

Revista del  
**Consumidor**

Noviembre  
**#585**  
ISSN 0185-8874

**49**  
**AÑOS**



**EN TUS  
MANOS**

**ESTUDIO DE CALIDAD**  
**Cacahuates**  
salados y japoneses

**PLATILLO SABIO**  
**Mucbipollo**

**CUIDA TU DINERO**  
**Finanzas sanas**  
en El Buen Fin

# OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR



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

## Zonas de cobertura

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>01. Caribe Mexicano (Cancún, Quintana Roo)</li> <li>02. Metropolitana de Mérida (Mérida, Yucatán)</li> <li>03. Golfo-Sureste (Campeche, Campeche)</li> <li>04. Golfo-Sur (Villahermosa, Tabasco)</li> <li>05. Suroeste (Tuxtla Gutiérrez, Chiapas)</li> <li>06. Benito Juárez (Oaxaca de Juárez, Oaxaca)</li> <li>07. Golfo-Centro (Veracruz, Veracruz)</li> <li>08. General Ignacio Zaragoza (Puebla de Zaragoza, Puebla)</li> <li>09. General Emiliano Zapata (Cuernavaca, Morelos)</li> <li>10. Leona Vicario (Cauhtémoc, CDMX)</li> <li>11. Metropolitana de CDMX-Oriente (Iztapalapa)</li> <li>12. Metropolitana de CDMX-Poniente (Álvaro Obregón)</li> <li>13. Metropolitana de Toluca (Toluca de Lerdo, EDOMEX)</li> <li>14. Metropolitana de Nezahualcóyotl (Nezahualcóyotl, EDOMEX)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>15. Metropolitana de Tlalnepantla (Tlalnepantla de Baz, EDOMEX)</li> <li>16. Metropolitana de Pachuca (Pachuca de Soto, Hidalgo)</li> <li>17. Acapulco-Lázaro Cárdenas (Acapulco, Guerrero)</li> <li>18. Metropolitana de Morelia (Morelia, Michoacán)</li> <li>19. Corregidora Josefa Ortiz (Santiago de Querétaro, Querétaro)</li> <li>20. Del Bajío (León de los Aldama, Guanajuato)</li> <li>21. Miguel Hidalgo (Irapuato, Guanajuato)</li> <li>22. Metropolitana de Guadalajara (Guadalajara, Jalisco)</li> <li>23. Tlaquepaque-Colima (Tlaquepaque, Jalisco)</li> <li>24. José Guadalupe Posada (Aguascalientes, Aguascalientes)</li> <li>25. Bahía de Banderas (Bahía de Banderas, Nayarit)</li> <li>26. Altiplano (San Luis Potosí, San Luis Potosí)</li> <li>27. General Luis Moya (Guadalupe, Zacatecas)</li> <li>28. General Francisco Villa (Durango, Durango)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>29. Golfo-Norte (Tampico, Tamaulipas)</li> <li>30. Nororiente (Reynosa, Tamaulipas)</li> <li>31. Metropolitana de Monterrey (Monterrey, Nuevo León)</li> <li>32. Metropolitana de Torreón (Torreón, Coahuila)</li> <li>33. Pacífico (Culiacán, Sinaloa)</li> <li>34. General Felipe Ángeles (Chihuahua, Chihuahua)</li> <li>35. Metropolitana de Ciudad Juárez (Ciudad Juárez, Chihuahua)</li> <li>36. Metropolitana de Hermosillo (Hermosillo, Sonora)</li> <li>37. Metropolitana de Tijuana (Tijuana, Baja California)</li> <li>38. La Paz (La Paz, Baja California Sur)</li> </ul> |
|--|--|--|



# CONTENIDO

**4**

Nuestra Voz  
Revista del Consumidor:  
49 Aniversario

**11**

Finanzas Personales  
Evita compras impulsivas

**15**

Cuida tu Dinero  
Finanzas sanas en El Buen Fin

**18**

Qué Hacer Si...  
El Buen Fin: ¿oferta vs. promoción?

**21**

Consuminis Profeco  
Cuidado con los  
gastos hormiga



**25**

Guía de Consumo  
Tortilla de maíz: identidad mexicana

**32**

Platillo Sabio  
Muchipollo



**33**

Para Saber  
¡Me late cacahuates!

**38**

Estudio de Calidad  
Cacahuates salados y japoneses



**52**

Para Saber  
A pintar se ha dicho

**56**

Estudio de Calidad  
Pinturas arquitectónicas



**70**

Tecnología Doméstica  
Suavizante de telas



**74**

Brújula de Compra  
Diabetes: entre glucosa y gastos

**80**

Entorno Digital  
Ten cuidado con las letras chiquitas

**84**

Nadie Afuera  
Discriminación en el consumo

**88**

Para Enterarse  
Evita fraudes al comprar  
un auto seminuevo

**91**

A Libro Abierto  
*Acuérdate de Acapulco*, Rosa Beltrán

**93**

Alertas y Llamados  
a Revisión  
Tegu Holding Inc., Polaris Sales  
México, Volkswagen de México  
y Nissan Mexicana

**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

**Yesenia Salado Olivarez**  
Servicio Social

#### 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  
f /ProfecoOficial  
f /RevistaDelConsumidorMX  
@ profecooficial  
@ revistadelconsumidormx  
/ProfecoTV  
@ profeco  
rconsumidor@profeco.gob.mx

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

Este año, la **Revista del Consumidor** cumple 49 años de informar, orientar y acompañar a las personas en sus decisiones de consumo. A lo largo de casi cinco décadas, ha sido una herramienta para ejercer el derecho a la información y para fomentar un consumo más responsable, consciente y justo.

México es el centro de origen del maíz, y su derivado más emblemático es la tortilla, un alimento esencial en nuestras mesas. En esta edición te contamos su historia, su valor nutricional y el profundo significado cultural que tiene para nuestra identidad.

Noviembre trae consigo la celebración del Día de Muertos. Por ser una de nuestras tradiciones más entrañables, no quisimos dejarla pasar, así que preparamos muchipollo, un platillo típico de la región maya que honra la memoria y la convivencia.

Además, con la llegada de El Buen Fin, analizamos cómo aprovechar de forma inteligente las ofertas y promociones. Te invitamos a reflexionar: ¿realmente necesitas ese producto o solo es un impulso del momento?

El laboratorio de la Profeco analizó diversas marcas de pintura arquitectónica blanca para que elijas la más adecuada para renovar tus espacios. También examinó los cacahuates salados y japoneses, botanas populares que pueden contener niveles altos de sodio.

En la revista nuestro objetivo es claro: ofrecerte información útil, clara y confiable que te permita tomar mejores decisiones y mejorar tu calidad de vida.

¡Gracias por ser parte de esta historia! Juntas y juntos, número a número, seguimos construyendo un consumo más informado.

*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**  
**Jesi Areli Pulido Betancourt**

**Joel Abraham Barreiro Ortiz**  
**José Pablo Cote Guerrero**  
**María Luisa Vivas Hernández**  
**Miguel Ramos González de Castilla**  
**Nidia Karen Murrieta Roque**  
**Rufino Eduardo Esquivel Ochoa**  
**Stephany Abigail Samaniego Soria**

#### Monero Rapé

**Antonio Hernández Estrella**  
Fondo de Cultura Económica

**Estefanía López Ávila**  
Condusef

**Consejo Nacional para Prevenir  
la Discriminación**  
(Conapred)



# Revista del Consumidor



## ANIVERSARIO

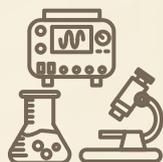
La información como herramienta de empoderamiento.

El editorial publicado en noviembre de 1976 inició con estas palabras: “En la medida en que prácticamente todos somos consumidores de bienes y servicios, [...] hoy nace para usted la Revista del Consumidor”. Con esta publicación comenzó una nueva era de consumo informado, justo y responsable para las mexicanas y los mexicanos.

A 49 años de distancia, la emisión mensual de la revista se mantiene como referente en la divulgación de información objetiva para asegurar la protección efectiva de las personas consumidoras en contra de la publicidad engañosa o abusiva.

# Tras 585

números publicados a lo largo de casi cinco décadas, la **Revista del Consumidor** es hoy un modelo en la cultura de consumo. A través de los estudios de calidad, tecnologías domésticas, platillos sabios, quién es quién en los precios y otras secciones, ha proporcionado a la población conocimientos y herramientas para guiar sus decisiones comerciales y tomar responsabilidad en sus finanzas, seguridad y medioambiente.



El actual Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, con cerca de mil estudios de calidad realizados, no solo ha orientado a las personas consumidoras, sino que también ha impulsado la creación y contribuido a la modificación de leyes y Normas Oficiales Mexicanas para garantizar que los productos no representen un riesgo para la salud, seguridad y economía de la población.



El abanico de análisis ha sido amplio: desde productos básicos como alimentos (leches, jamones, aceites vegetales, entre otros), insumos de limpieza del hogar e higiene personal, electrodomésticos, ropa, herramientas, hasta artículos que han quedado obsoletos para ser reemplazados por aparatos tecnológicos innovadores. Tal fue el caso de los reproductores CD, DVD, MP3 y MP4, videocaseteras, televisores de pantalla plana y agendas electrónicas que fueron objeto de estudio a principios de los años 2000 en pleno auge comercial.

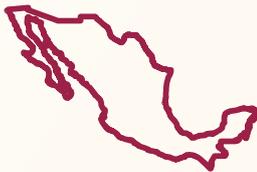


Paralelamente a la publicación de la revista, se transmitieron programas de radio y de televisión. En 1979 se transmitió *El Foro del Consumidor*; en 1985, *Entre Consumidores*, y en 1995 evolucionó a *TV Revista del Consumidor* con un formato que buscaba hacer más interactiva la información por televisión. Dichos programas dieron paso a lo que hoy es *Revista del Consumidor*, que desde julio pasado se transmite por Canal Once el último sábado de cada mes.





En sus primeras ediciones la **Revista del Consumidor** podía obtenerse por \$10. Su precio sufrió actualizaciones acordes con el momento económico: en los años 90 llegó hasta \$2 500; a partir de enero de 1993, tras la desaparición de los tres ceros, el precio se fijó en \$2.50; para 2006 costaba \$20 y en 2018, \$28.



A fin de facilitar el acceso a la información a aquellas comunidades con limitada conexión a internet, desde junio de 2025, la versión física puede adquirirse en cualquiera de las 38 Oficinas de Defensa del Consumidor y en librerías del Fondo de Cultura Económica de forma gratuita.



Internet es otro canal mediante el cual la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) impulsó la difusión de la revista. Aunque desde abril de 2009 ya existía el sitio web [revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx), fue hasta noviembre de 2011 que se optimizó la forma de consultar cada sección de las nuevas ediciones mediante la compra virtual desde dispositivos como el iPad y móviles con sistemas Android y BlackBerry.



Bajo el mismo objetivo, en 2019 se reforzó la publicación de la **Revista del Consumidor** en medios digitales, un punto clave que permitió maximizar su alcance y accesibilidad durante la contingencia del covid-19 que sacudió a México y al mundo, cuando la impresión de ediciones posteriores se suspendió.



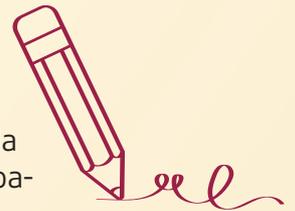
Ante ese panorama, las tecnologías domésticas tomaron protagonismo en los hogares mexicanos al ofrecer alternativas de productos de uso común que representaban un ahorro y un máximo aprovechamiento de los recursos a través de la elaboración propia de jabones, gel antibacterial, limpiadores multiusos, champú, pasta dental, desodorante en barra y otros más.



Al hojear la versión impresa actual de la revista, hay una página que destaca entre todas: la desprendible del Platillo Sabio. Prácticamente desde sus inicios, la publicación ha incluido recetas en sus páginas: Cocinando con el SAM<sup>1</sup> (1982); Platillos económicos, nutritivos y sabrosos (1985), y el Menú Sabio (a principios de los años 2000). Todas ellas sentaron las bases de la actual sección gastronómica, que hoy ofrece un espacio dedicado a la cocina tradicional, internacional, de fusión, sostenible, saludable y de temporada.



Consciente de que la educación en consumo debe ser desde edad temprana, a lo largo de sus 49 años, la **Revista del Consumidor** ha incluido una sección exclusiva para las niñas y los niños. A partir de la edición 59, en 1982, incorporó El Brinco, donde se publicaban propuestas, críticas comerciales y anécdotas que enviaban mediante cartas a la Procuraduría. En la edición 197, en 1993, la sección cambió a Los Pequeños Consumidores, donde se invitaba a las y los menores de edad a compartir sus experiencias de vida y consumo, así como sus inquietudes, pasatiempos y relatos.



A partir de la edición 579, en este año, se presentó Consuminis Profeco, una sección de la revista que plantea, de una manera sencilla, las medidas y acciones que la población infantil puede adoptar para hacer un consumo que impacte positivamente en su bienestar integral.



Luego de 49 años de importantes cambios editoriales, hoy es posible asegurar que la **Revista del Consumidor** nació, creció y evoluciona para promover un consumo seguro, sostenible y responsable que procure el bienestar integral de las y los mexicanos.



