a prisión, por lo que sus libros fueron censurados. Originalmente, la novela *Espartaco* fue una autopublicación y la vendió en su cochera. Pese a la persecución, esta novela ha sido leída por millones de lectores en todo el mundo.

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

HONDA DE MÉXICO
S. A. DE C. V.

detectó que **los cojinetes de biela presentan un desgaste prematuro que afecta su funcionamiento y el de otros componentes del motor, lo que genera ruidos anormales, disminución de potencia del motor y detención del mismo.**

Modelos
- ACURA MDX 2018 a 2020
- ACURA TLX 2015 a 2020
- HONDA ODYSSEY 2019

Es probable que esta situación afecte a **2 699 unidades**

Solución
Se inspeccionará y, en caso de ser necesario, se reemplazarán los cojinetes de biela y los componentes afectados sin costo alguno.

Consulta el llamado a revisión **65/2025** completo en

Acciones
- Las personas consumidoras, a través de los Distribuidores Autorizados, recibirán un aviso mediante correo electrónico o de manera telefónica para acudir al Distribuidor Autorizado de Automóviles Honda® o Acura® más cercano a su domicilio y programar una cita.
- Las personas consumidoras podrán consultar el llamado a revisión en la liga directa: https://www.honda.mx/recall?section=autos y en la página www.honda.mx.
- Las personas consumidoras que hayan realizado cambio de propietario podrán informar al teléfono 800 3688500 y en la página www.honda.mx los datos de contacto de los propietarios actuales.

Medios de contacto

www.honda.mx/autos
www.honda.mx/acura

Ligas directas:
https://www.honda.mx/recall?section=autos
https://www.honda.mx/recall?section=acura

Distribuidores Autorizados de Automóviles:
Honda® http://www.honda.mx/contacto.php

800 3688500

Consulta el histórico de las alertas y llamados a revisión emitidos por la Profeco: gob.mx/profeco/articulos/alertas-al-consumidor-35310?state=published

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con KIA MÉXICO S. A. DE C. V., TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V. y FORD MOTOR COMPANY S. A. DE C. V., informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:
KIA MÉXICO S. A. DE C. V.

Modelos:
STINGER 2018 a 2021

Llamado a revisión: 04/2025

CANTIDAD:
972 unidades

RIESGO:
Podría presentarse un evento térmico en el módulo HECU (Unidad de Control Hidráulico Electrónico) dentro del compartimento del motor derivado de un mal funcionamiento eléctrico de un fusible.

CONTRAMEDIDA:
Se inspeccionará la caja de conexiones dentro del compartimento del motor y, en caso de ser necesario, se reemplazarán el fusible múltiple y la cubierta superior.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados KIA
- Página de internet: www.kia.com
- Liga directa del llamado a revisión: https://www.kia.com/mx/service/recall.html
- Teléfono KIA Contact Center: 55 4780 0542 opción 5
- Correo electrónico: contactcenter@kia-mexico.com

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

Modelos:
TUNDRA HÍBRIDA 2022 y 2023

Llamado a revisión: 11/2025

CANTIDAD:
575 unidades

RIESGO:
El tubo de combustible de plástico podría moverse y rozar contra una línea del freno y generar una fuga de combustible.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazará el tubo de gasolina mejorado y se colocarán unas abrazaderas adicionales, sin costo para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Página de internet: https://www.toyota.mx
- Teléfono: 800 7 TOYOTA (869682)
- Correo electrónico: contacto@marcatoyota.com.mx

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

Modelos:
MAVERICK 2022 a 2024

Llamado a revisión: 82/2025

CANTIDAD:
612 unidades

RIESGO:
El módulo de control de la carrocería (BCM) se calibró incorrectamente y puede detectar falsamente una sobrecarga de corriente en uno o ambos circuitos de las luces traseras, ocasionando que una o ambas luces dejen de funcionar durante la conducción.

CONTRAMEDIDA:
Se actualizará el *software* requerido, sin costo alguno para la persona consumidora.