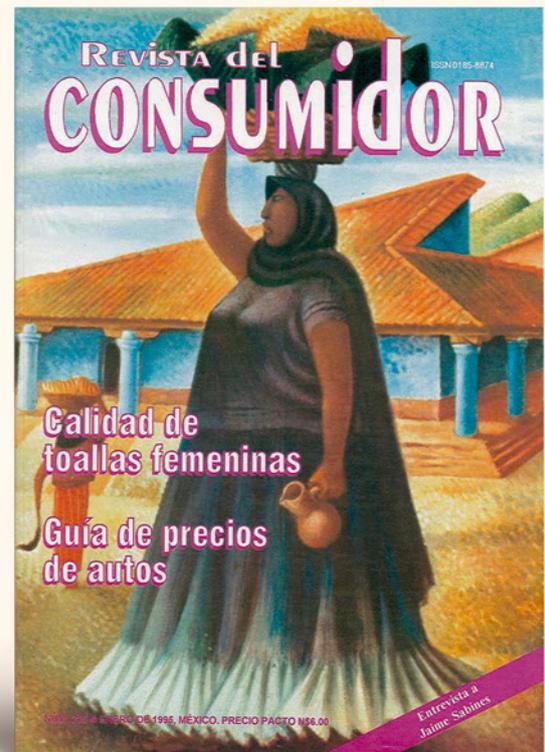
Para fortalecer su misión, la revista ha trasladado su contenido a plataformas digitales como el podcast en Spotify, las cuentas verificadas en Instagram, Tik Tok, X, Facebook, YouTube y el canal de difusión en WhatsApp. Además, cuenta con un sitio web optimizado para dispositivos móviles, donde puedes consultar directamente cada sección de las últimas ediciones.



<sup>1</sup> Sistema Alimentario Mexicano.

## La primera vez que...

- Se publicó un comparativo de productos fue en 1976, en el número 1, sobre ocho modelos de planchas eléctricas que podían dar toques y sobrecalentarse.
- Apareció un recetario, antecedente de la sección Platillo Sabio, fue en el número 3, en 1977.
- Se usó el eslogan Quién es Quién en los Precios fue en el número 6, en 1977. Dos meses más tarde, en el número 8, se cambió por ¿A Cómo el Kilo?, aunque con el tiempo se consolidó el primero.

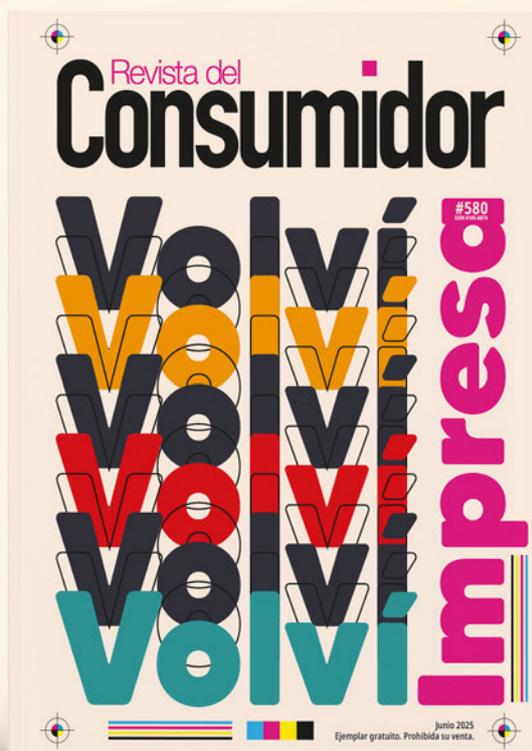


- Se publicó una sección exclusiva para niñas y niños que se tituló El Brinco, en el número 59, en 1982. Esta se mantuvo durante 85 ediciones consecutivas.
- En mayo de 1983, en el número 75, se informó sobre el surgimiento de "agrupaciones de consumidores" que realizaban compras en común "para estirar el salario".
- En septiembre de 1985 surgió la Dirección General de Registro de Contratos de Adhesión.

► La revista publicó una fórmula para elaborar dentífrico casero fue en los años 70, sin llamarla tecnología doméstica. Fue hasta el número 117, en 1986, que se acuñó el término actual.

► Se anunció el servicio Quién es Quién en los Precios vía telefónica, a través del 568 8722, fue en el número 37, en 1980.

► Se publicó el *Periódico del Consumidor* fue en 1980, edición sabatina, con un costo de \$1.



► En el número 108, en 1986, se dio a conocer la instalación de las primeras 14 delegaciones del Instituto Nacional del Consumidor (Inco) en el país, antecedente de las 38 Oficinas de Defensa del Consumidor.

► En 1976 los estudios los realizaba el Departamento Técnico del Inco, que en 1982 se transformó en el Centro de Pruebas y Análisis para el Consumo, y en 1992 cambió su nombre a Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

► En sus 49 años se han publicado aproximadamente 981 estudios de calidad realizados por el laboratorio de la Profeco.

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

# LA REVISTA DEL CONSUMIDOR ESTÁ EN LAS REDES

¿Te interesa el consumo informado, las tendencias de mercado y su impacto en tu vida?

No te pierdas nuestros consejos, análisis, estudios de calidad, noticias y contenido exclusivo que no verás en ningún otro lugar.

 @RdelConsumidor

 /RevistaDelConsumidorMX

 @revistadelconsumidormx

 Canal de la Revista del Consumidor



\* [linktr.ee/revistadelconsumidor](https://linktr.ee/revistadelconsumidor)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor



## EVITA COMPRAS IMPULSIVAS

Que las emociones y las decisiones instantáneas no pongan en riesgo tus finanzas.

Con la llegada del aguinaldo, parece que la tentación de gastar más de lo habitual se vuelve inevitable. Las tiendas físicas y en línea despliegan sus mejores estrategias para captar tu atención y lograr que compres sin detenerte a pensar.

### Cuida tu economía

Las compras impulsivas, motivadas por decisiones poco reflexivas o por ofertas repentinas, pueden desequilibrar tus finanzas en cuestión de días. Estos gastos no planificados, aunque parezcan inofensivos al principio, con el tiempo pueden convertirse en problemas financieros importantes.

## Escape emocional

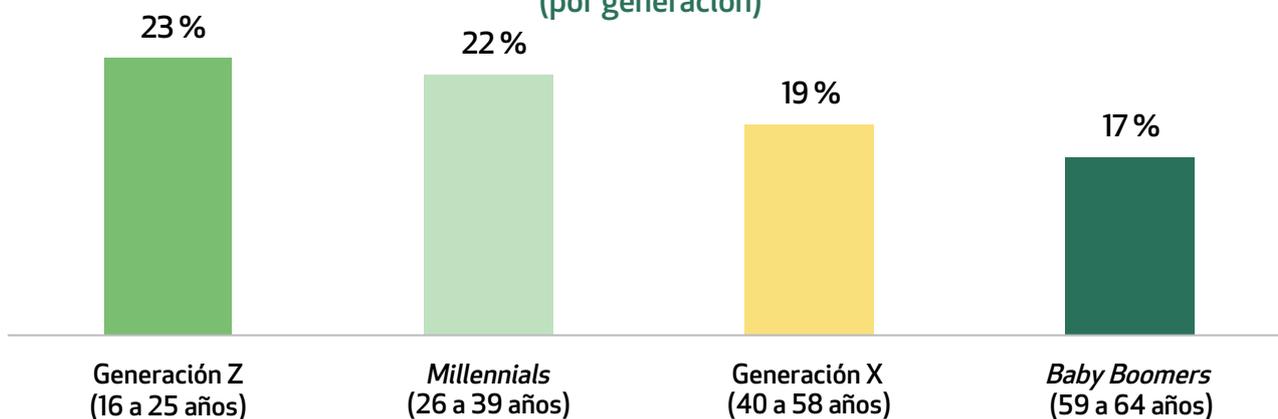
De acuerdo con la psicología del gasto, las compras impulsivas tienden a estar estrechamente relacionadas con el aburrimiento, la euforia o la tristeza, además de que muchas veces se convierten en una vía de escape emocional. Sin embargo, lo que comienza con un inocente "me lo merezco" puede terminar en deudas que podrían acompañarte después de la cuenta de enero.

## ¿Quiénes compran impulsivamente?

Según sitios especializados en mercadotecnia, las personas consumidoras más jóvenes son más propensas a comprar de forma impulsiva.

Un informe de Global Web Index, plataforma de investigación de personas consumidoras en Estados Unidos, reveló la proporción por grupo de edad de personas que se identifican a sí mismas como compradoras impulsivas en ese país.

### Porcentaje de personas consumidoras que hacen compras impulsivas (por generación)



Fuente: GWI, USA, 2022.

### Algunos datos sobre las compras impulsivas



8 de cada 10 gastos no esenciales se realizan en tiendas físicas.



El 45% de las personas solteras compra más por impulso que las casadas.



El 47% compró ropa de forma repentina el último mes, siendo esta la categoría más común.



Las compras impulsivas disminuyen un 13% cuando se planean y suben hasta un 23% cuando no.



El comprador promedio realiza 3 compras no planificadas en 4 de cada 10 visitas a la tienda.

## Pon atención a estas señales

El primer paso para evitar esta espiral de consumo es considerar tus acciones al comprar. Reflexiona sobre lo siguiente:

- **Haces un presupuesto, pero no lo sigues**  
Elaboras uno para organizar tus gastos, pero terminas comprando productos que no tenías contemplados.
- **Te das demasiados permisos para gastar**  
Sientes el impulso de adquirir algo nuevo por la emoción del momento. Sin embargo, al ser un estímulo pasajero, esa satisfacción desaparece rápidamente.
- **No esperas ni un día antes de comprar**  
No reflexionas si realmente lo necesitas, si te aporta beneficios o cuánto esfuerzo representa ese gasto.
- **Tus emociones guían tus compras**  
Tus estados de ánimo dictan tus hábitos de consumo: compras para sentirte mejor en momentos de tristeza o para prolongar la euforia en los de felicidad.
- **Tus compras te generan culpa**  
Si después de adquirir algo sin pensar te arrepientes, es probable que se trate de una compra impulsiva.

**Cuidar tus finanzas te da una tranquilidad duradera.**



## Recomendaciones

### Identifica un gasto innecesario

¿Lo necesito o solo lo deseo?, ¿puedo pagarlo sin afectar mi liquidez?, ¿me endeudaré por algún tiempo? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es sí, probablemente se trata de uno.

### Realiza un presupuesto y revísalo con frecuencia

Te permitirá tener una visión clara de tus ingresos y gastos para mantener el control y evitar compras innecesarias.

### Elabora una lista antes de ir de compras

Así tendrás claro qué necesitas y cuánto planeas gastar. Lleva solo el dinero necesario para evitar compras impulsivas.

### No te inventes necesidades

Evita caer en falsas urgencias, sobre todo aquellas impulsadas por la publicidad, la moda o la presión social.

### Ten cuidado con las ofertas

Aunque parezcan irresistibles, reflexiona si realmente necesitas esas compras.

### Limita el uso de tarjetas de crédito o departamentales

En lo posible, déjalas en casa cuando salgas, sobre todo si reconoces que eres una persona que compra impulsivamente.

### Aplica la regla de las 24 horas

Si se trata de un gasto no esencial, espera un día antes de comprarlo. Muchas veces, al pasar el impulso inicial, la necesidad desaparece.

### Reduce tentaciones digitales

Desactiva notificaciones de ofertas en tu celular y depura tu correo electrónico de promociones.

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

Fuentes:

- Finanzas para todos. (2025, 7 de agosto). *La psicología del gasto: por qué compras cosas que no necesitas*. <https://www.finanzasparatodos.es/la-psicologia-del-gasto-por-que-compras-cosas-que-no-necesitas>
- GWI. (2025, 11 de septiembre). *Impulse purchase trends you can wear on your sleeve*. <https://www.gwi.com/blog/fashion-impulse-purchase-trends>
- Lastra, Esther. (2023, 30 de abril). *Los centennials y los millennials son quienes más muerden el anzuelo de las compras impulsivas*. MKD MarketingDirecto.com. <https://www.marketingdirecto.com/marketing-general/jovenes-muerden-anzuelo-compras-impulsivas>
- Saleh, Khalid. (s. f.). *The state of impulse buying (Statistics & Trends 2025)*. Invesp. Consultado el 18 de septiembre de 2025. <https://www.invespro.com/blog/impulse-buying/>

# DISTINTIVO DIGITAL PROFECO



Se otorga a aquellos proveedores de bienes, productos o servicios que **se destacan por respetar los derechos de las personas consumidoras, al promover y favorecer información clara, completa y veraz**, así como por garantizar, transparencia, confidencialidad, confiabilidad y certeza jurídica en el comercio electrónico.



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



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

En colaboración con la



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

# FINANZAS SANAS EN EL BUEN FIN

Prepárate para aprovechar las ofertas sin darle un susto a tu bolsillo.

Con la llegada de El Buen Fin, millones de personas consumidoras se preparan para aprovechar descuentos y promociones en artículos que han deseado durante algún tiempo.

Esta temporada puede ser una gran oportunidad para renovar lo indispensable o adelantar compras. Sin embargo, si no hay una planificación adecuada,

las compras impulsivas pueden convertirse en problemas financieros que te podrían acompañar durante mucho tiempo.

**Las ofertas están para beneficiar tu economía, no para afectarla.**



## Recomendaciones

### Define tus necesidades

Antes de salir de compras o navegar en línea, haz una lista clara y realista de lo que en verdad necesitas. Pregúntate: "¿Esto lo quiero solo por gusto o realmente lo necesito?". Así evitarás comprar cosas que solo se quedarán guardadas y no aportarán nada a tu vida.

### Compara precios

No todos los descuentos son lo que prometen. Tómame el tiempo para visitar distintas tiendas o plataformas y confirma si el precio que ofrecen es una verdadera oferta. Revisa el historial de precios. Recuerda: a veces, lo que parece barato termina siendo un gasto innecesario.

### Planifica tu presupuesto

Calcula tu dinero disponible y considera los pagos que ya tienes programados para el mes. Evita gastar más de lo que puedes costear, pues excederte en tu deuda podría afectar tu estabilidad financiera.



El sobreendeudamiento y la falta de previsión afectan tu salud financiera. Reconocer estos peligros y actuar con responsabilidad es la clave para que El Buen Fin sea una auténtica oportunidad de ahorro y bienestar y no el origen de problemas económicos.



### Evalúa las compras a meses sin intereses (MSI)

Aunque los MSI suenan atractivos, asegúrate de que el producto tenga un descuento real y no sea su precio habitual disfrazado. Comprar a crédito sin tener ahorros o sin que sea algo realmente indispensable puede convertirse en una deuda difícil de pagar.



### Liquida tus deudas antes de adquirir nuevas

Según datos de la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023, el 42 % de la población considera que su endeudamiento es moderado, y un 10 % lo considera alto. Antes de adquirir nuevos compromisos, procura liquidar tus pendientes. ¡Evitar el sobreendeudamiento es tu mejor inversión!



[/Conduseficial](#)

Síguenos en redes sociales.

**¡Condusef cerca de ti!**

# MONITOREO DE TIENDAS VIRTUALES

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

- **Proteger** los datos personales y financieros.
- **Ofrecer** descripciones detalladas de bienes y servicios.
- **Informar** las condiciones de cancelación, devolución o cambio.



Si deseas saber si un sitio mexicano de venta en línea cumple con estas disposiciones, entra a [burocomercial.profeco.gob.mx/tiendavirtuales](https://burocomercial.profeco.gob.mx/tiendavirtuales)



## EL BUEN FIN ¿OFERTA VS. PROMOCIÓN?

Conoce la diferencia entre descuentos reales y estrategias de venta.

Todas las personas hemos oído hablar de El Buen Fin como la temporada de grandes y atractivos descuentos, pero ¿sabes quién lo organiza y para qué?

Esta campaña es un esfuerzo conjunto entre la Secretaría de Economía y diversas instituciones, incluyendo a la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). El objetivo es claro: apoyar la economía familiar, impulsar el mercado interno y, sobre todo,

garantizar el respeto a los derechos de las personas consumidoras.

Ya que El Buen Fin busca apoyar tu bolsillo, lo primero es que sepas distinguir entre los dos conceptos clave de la temporada: oferta y promoción. Una vez que sepas cuál te conviene más, notarás los resultados en tu economía.

## Oferta

Es una rebaja directa en el precio de un producto o servicio, aplicable por un tiempo determinado o hasta agotar existencias.

### Haz valer tus derechos durante El Buen Fin



#### Precios claros y visibles

Las ofertas y promociones deben estar bien señaladas en los productos y servicios. El precio que ves anunciado debe ser exactamente el que pagas al final de la compra.



#### Información completa

Tienes derecho a ser informada o informado sobre las características del producto, las condiciones de la oferta o promoción, y si existe alguna restricción (como límite de unidades o formas de pago).



#### Garantía

Si el producto que adquiriste tiene algún defecto y el proveedor te ofreció garantía, tienes derecho a que sea respetada y no podrá ser inferior a 90 días contados a partir de la entrega. Ninguna promoción o rebaja elimina tu derecho a la protección.



## Promoción

Es una acción comercial que puede involucrar más elementos que una simple rebaja. Hablamos de bonificaciones, regalos o condiciones especiales, por ejemplo: "Compra uno y llévate el segundo al 50 % de descuento" o "Te regalamos una bocina en la compra de un televisor".



### Información útil para las personas consumidoras



#### Descuentos reales

Muchos comercios aplican descuentos; asegúrate de que sean verdaderos. Si notas que el precio de un producto fue inflado justo antes de la campaña para simular una rebaja grande, el ahorro no es significativo. ¡Compara precios!



#### Condiciones de las promociones

A menudo, muchas promociones están condicionadas, por ejemplo: "Un 20 % de descuento solo al pagar con tarjetas participantes". De esta manera, te pueden condicionar a elegir un banco o método de pago para obtener el descuento.



#### Fecha de la campaña

El Buen Fin tiene un periodo específico. Si una tienda mantiene las ofertas y promociones fuera de esas fechas, ya no forman parte de la campaña, así que pueden ser engañosas.

## Consejos para proteger tu economía

- ▶ Verifica y compara los precios en línea y en tienda física antes de comprar.
- ▶ Lee siempre los términos y condiciones. Esto es clave para evitar sorpresas desagradables o malentendidos.
- ▶ No te dejes llevar solo por el precio. Un descuento atractivo es inútil si el producto no es de buena calidad o si realmente no lo necesitas. Recuerda que la mejor compra es la que planeas.



El Buen Fin es una excelente temporada para aprovechar descuentos y promociones; sin embargo, es vital que seas consciente de tus derechos y conozcas a fondo las condiciones de las ofertas y promociones para no caer en fraudes.

La Profeco está siempre lista para ayudarte y velar por tus intereses como persona consumidora.

**Distinguir las diferencias entre oferta y promoción te permitirá tomar decisiones inteligentes e informadas.**



[gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais](https://gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais)

Artículo escrito por la Dirección General de Quejas y Conciliación de la Procuraduría Federal del Consumidor.

**Teléfono del consumidor**  
55 5568 8722 - 800 468 8722

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



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



@AtencionProfeco  
@Profeco



/ProfecoOficial

# CUIDADO CON LOS GASTOS HORMIGA

Esos pequeños gustos impulsivos ¡pueden alejarte de tu gran meta!

¡Hola, consumini!



Cuando tu mamá o tu papá te dan tu domingo, al final de la semana ¿te ha pasado que no sabes en qué lo gastaste? ¡No te preocupes! Eso nos pasa a muchas personas. Por eso, vamos a descubrir qué son los gastos hormiga y cómo podemos evitarlos.

Los gastos hormiga son esos pequeños gastos que hacemos todos los días sin pensarlo mucho: unas papas crujientes, un refresco bien frío o un accesorio para tu videojuego favorito.

El problema es que estos gastos no son necesarios y, a veces, como las frituras y los refrescos, tampoco son muy saludables. Pero lo más grave es esto: si sumas todo lo que gastas a la semana, ¡notarás que estos gastos se comen tu dinero sin que te des cuenta!

Eso evita que puedas echar más monedas a tu alcancía o que logres, a la larga, comprar eso que tanto deseas: ¡una bicicleta, una consola o un juguete increíble!

Te recomendamos que sustituyas, disminuyas o evites estas compras. ¿Cómo lograrlo? Aquí tienes unos consejos que te ayudarán a conseguirlo:

- ▶ **Alcancía divertida:** ¡echa a volar tu imaginación! Crea tu propia alcancía con material que ya no uses. Puedes usar un frasco vacío y decorarlo con diferentes calcomanías o tu personaje favorito.
- ▶ **Lleva agua en un termo:** llénalo con tu bebida preferida. Así evitarás comprarla en alguna tienda y cuidas el planeta.
- ▶ **Prepara tu almuerzo:** planea con mamá y papá la comida de la semana. Si se te antoja algo, prepárenlo en familia e inclúyanlo en tu refrigerio escolar.
- ▶ **Piensa antes de gastar:** hazte la pregunta mágica: "¿de verdad lo necesito o solo lo quiero por moda o porque mis amigos y amigas lo tienen?". Si solo lo quieres, mejor guarda tu dinero.

► **Elabora un calendario de ahorros:** si quieres comprar algo que te guste mucho, dibuja una tabla y anota en ella el precio, cuánto ahorrarás cada día y la fecha en que planeas tener todo el dinero. ¡Verás cómo te acercas a tu meta!

► **Cuida tus pertenencias:** si usas tus juguetes, ropa y útiles escolares con cuidado, ¡te durarán mucho más! Así no tendrás que pedir dinero para reemplazarlos y podrás usarlos por más tiempo.



Ayuda a nuestro amigo a llegar a su triciclo.

Lee las pistas y escribe las palabras en el crucigrama.  
¡Las respuestas están en las páginas 21 y 22!



**Pistas horizontales:**

1. En ella puedes guardar las monedas que ahorres.
2. Bebida con mucha azúcar que te hace gastar tu dinero en algo que no es sano.
3. Es el objetivo que quieres alcanzar si ahorras tu dinero con cuidado.

**Pistas verticales:**

1. Lo que haces cuando guardas tu dinero en lugar de gastarlo.
2. Algo que puedes comprar si cuidas tu dinero y evitas los gastos hormiga.
3. Recipiente donde puedes llevar tu agua y así evitar comprar bebidas.

¡Puedes lograr tus metas si cuidas tu dinero y evitas los gastos hormiga!

## REFRIGERIOS SALUDABLES

### Fruta crujiente

#### Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ 3 guayabas en cubos
- ▶ 1 taza de uvas cortadas a la mitad
- ▶ 1 taza de fresas en láminas
- ▶ 3 cucharadas de pepitas de calabaza
- ▶ 5 cucharaditas de semillas de girasol o cacahuates
- ▶ Jugo de limón
- ▶ Chile piquín

#### Preparación

1. En un tazón grande mezcla las frutas, añade jugo de limón y chile piquín al gusto.
2. Agrega las pepitas y las semillas de girasol o los cacahuates.



### Barritas de frutos rojos

#### Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ 2 plátanos
- ▶ 1 taza de avena en hojuelas
- ▶ 1 cucharadita de canela en polvo
- ▶ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ▶ 1 taza de frutos rojos
- ▶ 50 g de chocolate

#### Preparación

1. Machaca los plátanos con un tenedor. Después, agrega la avena, la canela, el extracto de vainilla y mezcla muy bien.
2. Extiende la preparación en un molde cuadrado. Pide ayuda a mamá o papá para que la metan al horno a 180 °C durante 10 minutos.
3. Mientras se hornea, tritura los frutos rojos con un tenedor y pide ayuda para derretir el chocolate a baño maría.
4. Cuando la avena esté lista, pide a tu mamá o papá que la saquen del horno y te ayuden a cortarla en cuatro porciones.
5. Sobre cada barra, coloca una porción de frutos rojos y chocolate. Luego, déjalo enfriar hasta que se endurezca.



Fuentes:

- Dreedlock. (2025, 16 de febrero). *Barrita rápida*. Cookpad. [https://cookpad.com/mx/recetas/24496775?ref=search&search\\_term=saludables+barritas+plátano](https://cookpad.com/mx/recetas/24496775?ref=search&search_term=saludables+barritas+plátano)
- Piza de Sabor (chef Karla Patricia Hernández González), Instituto Nacional de Salud Pública, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2025, marzo). *Recetario saludable*. [https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/recetarios/UNICEF-RecetarioSaludable\\_2025.pdf](https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/recetarios/UNICEF-RecetarioSaludable_2025.pdf)



## TORTILLA DE MAÍZ IDENTIDAD MEXICANA

Un alimento básico en nuestra cultura y lleno de historia.

Del náhuatl *tlaxcalli*, que significa “cosa cocida”, la tortilla de maíz es uno de los productos gastronómicos mexicanos más reconocidos en el mundo. Además, es imprescindible en la cultura culinaria de México no solo por su sabor, sino también porque forma parte de nuestra tradición e historia.

Su consumo se remonta a las primeras civilizaciones mesoamericanas y continúa siendo la base de nuestra alimentación. Desde tacos, enchiladas y chilaquiles hasta la clásica sopa de tortilla, este

alimento es el acompañamiento perfecto o, incluso, el ingrediente principal de muchos platillos.

### Del grano a la mesa

La elaboración de la tortilla comienza con la nixtamalización del maíz, un proceso ancestral y fundamental que data de la época prehispánica. A través de este método, el grano de maíz se transforma en masa, una práctica que se mantiene hasta la actualidad.

Además de modificar el olor, el sabor y el color del maíz, la nixtamalización es crucial porque incrementa la biodisponibilidad de aminoácidos, compuestos orgánicos que forman proteínas, lo que potencia su valor nutricional.



## La tortilla de maíz no es solo un acompañamiento, sino también un alimento versátil.

### Delgadita, pero nutritiva

El consumo de tortilla de maíz tiene beneficios para la salud, te decimos algunos:



Es una fuente importante de calcio, el cual contribuye a mantener dientes y huesos fuertes y sanos.