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

once niñas y niños

¡Se renueva!

canal once

Señal 11.1 y 11.2

www.onceninasyninos.tv

#EnResumen

Finanzas Personales

Bienestar económico en la vejez

Muchas personas adultas mayores dependen de varios ingresos, como pensiones, jubilaciones y apoyos gubernamentales. Sin embargo, estos recursos no siempre son suficientes para cubrir sus necesidades esenciales. Por ello, es fundamental que aprendan a gestionar su dinero en esta etapa de la vida sin preocupaciones. **pág. 9**

Estudio de Calidad

Detergente en polvo

Hay una gran variedad de detergentes en polvo en el mercado. Nos dimos a la tarea de evaluar diversas marcas para verificar su desempeño: si remueven las manchas, evitan el percudido y cuánto desgastan la tela. **pág. 20**

Entorno Digital

Súbete a la nube

Antes, guardar archivos en formato físico implicaba algunos riesgos y limitaba el acceso a un solo dispositivo. Con la nube, ahora puedes consultarlos desde cualquier lugar con internet, con mayor seguridad gracias a contraseñas y verificaciones adicionales. **pág. 67**

Estudio de Calidad

Fibras de cocina

Las fibras de cocina son aliadas en las tareas del hogar: ayudan a eliminar manchas, protegen las superficies, evitan rayaduras y facilitan la limpieza de residuos. Para orientarte en su elección, evaluamos distintos tipos y su desempeño en el uso diario. **pág. 41**

Brújula de Compra

Cáncer de mama

Detectar esta enfermedad a tiempo es clave para salvar vidas. Te mostramos precios de mastografías y ultrasonidos de mamas en diferentes laboratorios ubicados en Ciudad de México, Estado de México, Jalisco, Nuevo León y Veracruz. **pág. 77**

Consuminis Profeco

La diversión no se compra

En muchos juegos en línea verás un botón que te invita a comprar habilidades, ropa y muchas cosas más para tus personajes. Pero, ¡ojo!, estas compras se hacen con dinero real. Si algo llama tu atención, no te apresures a comprarlo, habla con mamá o papá. Ellos te ayudarán a tomar buenas decisiones, aprender a cuidar tu dinero y a saber cuándo decir que no. **pág. 88**

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en av. José Vasconcelos 208, col. Condesa, alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, 06140, está destinada a informar y orientar sobre temas de consumo. Para información sobre esta publicación, puede llamar al teléfono 55 5625 6700 ext. 16930. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de la Profeco; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que la Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editora responsable: Aura Perroni Hernández. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Impresor responsable: Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA), calzada San Lorenzo 244, Ciudad de México, 09830. Fecha de impresión: septiembre de 2025. Tiraje: 6 000 ejemplares. Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y se utilizan únicamente con fines ilustrativos o informativos.

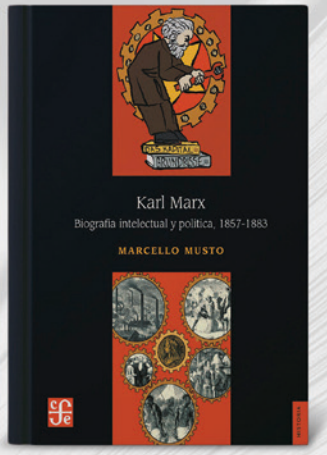
Quien lee la historia, nunca camina a ciegas

ENSAYO HISTÓRICO

HISTORIOGRAFÍA

HISTORIA DE MÉXICO

HISTORIA UNIVERSAL



FILOSOFÍA DE LA HISTORIA

ENTRE OTRAS TEMÁTICAS HISTÓRICAS

¡De venta en la red de librerías del FCE, Educal y sus tiendas virtuales!

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

EDUCAL la experiencia de leer

#REPÚBLICA LECTORA

elfondoenlinea.com

educal.com.mx

Acuerdo Nacional Maíz-Tortilla

Escanea y regístrate

¡Únete!

- Maíz blanco a $6 pesos el kilo.
- Descuentos en harina de maíz.
- Financiamiento para mejorar tu operación.
- Distintivo oficial.
- Capacitación gratuita y ¡muchos beneficios más!

Contáctanos por WhatsApp y resuelve dudas:

55 2115 0710

o al correo electrónico:
acuerdomaiztortilla@agricultura.gob.mx

Síguenos en redes sociales y conoce más:

@AgriculturaMex @Agricultura_Mex @Sagarpa_Mx @Agricultura_Mex @Agricultura_Mex

Cuando una tortillería se suma al Acuerdo Nacional Maíz-Tortilla, gana México, tú te beneficias, las familias ahorran y comemos mejor.

Gobierno de México | Agricultura
Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.