Aporta vitamina B3 (niacina); que previene la pelagra, una enfermedad con manifestaciones cutáneas, digestivas y nerviosas.<sup>1</sup>



Su alto contenido de fibra favorece una buena digestión y genera saciedad.



Se caracteriza por su bajo aporte de grasa y por ser una fuente de vitaminas y de minerales como hierro, fósforo y sodio.

### Tortilla de maíz 100 g Composición nutricional

Elementos principales (g)	Energía	180 kcal
	Hidratos de carbono	39.60
	Proteínas	3.90
	Fibra dietética	1.20
	Lípidos totales	1.50
	Ácidos grasos	1.30
Minerales (mg)	Calcio*	108
	Fósforo	111
	Hierro	2.50
	Magnesio	79
	Sodio	0.60
	Potasio	148
Vitaminas (mg)	Zinc	0.90
	Vitamina A	1 ug
	Tiamina (B1)	0.17
	Rivoflavina (B2)	0.08
	Niacina (B3)	0.90
	Cobalamina (B12)	0

\*En la preparación del nixtamal se agrega cal, lo que incrementa el contenido de calcio.

<sup>1</sup> Real Academia Española. (2025). *Diccionario de la lengua española* (edición del tricentenario). <https://dle.rae.es/pelagra>

## ¿Sabías que...?



Las mayores cosechas de este grano se producen durante enero, mayo, junio, noviembre y diciembre (concentrando el 83 % de la producción).

De 2014 a 2024, la producción de maíz en México fluctuó entre 23 y 27 millones de toneladas anuales. Esto representa cerca del 2.3 % de la producción mundial.



México es el **6.º** productor mundial de maíz.

El consumo anual de tortilla de maíz por habitante es de 65.8 kg. Dentro del rubro de alimentos y bebidas, el 83.5 % de los hogares en México destinan parte de su gasto a la compra de tortillas de maíz.



El maíz es un cereal que puede ser usado como alimento en cualquier etapa del desarrollo de la planta.



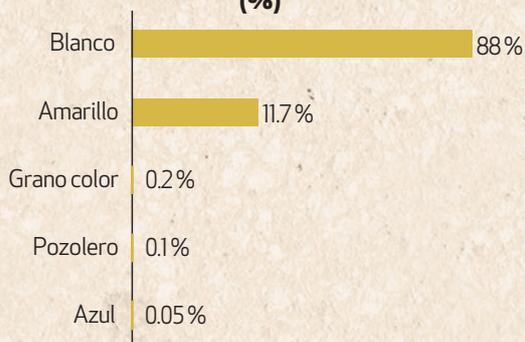
Aproximadamente una tortilla pesa 30 g y contiene 60 calorías.



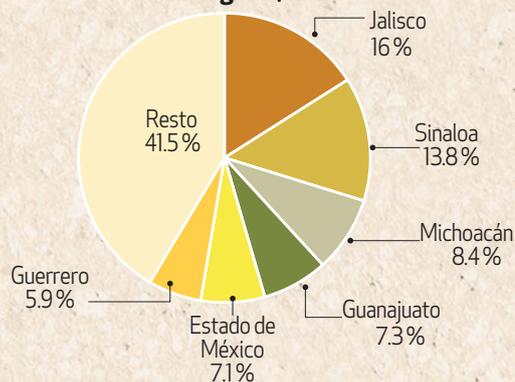
En 2024, seis estados concentraron casi el 60 % de la producción nacional de maíz, entre los que destacan Jalisco y Sinaloa.



**Tipos de maíz grano producidos en 2024 (%)**



**Principales entidades productoras de maíz grano, 2024**



## Precio de la tortilla de maíz por kilogramo en tortillerías y autoservicios

Te mostramos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de tortilla de maíz en 29 ciudades del país. Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco del 6 al 10 de octubre; por lo tanto, a la fecha de publicación, pudieron haber cambiado.



Ciudad	Tortillerías			Autoservicios		
	Mínimo (\$)	Máximo (\$)	Promedio (\$)	Mínimo (\$)	Máximo (\$)	Promedio (\$)
Acapulco	28.00	30.00	28.88	13.00	14.90	13.47
Aguascalientes	22.00	26.00	23.96	13.00	15.50	13.72
Cancún	24.00	28.00	26.93	12.50	15.50	13.47
Chihuahua	24.00	27.00	25.25	13.50	14.99	14.47
Ciudad de México	19.00	24.00	21.58	12.50	26.00	13.99
Ciudad Juárez	22.00	27.00	24.80	13.50	14.99	14.39
Cuernavaca	22.50	28.00	25.40	13.00	14.50	13.58
Culiacán	26.00	28.00	27.00	13.50	14.90	14.18
Durango	20.00	24.00	22.13	13.00	22.90	14.65
Guadalajara	23.00	28.00	25.48	13.00	26.90	14.55
Hermosillo	28.00	32.00	31.33	13.50	15.00	14.04
La Paz	25.00	29.00	27.00	13.00	14.00	13.48
León	22.00	24.00	22.50	12.60	18.90	13.99
Mérida	24.00	30.00	27.31	12.50	15.50	13.64
Monterrey	23.00	30.00	25.72	13.50	18.90	15.58
Morelia	20.00	24.00	22.08	13.00	14.90	14.04
Oaxaca	20.00	25.00	24.00	12.50	25.00	15.14
Playa del Carmen	20.00	30.00	26.50	13.10	13.90	13.50
Puebla	18.00	21.00	18.92	13.00	14.50	13.48
Querétaro	19.00	27.00	24.15	13.00	14.50	13.71
Saltillo	18.00	26.00	22.86	13.50	18.90	14.54
San Luis Potosí	24.00	28.00	25.46	12.00	18.90	14.18
Tampico	28.00	28.00	28.00	13.00	13.90	13.56
Tijuana	26.00	30.00	28.00	13.50	15.90	14.22
Tlaxcala	18.00	20.00	19.37	12.50	15.00	13.58
Tuxtla Gutiérrez	18.00	23.00	21.77	12.50	13.90	12.90
Veracruz	19.00	30.00	25.46	12.50	13.10	12.65
Villahermosa	19.00	26.00	23.40	12.50	14.00	13.05
Zacatecas	18.00	23.00	21.02	13.50	22.90	14.33

Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios. Información del 6 al 10 de octubre de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

## Diferencias

### Tortilla de tortillería

Hecha a base de maíz nixtamalizado

Contiene calcio, magnesio, fósforo, potasio, vitaminas del grupo B, fibras y proteína

Mayor tamaño y grosor

Mejor aprovechamiento de nutrientes



### Tortilla de supermercado

Hecha a base de harina de maíz

Más calorías, grasas y sodio

Tamaño y grosor más pequeños

Más barata

## Recomendaciones de conservación y de almacenamiento



### Sepáralas una por una

Hazlo cuando estén recién hechas o aún calientes para que no se peguen entre sí.



### Aprovéchalas en otras preparaciones

Si se endurecen, no las tires. Prepara platillos como chilaquiles, tostadas o tiritas fritas.



### Déjalas enfriar

No las metas calientes al refrigerador.



### Deséchalas si presentan cambios en su apariencia

Si huelen agrio o arancio, tienen manchas verdes, rosas, rojas, grises o una textura pegajosa, es momento de tirarlas.



### Envuélvelas en una servilleta de tela

Además, guárdalas dentro de una bolsa o recipiente de plástico con tapa.

## Haz un consumo informado

Con la herramienta Quién es Quién en los Precios puedes comparar precios para tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:



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

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

Fuentes:

- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (s. f.). *Medición de la pobreza. Contenido y valor de las líneas de pobreza por ingresos (canasta alimentaria y no alimentaria)*. Consultado el 19 de septiembre de 2025. <https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Paginas/Lineas-de-Pobreza-por-Ingresos.aspx>
- Muñoz de Chávez, Miriam; Ledesma Solano, José Ángel; Villasana Chávez, Adolfo; Pérez-Gil Romo, Fernando; Mendoza Martínez, Eduardo; Carrillo Calvo, Concepción (eds.). *Composición de alimentos*. (2010). McGraw-Hill. [https://www.academia.edu/106863243/Composicion\\_de\\_alimentos\\_Mu%C3%B1oz\\_de\\_Chavez](https://www.academia.edu/106863243/Composicion_de_alimentos_Mu%C3%B1oz_de_Chavez)
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural/Servicios de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2024, 2 de agosto). *Panorama Agroalimentario 2018-2024*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiapi/articulos/panorama-agroalimentario-2018-2024-la-herramienta-basica-de-consulta-estadistica-del-sector-agropecuario-y-pesquero>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2025, 28 de julio). *Producción Agrícola. Anuario Estadístico de la Producción Agrícola*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiapi/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122>

## ¿Tienes una tortillería?

Profeco te invita a calibrar y ajustar tus básculas

¡Cumplir es dar el peso justo!

Escanea el QR para más información



# PROFECO TE INVITA A CALIBRAR TUS BÁSCULAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

¡Cumplir es dar el peso justo!



Solicita el servicio de calibración  
Más información en [gob.mx/profeco](http://gob.mx/profeco)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# CÉLEBRE NOVIEMBRE

La Revista ya en tus manos por fin puede estar y en la Odeco tu ejemplar te invitamos a buscar para que este 49 Aniversario podamos celebrar.

Se aproxima El Buen Fin y tu dinero debes cuidar, pues la huesuda te lo quita si lo vas a malgastar.

La gastronomía mexicana es maravillosa y deliciosa, pero las muertes por diabetes a la flaca han dejado silenciosa. Con cautela a tu barriga puedes complacer, pero una dieta debes ya mismo establecer.

“Si consulto en la Revista el Estudio de Calidad, seguramente mi cráneo pensará con claridad”, exclamó la Tilica durante el operativo mientras las básculas revisaba para cumplir el objetivo.

Mientras lee la Tecnología de un buen suavizante de tela, una ofrenda pone a su difunta bisabuela. La muerte está impactada con los temas que abarcamos, y con gusto y gran dicha a leernos te invitamos.

El mes está empezando, la Profeco va informando y sobre pinturas arquitectónicas, la Revista te va guiando. No te olvides de seguirnos y comentarnos en redes y con las ganas de leernos, por favor, nunca te quedes.





Fotografía: José Luis Sandoval

# MUCBIPOLLO

Este platillo tradicional de Yucatán se prepara especialmente en el *Hanal Pixán*, comida de las almas, para homenajear a los difuntos con altares y guisos regionales en noviembre.

Entre sus ingredientes está el frijol *x'pelón*, el cual es originario del sureste de México. Es pequeño, cremoso y posee un exquisito sabor herbal. Se combina con el achiote, que aporta color, aroma y

sabor únicos a la masa y al mucbipollo. Juntos reflejan la riqueza culinaria y la tradición yucateca.

El maíz, procedente de México y Centroamérica, es rico en carbohidratos y proteínas. Su nixtamalización mejora su valor nutricional, y se cultiva en todo el país, especialmente en Sinaloa y Jalisco.

Disfruta este platillo que celebra la memoria de los seres queridos y la herencia cultural mexicana.



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

# MUCBIPOLLO

## Ingredientes

### Relleno

- 300 g de cabeza de lomo de cerdo picado en cubos
- 300 g de pechuga de pollo picada en cubos
- 6 cucharaditas de aceite
- 6 jitomates picados en cubos
- 1 cebolla blanca picada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 hoja grande de plátano
- 4 hojas de epazote fresco
- 2 chiles habaneros
- Sal al gusto
- 1 taza de perejil picado
- 1 taza de cilantro picado

### K'óolito

- 200 g de masa de maíz
- 2 cucharadas de achiote

### Masa

- 1.2 kg de masa de maíz
- 100 g de manteca de puerco
- 1 taza de frijol x'pelón fresco o frijoles negros cocidos
- 1 pizca de consomé en polvo
- 4 cucharadas de achiote

### Xe'ek

- 1 taza de jícama picada en cubos
- 2 tazas de gajos de naranja sin piel
- 2 tazas de gajos de mandarina sin piel
- 2 tazas de gajos de toronja sin piel
- ¼ de taza de cilantro picado

## Procedimientos

### Relleno

1. En una sartén caliente con un poco de aceite sella la carne de cerdo, sazona y remueve. Cuando esté bien sellada, vacíala en una cacerola con agua caliente.
2. Mientras se cocina la carne de cerdo, sella el pollo, sazónalo y agrégalo a la cacerola donde estás cocinando el cerdo para terminar la cocción.
3. Aparte, sofríe la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté transparente, agrega

el jitomate. Sazona al gusto e integra. Cuida que el jitomate no se deshaga, solo debe soltar su jugo.

4. Vierte el jitomate sazonado a la cacerola con las carnes. Cocina aproximadamente de 15 a 20 minutos.

### K'óolito

1. Licua la masa con un poco del caldo de las carnes y el achiote.
2. Agrega esta mezcla al guisado para espesar.
3. Rectifica la sazón e incorpora el cilantro y el perejil. Deja que el guiso espese un poco más. Apaga el fuego y reserva.

Fotografía: José Luis Sandoval



## Masa

1. Incorpora la manteca a la masa. Conforme vayas amasando, añade el consomé y el achiote; continúa amasando hasta que tenga un color homogéneo y se sienta suave.
2. Agrega el frijol *x'pelón* y amasa hasta integrar.

## Xe'ek

1. Mezcla todos los ingredientes.

### Para armar el platillo

1. Pasa la hoja de plátano sobre la flama de la estufa por ambos lados hasta suavizar. En un refractario para horno, coloca la hoja con la parte más brillante hacia abajo.
2. Toma una parte de la masa y cubre el molde, incluye las esquinas y los bordes. Procura que el grosor quede parejo. Retira el excedente de los bordes.
3. Esparce el guisado, cuida que no rebase los bordes. Pon encima las hojas de epazote y los chiles habaneros.
4. Con un plástico, extiende la masa restante para hacer una tapa del mismo tamaño del refractario y cubre el guisado. Quita la masa excedente y cierra muy bien.
5. Hornea a 180 °C por 40 minutos hasta que la orilla esté crujiente.

Sirve una rebanada de mucbipollo y acompaña con frijol colado y *xe'ek*.

Nota:

*Xe'ek*: ensalada yucateca tradicional de Día de Muertos.

💰 **Costo promedio:** \$192

🍴 **Porciones:** 10

🕒 **Tiempo de preparación:** 1 hora

**Quién es Quién**  
en los precios

Consulta de información del 8 al 9 de octubre de 2025 en la Ciudad de México y el área metropolitana.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por porción de 355 gramos

kcal	<b>595.2</b>
Lípidos	<b>19.6 g</b>
Proteína	<b>21.7 g</b>
Carbohidratos	<b>61 g</b>
Fibra	<b>8.2 g</b>
Colesterol	<b>46.9 mg</b>



El chef Miguel Ramos descubrió su gusto por la cocina de manera natural. Su interés por la gastronomía mexicana lo llevó, junto con su familia, a aprender y preparar platillos tradicionales, mostrando especial inclinación por la cocina yucateca. Sus frecuentes viajes a Mérida, donde tomaba clases con una prima también chef, reforzaron este interés que con el tiempo se convirtió en su camino profesional.

Hoy, el chef Ramos se dedica a mantener vivas las tradiciones culinarias, ofreciendo platillos como el mucbipollo que cobra especial relevancia el Día de Muertos en Yucatán.



## ¡ME LATE CACAHUATE!

¿Sabes qué hay detrás de esta irresistible botana?



Originario de América, el cacahuate es una leguminosa que se cultiva en el territorio mexicano desde hace más de dos mil años.<sup>1</sup>

La palabra cacahuate proviene del náhuatl *tlalcacahuatl*, que se compone de *tlalli*, tierra, y *cacahuatl*, cacao, es decir, “cacao de tierra”. Se trata de un arbusto cuyos frutos maduran bajo la tierra, y en su interior contienen las semillas que consumimos.

### Un japonés muy mexicano

Los cacahuates japoneses no provienen de Japón, ¡su origen es mexicano! Su historia se remonta a

1943, cuando Yoshihei Nakatani, de origen japonés, y su esposa Emma, mexicana, comenzaron a elaborar una botana a base de cacahuates cubiertos de una mezcla de harina de trigo y soya frita, que vendían en el mercado de La Merced.<sup>2</sup>

La receta tuvo mucho éxito, tanto que sus clientes los buscaron directamente en su hogar, pidiendo “los cacahuates del japonés”. Con el tiempo, el nombre se consolidó y hoy los conocemos simplemente como cacahuates japoneses.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. (2019, 3 de julio). *¿Sabes cómo se cultivan los cacahuates y cómo se hace el tostado tradicional? Descarga el libro bilingüe (náhuatl-español)*. <https://www.gob.mx/inpi/articulos/sabes-como-se-cultivan-los-cacahuates-y-como-se-hace-el-tostado-tradicional-descarga-el-libro-bilingue-nahuatl-espanol>

<sup>2</sup> Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2021, 9 de abril). *Conoce los múltiples beneficios del cacahuate en nuestra salud*. <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/conoce-los-multiples-beneficios-del-cacahuate-en-nuestra-salud>

<sup>3</sup> Sergio Hernández Galindo y Emma Nakatani Sánchez. (2018, 31 de agosto). *El cacahuate japonés que nos legó la familia Nakatani*. <https://discovermikiei.org/es/journal/2018/8/31/cacahuate-japones/>

## Beneficios de los cacahuates naturales



### Tienen un alto valor nutricional

- ▶ Son ricos en proteínas y energía.
- ▶ Contienen arginina, un aminoácido que favorece el crecimiento y desarrollo corporal.



### Apoyan funciones vitales

- ▶ Contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- ▶ Refuerzan el sistema inmunológico.



### Cuidan tu corazón

- ▶ Aportan ácido linoleico, un aminoácido esencial<sup>4</sup> que ayuda a mantener la salud cardiovascular.



### Favorecen la digestión

- ▶ Su contenido de aceites naturales ayuda a lubricar el sistema digestivo e intestinos.

### ¿Qué es una botana?

Es un producto elaborado a base de harinas, semillas, tubérculos, cereales, granos y frutas sanos y limpios que pueden estar fritos, horneados y explotados o tostados y adicionados de sal, otros ingredientes y aditivos para alimentos.<sup>5</sup>

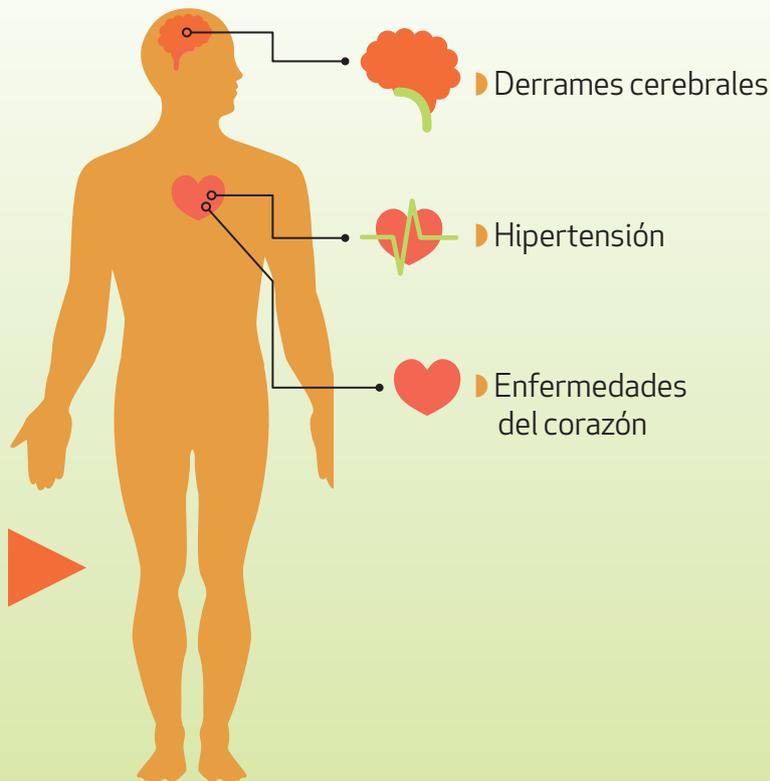


<sup>4</sup> Vinmec. (2025, 3 de marzo). ¿Comer cacahuates produce aumento de peso? <https://www.vinmec.com/eng/blog/eating-peanuts-gain-weight-en>

<sup>5</sup> Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. (s. f.). Consultado el 1 de octubre de 2025. <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/ircsps.html>

## Exceso de sodio en los cacahuates salados y en los cacahuates japoneses

El sodio es un elemento químico esencial, ya que ayuda a regular varias funciones corporales, como la presión arterial y la transmisión de impulsos nerviosos.<sup>6</sup> Sin embargo, consumirlo en exceso es un riesgo a la salud, pues está relacionado con:



### ¿Cuánto sodio es saludable?

- La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir máximo 2 gramos de sodio al día, equivalentes a 5 gramos de sal.<sup>7</sup>

### ¿De dónde proviene el sodio que consumimos?

- El 75 % proviene de alimentos ultraprocesados.
- El resto, de la sal que añadimos al cocinar o en la mesa.



### ¿Qué puede provocar el exceso de sodio?

- Elevar la presión arterial.
- Aumentar el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas, entre otros problemas de salud.

**Disminuir el consumo de sal mejora la salud cardiovascular y ayuda a prevenir múltiples enfermedades crónicas.<sup>8</sup>**

<sup>6</sup> Clínica Universidad de Navarra. (s. f.). *Sodio*. Consultado el 6 de octubre de 2025. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sodio>

<sup>7</sup> Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños*. Consultado el 7 de octubre de 2025. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/85224/WHO\\_NMH\\_NHD\\_13.2\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf)

<sup>8</sup> Instituto Nacional de Salud Pública (2022, 18 de marzo). *Reduce la sal; mejora tu salud*. Consultado el 7 de octubre de 2025. <https://www.insp.mx/avisos/reduce-la-sal-mejora-tu-salud>

## Sistema de etiquetado frontal

Muchos de los ingredientes críticos para la salud presentes en los alimentos y bebidas ultraprocesados pueden pasar inadvertidos.

Por esa razón, estos productos deben incluir los sellos de advertencia que informan sobre su contenido y permiten tomar mejores decisiones para nuestra salud.<sup>9</sup>

### Sellos de advertencia



### Leyendas precautorias

**CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

## ¿Qué contienen los cacahuates salados?



► Algunos contienen aditivos (saborizantes, ácido cítrico, antioxidantes y maltodextrina).

## ¿Qué contienen los cacahuates japoneses?



► Unos adicionan soya, otros saborizante a soya.

► Algunos contienen aditivos (glutamato monosódico, ácido cítrico, antioxidantes, saborizantes y colorantes).

<sup>9</sup> Ana Munguía y Carlos Cruz-Casarrubias, et al. (s. f.). *Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles*. Consultado el 7 de octubre de 2025. [https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Etiquetado.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf)

# LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR



Es un laboratorio de pruebas acreditado que ofrece análisis en distintas áreas, como alimentos, productos químicos, eléctricos, mecánicos, textiles y del vestido.

Estos estudios están disponibles para empresas, instituciones públicas y cualquier persona que quiera saber más sobre la calidad, seguridad, composición o características de los productos que usa o consume.



Contáctanos: [laboratorio@profeco.gob.mx](mailto:laboratorio@profeco.gob.mx)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# CACAHUATES SALADOS Y JAPONESES

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

Conoce su aporte energético, grasas, sodio y carbohidratos.

El cacahuete es una botana muy popular gracias a su textura crujiente y su sabor. Además, es una fuente natural de proteínas, fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Puedes consumirlos de muchas maneras: pelados, dulces o salados. Generalmente se tuestan o fríen y se les añade sal; en ocasiones, se les agrega chile o se les cubre con una pasta sazonada, como sucede con los cacahuates japoneses. También son un ingrediente común en palanquetas, barras energéticas o mazapanes.

En esta ocasión analizamos los cacahuates salados y los cacahuates japoneses. Te presentamos los resultados.



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **35** productos:

- 17 cacahuates salados
- 18 cacahuates japoneses



## LAS PRUEBAS

### Información comercial

Se verificó que la información presente en las etiquetas de los productos cumpla con los requisitos establecidos en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria*.

Asimismo, que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote, fecha de caducidad o consumo preferente, declaración nutricional y sistema de etiquetado frontal. Además, comprobamos que la información fuera veraz y no confundiera sobre su composición.

**Sistema de Etiquetado Frontal**  
Sellos y leyendas de advertencia nutricional complementaria.

**Lote**  
Código o número que identifica un grupo de producción, el cual puede aparecer en cualquier parte del envase.

**Caducidad**  
Es la fecha límite para su comercialización y consumo.

**Marca**  
Signo visible que distingue productos de otros de su misma especie o clase en el mercado.

**Denominación**  
Nombre del producto.

**Contenido neto**  
Cantidad que contiene el envase.

**Declaración nutricional**

**Ingredientes**  
Sustancias y aditivos empleados en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento.

**Alérgenos**  
Ingredientes que pueden provocar una reacción alérgica.

**Advertencia**

**Leyenda de conservación**

**País de origen**

**Razón social y domicilio del responsable del producto**

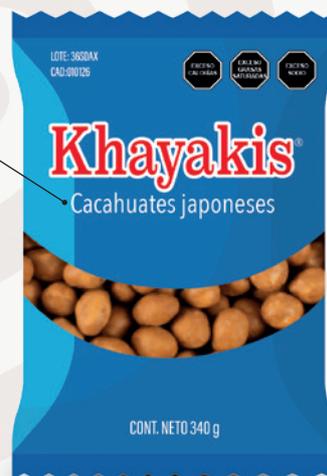
Los cacahuates japoneses deben presentar el mismo sistema de etiquetado frontal, así como la misma información comercial que los cacahuates salados.

En el mercado se encuentran varias denominaciones de cacahuates japoneses; sin embargo, al no existir ninguna regulación, cada productor los describe de acuerdo con sus características particulares.

#### Denominación

Nombre del producto. En el mercado existe una gran variedad de nombres para lo que conocemos como cacahuate japonés, por ejemplo:

- Cacahuate estilo japonés.
- Cacahuate tostado con cobertura de trigo.
- Cacahuate tostado cubierto de harina de trigo y salsa de soya.



#### Contenido neto

Se verificó que todos los productos cumplieran con la cantidad ostentada en la etiqueta.

#### Azúcares totales

Se determinó la cantidad de azúcares reductores totales. De manera natural, el cacahuate contiene azúcares; en el caso de los japoneses también se adicionan.

#### Tendencia a la rancidez

Se verificó el contenido de peróxidos presente en los productos. Estos indican, principalmente, el grado de oxidación y deterioro, lo que afecta el sabor, el olor y la calidad nutricional o su rancidez. Para el caso de las botanas, el *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios* establece un límite máximo de 70 miliequivalentes por kilogramo.

#### Aporte nutrimental

Se determinó el contenido de proteínas, grasa y carbohidratos por 100 gramos de producto. Para el cálculo de carbohidratos, también se analizaron los niveles de humedad y de cenizas.



#### Contenido energético

Para fines informativos, se calculó el aporte calórico que dan 100 gramos de producto. Para ello, se considera que 1 gramo de proteína y carbohidratos aportan 4 kilocalorías, mientras que 1 gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

#### Veracidad de información

Se verificó, con base en evidencia documental técnica, que las leyendas y declaraciones de los fabricantes fueran ciertas.

#### NORMATIVIDAD

**NOM-002-SCFI-2011**, *Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.*

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

**NOM-086-SSA1-1994**, *Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.*

**Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.**

#### FICHA TÉCNICA

**Periodo del estudio:** del 10 de julio al 12 de septiembre de 2025

**Adquisición de muestras:** del 8 al 10 de julio de 2025

**Productos analizados:** 35

**Pruebas realizadas:** 2 772

# CACAHUATES SALADOS

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de cacahuates japoneses y salados en la Ciudad de México y el área metropolitana, Acapulco, Aguascalientes, Cancún y Morelia, levantados del 22 de septiembre al 10 de octubre de 2025.

## BOKADOS

Cacahuete frito salado, México, 210 g

**\$38**

PRECIO POR ENVASE

**\$18**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **494**
- Azúcares (%): **5.1**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **18**



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **54.2**
- Proteína %: **25.1**
- Carbohidratos %: **16**
- Contenido energético (kcal/100 g): **653**

## BOTANAS MARIQUITA

Cacahuete salado, México, 250 g

**\$40**

PRECIO POR ENVASE

**\$16**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **444**
- Azúcares (%): **9.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **4**



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **52**
- Proteína %: **22.9**
- Carbohidratos %: **20**
- Contenido energético (kcal/100 g): **639**

## COOL! NUTS

Cacahuete con sal, Colombia, 50 g

**\$12\***

PRECIO POR ENVASE

**\$24**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **201**
- Azúcares (%): **5.9**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **43**



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **54.4**
- Proteína %: **24.2**
- Carbohidratos %: **17**
- Contenido energético (kcal/100 g): **652**

## FIRST STREET

Cacahuates tostados y salados, EUA, 141 g

**\$33\*\***

PRECIO POR ENVASE

**\$23**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **495**
- Azúcares (%): **6.6**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **15**



- Información al consumidor: ✗
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **52.8**
- Proteína %: **25.2**
- Carbohidratos %: **16**
- Contenido energético (kcal/100 g): **642**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 312.5 mg/100 g, pero en realidad tiene 495.

## GOLDEN HILLS

Cacahuates salados, México, 180 g

**\$25**

PRECIO POR ENVASE

**\$14**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **442**
- Azúcares (%): **7.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **4**



- Información al consumidor: ✗
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **52.6**
- Proteína %: **23.8**
- Carbohidratos %: **19**
- Contenido energético (kcal/100 g): **645**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 251.4 mg/100 g, pero en realidad tiene 442.  
• No presenta el sello Exceso Sodio, a pesar de que debería hacerlo.

## GOLDEN NUTS BARCEL

Cacahuates fritos, salados y sabor limón, México, 200 g

**\$41**

PRECIO POR ENVASE

**\$20**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **742**
- Azúcares (%): **5.9**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **30**



- Información al consumidor: ✗
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **52.8**
- Proteína %: **23.6**
- Carbohidratos %: **18**
- Contenido energético (kcal/100 g): **642**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 506 mg/100 g, pero en realidad tiene 742.

Productos ordenados alfabéticamente.

\* El precio promedio considera precio en sistema y precio en línea.

\*\* El precio promedio considera precio en tienda física y precio en línea.



# ■ CACAHUATES SALADOS

## GREAT VALUE

Cacahuates asados sazonados con sal,  
EUA, 454 g

**\$74**

PRECIO POR ENVASE

**\$16**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **528**
- Azúcares (%): **7.5**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **9**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **52.7**
- Proteína %: **24.2**
- Carbohidratos %: **18**
- Contenido energético (kcal/100 g): **644**

## GREAT VALUE

Cacahuates salados fritos,  
México, 180 g

**\$29**

PRECIO POR ENVASE

**\$16**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **659**
- Azúcares (%): **9.2**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **9**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **48.8**
- Proteína %: **23.2**
- Carbohidratos %: **22**
- Contenido energético (kcal/100 g): **620**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 387 mg/100 g, pero en realidad tiene 659.

## KACANG SABRITAS

Cacahuete frito salado y sabor limón,  
México, 185 g

**\$43**

PRECIO POR ENVASE

**\$23**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **450**
- Azúcares (%): **6.2**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **4**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **54.3**
- Proteína %: **23.3**
- Carbohidratos %: **17**
- Contenido energético (kcal/100 g): **649**

## KIRKLAND SIGNATURE

Cacahuates grandes tostados y salados,  
EUA, 1.13 kg

**\$169**

PRECIO POR ENVASE

**\$15**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **223**
- Azúcares (%): **5.3**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **6**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **50**
- Proteína %: **26.2**
- Carbohidratos %: **20**
- Contenido energético (kcal/100 g): **633**

• No presenta la denominación completa y en la misma tipografía "TOSTADOS Y SALADOS", por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

## MAFER

Cacahuete frito salado,  
México, 170 g

**\$46**

PRECIO POR ENVASE

**\$27**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **489**
- Azúcares (%): **5.5**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **4**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **54.5**
- Proteína %: **24**
- Carbohidratos %: **16**
- Contenido energético (kcal/100 g): **652**

## NATURE SUN

Español. Cacahuete sazonado con sal de mar,  
México, 360 g

**\$55**

PRECIO POR ENVASE

**\$15**

PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **1124**
- Azúcares (%): **8.6**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **14**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **51.6**
- Proteína %: **23.7**
- Carbohidratos %: **18**
- Contenido energético (kcal/100 g): **632**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 307.3 mg/100 g, pero en realidad tiene 1124.

• No presenta el sello Exceso Sodio, a pesar de que debería hacerlo.

Productos ordenados alfabéticamente.

# CACAHUATES SALADOS

## Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cacahuates japoneses y salados en la Ciudad de México y el área metropolitana, Acapulco, Aguascalientes, Cancún y Morelia, levantados del 22 de septiembre al 10 de octubre de 2025.

### NISHIKAWA

Cacahuete salado,  
México, 10 piezas de 60 g c/u

**\$92**

PRECIO POR PAQUETE

**\$15**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **574**
- Azúcares (%): **7**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **17**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **48.3**
- Proteína %: **25.8**
- Carbohidratos %: **20**
- Contenido energético (kcal/100 g): **618**

### PLANTERS

Cacahuates ligeramente salados,  
EUA, 340 g

**\$120**

PRECIO POR ENVASE

**\$35**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **189**
- Azúcares (%): **7.4**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **2**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **50.1**
- Proteína %: **26.5**
- Carbohidratos %: **19**
- Contenido energético (kcal/100 g): **634**

### PLANTERS

Cacahuates salados,  
EUA, 340 g

**\$122**

PRECIO POR ENVASE

**\$36**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **269**
- Azúcares (%): **7.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **1**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **49.6**
- Proteína %: **25.5**
- Carbohidratos %: **21**
- Contenido energético (kcal/100 g): **630**

### SELECTO BRAND

Cacahuates salados,  
México, 180 g

**\$20**

PRECIO POR ENVASE

**\$11**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **765**
- Azúcares (%): **6.6**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **13**



Baja



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **52.7**
- Proteína %: **24.5**
- Carbohidratos %: **17**
- Contenido energético (kcal/100 g): **640**

• Señala "Fecha de Consumo Preferente indicada en envase", pero también CAD 31 12 25, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

### SOL

Cacahuete salado,  
México, 1 kg

**\$63**

PRECIO POR ENVASE

**\$6**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **774**
- Azúcares (%): **3.1**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **28**



Media



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **50.6**
- Proteína %: **26.4**
- Carbohidratos %: **17**
- Contenido energético (kcal/100 g): **631**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 410 mg/100 g, pero en realidad tiene 774.



# CACAHUATES JAPONESES

## BOKADOS

Cacahuete con cobertura de harina de trigo. Cacahuates estilo japonés, 🇲🇽 México, 210 g

**\$38**  
PRECIO POR ENVASE

**\$18**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **250**
- Azúcares (%): **13.9**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **30**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **26.8**
- Proteína %: **16.5**
- Carbohidratos %: **52**
- Contenido energético (kcal/100 g): **517**

## BOTANAS MARIQUITA

Cacahuete japonés, 🇲🇽 México, 250 g

**\$40**  
PRECIO POR ENVASE

**\$16**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **409**
- Azúcares (%): **15.2**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **40**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **27.2**
- Proteína %: **18.2**
- Carbohidratos %: **48**
- Contenido energético (kcal/100 g): **509**

- Presenta errores en su tabla nutricional, ya que duplica la información respecto al contenido de fibra y sodio.
- No declara ingredientes, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

## COOL! NUTS KRAKS

Cacahuates recubiertos y horneados sabor a chile limón. Japonés horneado, 🇨🇴 Colombia, 100 g

**\$20**  
PRECIO POR ENVASE

**\$20**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **261**
- Azúcares (%): **14.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **9**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **27**
- Proteína %: **18.6**
- Carbohidratos %: **48**
- Contenido energético (kcal/100 g): **508**

## GOLDEN HILLS

Cacahuates japoneses, 🇲🇽 México, 180 g

**\$25**  
PRECIO POR ENVASE

**\$14**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **207**
- Azúcares (%): **18.7**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **47**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **29.7**
- Proteína %: **18.5**
- Carbohidratos %: **47**
- Contenido energético (kcal/100 g): **531**

## GOLDEN NUTS BARCEL

Cacahuete estilo japonés, 🇲🇽 México, 200 g

**\$41**  
PRECIO POR ENVASE

**\$20**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **405**
- Azúcares (%): **15.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **2**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **30.8**
- Proteína %: **19.6**
- Carbohidratos %: **44**
- Contenido energético (kcal/100 g): **531**

## GREAT VALUE

Cacahuates estilo japonés. Cacahuates japoneses clásicos, 🇲🇽 México, 180 g

**\$29**  
PRECIO POR ENVASE

**\$16**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **334**
- Azúcares (%): **12.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **41**



- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **30.4**
- Proteína %: **16.9**
- Carbohidratos %: **47**
- Contenido energético (kcal/100 g): **530**

Productos ordenados alfabéticamente.

# CACAHUATES JAPONESES

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de cacahuates japoneses y salados en la Ciudad de México y el área metropolitana, Acapulco, Aguascalientes, Cancún y Morelia, levantados del 22 de septiembre al 10 de octubre de 2025.

## GREAT VALUE

Cacahuates estilo japonés sabor limón.  
Cacahuates japoneses limón, México, 180 g

**\$29**  
PRECIO POR ENVASE

**\$16**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **785**
- Azúcares (%): **11.7**
- Tendencia a la rancidez: **49** meq/kg máximo:



Media

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **28.1**
- Proteína %: **17.7**
- Carbohidratos %: **48**
- Contenido energético (kcal/100 g): **515**

• Contiene más sodio del que indica. Declara 394.70 mg/100 g, pero en realidad tiene 785.

## KARATE

Cacahuete estilo japonés.  
México, 127 g

**\$20**  
PRECIO POR ENVASE

**\$16**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **445**
- Azúcares (%): **16**
- Tendencia a la rancidez: **56** meq/kg máximo:



Alta

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **30.1**
- Proteína %: **19.6**
- Carbohidratos %: **45**
- Contenido energético (kcal/100 g): **528**

## KIYAKIS

Cacahuete estilo japonés.  
México, 150 g

**\$26**  
PRECIO POR ENVASE

**\$18**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **389**
- Azúcares (%): **15.7**
- Tendencia a la rancidez: **11** meq/kg máximo:



Baja

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **33.8**
- Proteína %: **19**
- Carbohidratos %: **42**
- Contenido energético (kcal/100 g): **547**

## MAFER

Cacahuete estilo japonés sabor limón.  
México, 170 g

**\$45**  
PRECIO POR ENVASE

**\$27**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **929**
- Azúcares (%): **13.5**
- Tendencia a la rancidez: **40** meq/kg máximo:



Media

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **30.4**
- Proteína %: **18.9**
- Carbohidratos %: **44**
- Contenido energético (kcal/100 g): **524**

## MAFER

Cacahuete estilo japonés. Cacahuete japonés clásico, México, 230 g

**\$62**  
PRECIO POR ENVASE

**\$27**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **511**
- Azúcares (%): **14.3**
- Tendencia a la rancidez: **8** meq/kg máximo:



Baja

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **31.7**
- Proteína %: **19.1**
- Carbohidratos %: **43**
- Contenido energético (kcal/100 g): **535**

## MEMBER'S MARK

Cacahuete cubierto con salsa de soya.  
México, 850 g

**\$99**  
PRECIO POR ENVASE

**\$12**  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **301**
- Azúcares (%): **13.9**
- Tendencia a la rancidez: **8** meq/kg máximo:



Baja

EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

- Información al consumidor:
- Contenido neto:
- Grasa %: **26.5**
- Proteína %: **18.1**
- Carbohidratos %: **50**
- Contenido energético (kcal/100 g): **512**



# CACAHUATES JAPONESES

Quién es Quién  
en los precios

Precios promedio de cacahuates japoneses y salados en la Ciudad de México y el área metropolitana, Acapulco, Aguascalientes, Cancún y Morelia, levantados del 22 de septiembre al 10 de octubre de 2025.

## NATURE SUN

Japones. Cacahuete estilo japonés.  
México, 380 g

\$55  
PRECIO POR ENVASE

\$14  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **261**
- Azúcares (%): **13.4**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **17**

Baja



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **27.5**
- Proteína %: **16.8**
- Carbohidratos %: **51**
- Contenido energético (kcal/100 g): **519**

## NIPON TOTIS

Cacahuates tostados con cobertura de trigo. México, 150 g

\$24  
PRECIO POR ENVASE

\$16  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **299**
- Azúcares (%): **13.7**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **44**

Media



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **31.7**
- Proteína %: **18.5**
- Carbohidratos %: **45**
- Contenido energético (kcal/100 g): **540**

## NISHIKAWA

Cacahuete japonés. Cacahuete tostado cubierto de harina de trigo y salsa de soya.  
México, 1 kg

\$186  
PRECIO POR ENVASE

\$19  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **556**
- Azúcares (%): **14.8**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **5**

Baja



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **32.4**
- Proteína %: **18.7**
- Carbohidratos %: **42**
- Contenido energético (kcal/100 g): **536**

## SELECTO BRAND

Cacahuates estilo japonés.  
México, 180 g

\$20\*  
PRECIO POR ENVASE

\$11  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **464**
- Azúcares (%): **14.4**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **8**

Baja



- Información al consumidor: ✗
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **29.5**
- Proteína %: **19.1**
- Carbohidratos %: **45**
- Contenido energético (kcal/100 g): **521**

- Contiene más sodio del que indica. Declara 306.67 mg/100 g, pero en realidad tiene 464.
- Señala "Fecha de Consumo Preferente indicada en envase", pero también CAD 31 01 26, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

## SNAK CLUB

Cacahuates japoneses sazonados con Tajín clásico. México, 90 g

\$31  
PRECIO POR ENVASE

\$35  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **992**
- Azúcares (%): **17.1**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **20**

Baja



- Información al consumidor: ✗
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **37.8**
- Proteína %: **15.9**
- Carbohidratos %: **40**
- Contenido energético (kcal/100 g): **563**

- Contiene más sodio del que indica. Declara 607 mg/100 g, pero en realidad tiene 992.

## SOL

Cacahuete estilo japonés.  
México, 1 kg

\$58  
PRECIO POR ENVASE

\$6  
PRECIO POR 100 g



- Sodio mg/100 g: **365**
- Azúcares (%): **15.6**
- Tendencia a la rancidez 70 meq/kg máximo: **46**

Media



- Información al consumidor: ✓
- Contenido neto: ✓
- Grasa %: **30.5**
- Proteína %: **19.0**
- Carbohidratos %: **45**
- Contenido energético (kcal/100 g): **528**

Productos ordenados alfabéticamente.

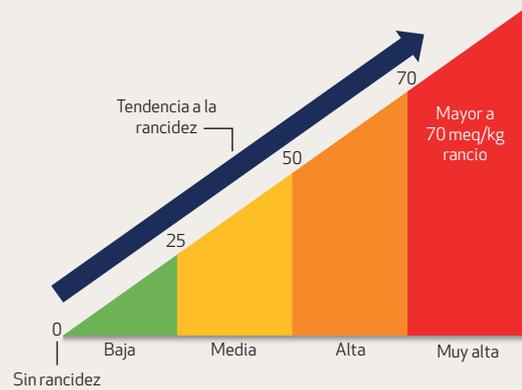
\* El precio promedio considera precio en tienda física y precio en línea.



# CONCLUSIONES

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado en la etiqueta.
- ✓ Todos los productos cumplieron con el índice de rancidez establecido.
- ✗ Seis productos incumplen con las especificaciones de etiquetado de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
- ✗ Nueve productos no son veraces en su contenido de sodio (seis son cacahuates salados y tres japoneses).

① Los valores más altos en peróxidos indican mayor tendencia a la rancidez.



## INCUMPLE EN SU DECLARACIÓN DE INGREDIENTES Y EN SU DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

El siguiente producto no ostenta la declaración de ingredientes en su etiqueta, por lo que incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Además, en la Declaración Nutrimental, duplica las palabras fibra y sodio.



**BOTANAS MARIQUITA**  
Cacahuete japonés



## LES FALTA UN SELLO DE ETIQUETADO FRONTAL

Los siguientes productos no ostentan el sello "EXCESO SODIO", a pesar de que, por su contenido, están obligados a exhibirlo.



**GOLDEN HILLS**  
Cacahuates salados



**NATURE SUN**  
Español. Cacahuete sazonado con sal de mar

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

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

## CONTIENEN MÁS SODIO DEL QUE DECLARAN

Los siguientes productos tienen más sodio del que indican en su etiqueta, por lo que su información comercial no es veraz.



### Cacahuates salados



Declara  
**312.5 mg/100 g**

Contiene  
**495 mg/100 g**

#### FIRST STREET

Cacahuates tostados y salados



Declara  
**251.4 mg/100 g**

Contiene  
**442 mg/100 g**

#### GOLDEN HILLS

Cacahuates salados



Declara  
**506 mg/100 g**

Contiene  
**742 mg/100 g**

#### GOLDEN NUTS BARCEL

Cacahuates fritos, salados y sabor limón



Declara  
**387 mg/100 g**

Contiene  
**659 mg/100 g**

#### GREAT VALUE

Cacahuates salados fritos



Declara  
**307.3 mg/100 g**

Contiene  
**1124 mg/100 g**

#### NATURE SUN

Español. Cacahuete sazonado con sal de mar



Declara  
**410 mg/100 g**

Contiene  
**774 mg/100 g**

#### SOL

Cacahuete salado

### Cacahuates japoneses



Declara  
**394.70 mg/100 g**

Contiene  
**785 mg/100 g**

#### GREAT VALUE

Cacahuates estilo japonés sabor limón



Declara  
**306.67 mg/100 g**

Contiene  
**464 mg/100 g**

#### SELECTO BRAND

Cacahuates estilo japonés



Declara  
**607 mg/100 g**

Contiene  
**992 mg/100 g**

#### SNACK CLUB

Cacahuates japoneses sazonados con Tajín clásico

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

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

## CONFUNDEN CON SU FECHA DE CADUCIDAD

Los siguientes productos confunden al usar la leyenda "Fecha de Consumo Preferente indicada en envase", ya que esta fecha se refiere a la fecha de caducidad.



**SELECTO BRAND**  
Cacahuates salados



**SELECTO BRAND**  
Cacahuates estilo japonés

## SU DENOMINACIÓN ES INCORRECTA

El siguiente producto no presenta la denominación completa "TOSTADOS Y SALADOS" con la misma tipografía.



**KIRKLAND SIGNATURE**  
Cacahuates grandes tostados y salados

La Profeco da seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

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

# HAZ UN CONSUMO INFORMADO

El contenido nutrimental de las botanas depende del proceso de elaboración, por ello:

- ▶ El contenido de proteína es mayor en los cacahuates salados.
- ▶ El contenido de grasa es casi el doble en los salados que en los japoneses.
- ▶ El contenido de carbohidratos es casi el doble en los japoneses respecto a los salados (por la cubierta sazonada).
- ▶ El contenido energético en estos productos es muy similar, aunque tiende a ser mayor en los salados.
- ▶ En términos generales, el contenido de sodio es elevado en ambas categorías. Aun cuando existen productos con contenidos bajos, la mayoría de estos productos tiene el sello de **"EXCESO SODIO"**.



# RECOMENDACIONES

## DE COMPRA



### Revisa la etiqueta

Es importante que leas el etiquetado; recuerda que la mayoría de estos productos presenta sellos de advertencia.



### Evita su deterioro

Una vez abiertos, cierra muy bien el empaque y guárdalos dentro de la alacena o en un lugar fresco, protegido de la luz, alejado de fuentes de calor y de los cambios repentinos en la temperatura.



### Revisa la fecha de caducidad

Aunque su vida en el anaquel es amplia bajo las condiciones de conservación adecuadas, siempre lee la fecha de caducidad o la fecha de consumo preferente.

## DE CONSUMO



### Evita su consumo

Si tienes hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, ten presente que estos productos contienen mucho sodio.



### Mantén un equilibrio entre alimentación y actividad física

Si bien el consumo excesivo de productos procesados con alto contenido calórico puede contribuir al aumento de peso, este efecto se puede mitigar con una alimentación nutritiva y equilibrada junto con la práctica frecuente de actividad física.



### No las consumas a menudo

Las botanas son una magnífica forma de satisfacer esos ataques de hambre entre comidas; sin embargo, no es recomendable consumirlas con frecuencia ni en grandes cantidades debido a su alto contenido de calorías, grasa y sal.



### Nunca sustituyas una comida con estos productos

Ten en cuenta que son botanas, no un plato fuerte.



### Considera consumir cacahuates naturales con cáscara y los tostados

Estos suelen ser más recomendables. Consumir 50 gramos de cacahuete, al menos una vez por semana, aporta más de la mitad de las vitaminas y el 30 % de los minerales necesarios para un crecimiento sano, además de que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.



# 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](http://qqp.profeco.gob.mx)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# A PINTAR SE HA DICHO

Lo que debes saber de las pinturas arquitectónicas.

La pintura cumple una doble función esencial en tu hogar: por un lado, embellece espacios y objetos con una amplia variedad de colores; por otro, protege las superficies contra el desgaste, la humedad y la corrosión. Un gran ejemplo de esto son las pinturas arquitectónicas.

Estas pinturas están diseñadas para proteger edificios, tanto en el interior como en el exterior, por lo que evitan la proliferación de hongos por humedad, al mismo tiempo que mantienen su estética. Además, a largo plazo, reducen costos de mantenimiento y reparación. Particularmente, la pintura blanca no solo da frescura, sino también tiene la capacidad de reflejar la luz solar, lo que crea ambientes más luminosos y frescos.

### Tipos de pinturas arquitectónicas

Las pinturas arquitectónicas son recubrimientos a base de agua formulados con resinas acrílicas o vinílicas. Ofrecen una excelente combinación de estética, funcionalidad y son fáciles de aplicar. Sin embargo, en el mercado podemos encontrarlas con otras denominaciones, como pintura vinílica, acrílica o vinil-acrílica. Entonces, ¿cuál escoger?

El término "pinturas arquitectónicas" está definido en la norma NMX-C-423-ONNCCE-2019, *Industria de la Construcción-Pinturas-Pinturas arquitectónicas-Especificaciones físico químicas, desempeño y métodos de prueba* y se refiere al uso de la pintura en la construcción y edificación, principalmente en superficies como muros, techos, fachadas y elementos decorativos.



No obstante, de acuerdo con su formulación, las pinturas arquitectónicas pueden estar elaboradas con diferentes tipos de resinas, como vinílicas, acrílicas, vinil-acrílicas, entre otras. Es decir, “arquitectónica” es la categoría funcional, mientras que “vinílica”, “acrílica” o “vinil-acrílica” describen el tipo de resina base que determina el comportamiento técnico de la pintura.



Para entender mejor el uso de cada una, te dejamos el siguiente cuadro comparativo:

Tipo de pintura	Resina base	Uso principal	Ventajas clave	Durabilidad <sup>1</sup>
<b>Vinílica</b>	Polímero de acetato de vinilo	Interiores (muros y techos)	Económica, fácil de aplicar	Media
<b>Acrílica</b>	Resina acrílica pura	Exteriores e interiores exigentes	Alta resistencia al sol y humedad	Alta
<b>Vinil-acrílica</b>	Mezcla de vinilo y acrílico	Interiores y exteriores moderados	Balance entre costo y desempeño	Buena

<sup>1</sup> La durabilidad se refiere a la resistencia al desgaste por tallado y al desgaste por intemperismo acelerado.

Adicionalmente, la norma mexicana NMX-C-423-ONNCCE-2019 clasifica las pinturas por su calidad, desempeño y resistencia, especialmente en cuanto a durabilidad, lavabilidad y poder cubriente. Esta clasificación, que consta de seis categorías (AA, A, B, C, D y E), ayuda a elegir la pintura adecuada según el uso que se le dará.

### Clasificación de pinturas

- Categoría AA o A (mayor resistencia):** excelente para fachadas expuestas al clima o superficies interiores de alta afluencia de personas. Tienen mayor durabilidad, excelente recubrimiento y muy buena resistencia al lavado, aunque son las más caras.
- Categoría B o C (uso doméstico común):** son perfectas para muros interiores de la casa. Su rendimiento es aceptable, cubren bien con dos capas y su precio es más económico.

**► Categoría D o E (proyectos temporales):** son las más económicas, pero tienen baja resistencia y bajo desempeño. No se recomiendan para pintar superficies que deban durar, ya que necesitarás aplicar muchas capas para cubrir el área.

### ¿Cómo aplicar la pintura correctamente?

Pintar no es solo cuestión de pasar el rodillo. Para lograr un acabado duradero, uniforme y profesional, es importante seguir una serie de pasos que aseguren que la pintura se adhiera correctamente y cumpla su función estética y protectora.

### Preparación de la superficie

Antes de abrir el bote de pintura, asegúrate de que la superficie esté limpia y seca, es decir, sin polvo, grasa, aceite, moho, salitre o pintura suelta. De ser necesario, aplica pasta o resanador para cubrir grietas, agujeros o imperfecciones.

Revisa que la superficie esté sellada. Si es porosa (como tablarroca, yeso o concreto nuevo), aplica una mano de sellador. Esta acción mejorará la adherencia y evitará el consumo de pintura.

### **Preparación de la pintura**

Una vez preparada la superficie a pintar, mezcla bien la pintura antes de usar para integrar todos sus componentes. Si es necesario, diluye con agua limpia. La regla general es una parte de agua por cuatro de pintura como máximo, pero siempre revisa las instrucciones de uso del fabricante.

Cuando hayas diluido la pintura, aplica en una pequeña zona para verificar el tono y consistencia antes de pintar toda la superficie.

### **Elección del material a utilizar**

El material que requieres para iniciar el pintado, de manera general, es una brocha, de preferencia de cerdas suaves; rodillo de felpa para paredes con texturas o de espuma para superficies lisas. También plástico protector para evitar manchas o salpicaduras y, opcionalmente, cinta adhesiva; revisa que

sea para pintar, pues su adhesivo permite retirarla al terminar de pintar sin dañar alrededor.

### **Aplicación**

En este paso vamos a iniciar con el pintado de la superficie. Para ello, aplica una primera mano de forma uniforme, sin saturar y evitando escurrimientos. Espera al menos tres horas o lo que indiquen las instrucciones de la pintura antes de aplicar la siguiente capa.

Dependiendo del acabado que veas al secar la primera mano, puedes aplicar tantas capas como sea necesario para lograr un color uniforme y buen recubrimiento. Evita pintar en días lluviosos o con tolveneras si estás en exteriores.

Finalmente, siempre sigue las instrucciones del fabricante y verifica que la pintura esté dentro de su fecha de caducidad. Si te faltó pintura para terminar la superficie, de ser posible, usa productos de un mismo lote para evitar variaciones de color.





ENCUESTA  
INTERCENSAL  
2025

SI TOCAN  
TU PUERTA

TE TOCA

VOLVAMOS A CONOCERNOS



DURANTE OCTUBRE  
Y NOVIEMBRE DE 2025  
¡PARTICIPA!

[www.intercensal2025.mx](http://www.intercensal2025.mx)



# PINTURAS ARQUITECTÓNICAS

Elegir una pintura no solo implica pensar en el color, sino también en la durabilidad e impacto ambiental.



Después de la temporada de lluvias, es un buen momento para darle a nuestra casa un nuevo aire con pintura en la fachada o en el interior. Sin embargo, además de elegir el color apropiado, la gran pregunta es ¿cuál pintura elegir?, pues como personas consumidoras buscamos que el beneficio siempre supere el gasto.

Las pinturas arquitectónicas (vinílicas, acrílicas y vinil-acrílicas) se han consolidado como las solu-

ciones más versátiles y confiables en el mundo del recubrimiento. Su formulación a base de resinas sintéticas permite una aplicación sencilla, un secado rápido y una excelente adherencia en los espacios interiores y exteriores como muros, plafones y acabados arquitectónicos.

A pesar de ser productos de uso frecuente, no hay suficiente información sobre la calidad de las diversas marcas y líneas.

Por esta razón, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Procuraduría Federal del Consumidor llevó a cabo este estudio de calidad.

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

# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **19 modelos** de **19 marcas** distintas en color blanco y acabado mate.

## LAS PRUEBAS



### Información comercial

De acuerdo con la normatividad nacional vigente, se verificó que el etiquetado de las pinturas presente de forma clara los siguientes elementos: nombre o denominación genérica del producto, indicación de cantidad, nombre, denominación o razón social, domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación, la leyenda de "Hecho en" para el país de origen, leyenda de advertencia de riesgos, instrucciones de uso, fecha de elaboración, número de lote y descripción genérica (según el tipo de resina utilizada).



### Contenido de sólidos

Se refiere a los pigmentos, cargas y resinas que componen la pintura. Se determinó el contenido de sólidos (materia no volátil) de cada pintura, pues existe un valor mínimo por norma que se debe cumplir.



### Índice de blancura

Con esta prueba se cuantificó la blancura que presentan las pinturas aplicadas sobre una superficie, para conocer de manera comparativa cuáles presentan un acabado óptico más blanco.



### Viscosidad

Mide la resistencia que presenta un líquido a fluir (qué tan espesa o fluida es). Conocerla es útil para saber si se debe diluir con agua o si se puede usar una pistola de aspersión.



### Resistencia al intemperismo acelerado

La pintura se expuso a condiciones atmosféricas simuladas de humedad, temperatura, rayos solares y lluvia para evaluar su degradación y la posible aparición de ampollas o agrietamientos.





### Potencial de hidrógeno (pH)

El pH afecta el comportamiento de la pintura durante su fabricación, almacenamiento y aplicación, indicando qué tan ácida o alcalina es. Un pH alto garantiza que los compuestos se mezclen bien, la pintura se mantenga estable, sin mal olor ni cambios de color, y que active biocidas (conservadores) para evitar el crecimiento de hongos y bacterias.



### Relación de contraste

Es una forma técnica de medir qué tan bien cubre la pintura una superficie, especialmente cuando hay colores de fondo muy distintos, por ejemplo, blanco y negro. Sus valores se encuentran entre cero y uno. Una relación de contraste con valor muy cercano a uno significa que la pintura cubre muy bien una superficie con un fondo de color intenso, lo cual se considera excelente.



### Rendimiento

Se determinó la cantidad de manos de pintura<sup>1</sup> necesarias para cubrir por completo una superficie sin que se vea el color de fondo. Una calificación Excelente significa que se requieren menos manos de pintura.



### Resistencia al desgaste por tallado

Simulamos la limpieza o el mantenimiento de la superficie para determinar qué tan resistente es la pintura al daño. Esta propiedad depende de la calidad del recubrimiento, la superficie, el método de aplicación (brocha, rodillo, pistola de aire), las condiciones de secado y otros factores ambientales.



## FICHA TÉCNICA

**Periodo del estudio:** del 13 junio al 12 de septiembre de 2025

**Adquisición de muestras:** del 1 al 17 de julio de 2025

**Productos analizados:** 19 modelos

**Pruebas realizadas:** 1728

## NORMATIVIDAD

- **NOM-030-SCFI-2006**, Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones.
- **NOM-050-SCFI-2004**, Información comercial-Etiqueta general de productos.
- **NOM-003-SSA1-2006**, Salud ambiental. Requisitos sanitarios que debe satisfacer el etiquetado de pinturas, tintas, barnices, lacas y esmaltes.
- **NMX-C-423-ONNCCE-2019**, Industria de la Construcción-Pinturas-Pinturas arquitectónicas-Especificaciones físico químicas, desempeño y métodos de prueba.
- **NMX-C-425-ONNCCE-2003**, Industria de la Construcción-Determinación de materia no volátil y volátiles totales en pinturas.
- **NMX-U-038-SCFI-2012**, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Determinación de la viscosidad por los métodos Stormer y Brookfield.
- **NMX-U-007-SCFI-2011**, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Método de ensayo para la determinación del pH de lixiviados de pigmento, pinturas, recubrimientos y emulsiones base agua.
- **NMX-U-118-SCFI-2013**, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Métodos de ensayo para determinar el poder cubriente y la relación de contraste de pinturas y recubrimientos por reflectometría.
- **NMX-U-121-SCFI-2016**, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Determinación del rendimiento de pinturas arquitectónicas a base de emulsiones.
- **NMX-U-116-SCFI-2018**, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Determinación de la resistencia al desgaste por tallado en húmedo-Método de prueba.

<sup>1</sup> Una mano de pintura es una aplicación de una capa de pintura en un solo sentido (horizontal o vertical) cubriendo un área determinada (definición de la NMX-U-121-SCFI-2016).

# PINTURAS BLANCAS ARQUITECTÓNICAS

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de pinturas arquitectónicas en la Ciudad de México y el área metropolitana, Ciudad Juárez, Tijuana y Veracruz, levantados del 22 de septiembre al 9 de octubre de 2025.



Marca	ACUARIO	ALVAMEX	BEHR	BEREL
Modelo	Master	Alvaflex Master	Prémium	Berelinte
País de origen	🇲🇽 México	🇲🇽 México	🇺🇸 EUA	🇲🇽 México
Presentación (litros)	4 L	4 L	3.72 L	4 L
Denominación en el envase	Pintura prémium acrílica modificada Interiores y exteriores	Pintura vinil acrílica	Pintura acrílica interiores	Pintura vinil acrílica Interiores y exteriores
Contenido de sólidos	E	E	E	E
Viscosidad	E	E	E	E
pH	E	E	E	MB
Índice de blancura	E	E	MB	B
Relación de contraste	E	E	E	E
Rendimiento	E	E	MB	MB
Resistencia al desgaste por tallado	E	E	E	E
Resistencia al intemperismo acelerado	E	E	E	E
Precio por litro	\$181	\$107	\$207	\$145

Productos ordenados alfabéticamente.

\* Precio proporcionado por el proveedor.

\*\* Se considera precio en tienda física y precio proporcionado por el proveedor.

**E** Excelente **MB** Muy bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

# PINTURAS BLANCAS ARQUITECTÓNICAS



Marca	COMEX	COX	GENERAL PAINT	IPESA
Modelo	Vinimex Clásica	Vini Cox 11000	General 300 Pro	Realtek
País de origen	México	México	México	México
Presentación (litros)	4 L	4 L	4 L	4 L
Denominación en el envase	Pintura alto desempeño Interiores y exteriores	Categoría A Tipo 1 color blanco	Látex vinil acrílico siliconado	Pintura vinil acrílica
Contenido de sólidos	E	E	E	E
Viscosidad	E	E	E	E
pH	E	E	E	E
Índice de blancura	E	E	E	B
Relación de contraste	E	E	E	E
Rendimiento	MB	E	E	B
Resistencia al desgaste por tallado	E	E	E	MB
Resistencia al intemperismo acelerado	E	E	E	E
Precio por litro	\$203	\$94	\$146	\$132

Productos ordenados alfabéticamente.

\* Precio proporcionado por el proveedor.

\*\* Se considera precio en tienda física y precio proporcionado por el proveedor.

# PINTURAS BLANCAS ARQUITECTÓNICAS

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de pinturas arquitectónicas en la Ciudad de México y el área metropolitana, Ciudad Juárez, Tijuana y Veracruz, levantados del 22 de septiembre al 9 de octubre de 2025.



Marca	MEMBER'S MARK	MERIDIAN	OPTIMUS	OSEL
Modelo	Pintura Vinil Acrílica	Casabella	Vin Lac	Osel Bronce
País de origen	México	México	México	México
Presentación (litros)	19 L	18 L	4 L	4 L
Denominación en el envase	Pintura vinil acrílica Interiores y exteriores	Pintura vinil acrílica	Pintura vinil acrílica plástica lavable	Pintura acrílica Interiores y exteriores
Contenido de sólidos	E	E	E	E
Viscosidad	E	E	E	E
pH	MB	MB	E	MB
Índice de blancura	B	B	E	E
Relación de contraste	E	MB	E	E
Rendimiento	MB	S	E	MB
Resistencia al desgaste por tallado	MB	D	E	E
Resistencia al intemperismo acelerado	E	E	E	E
Precio por litro	\$68	\$41	\$169	\$159

Productos ordenados alfabéticamente.  
\* Precio proporcionado por el proveedor.

**E** Excelente **MB** Muy bueno **B** Bueno **S** Suficiente **D** Deficiente

# PINTURAS BLANCAS ARQUITECTÓNICAS



Marca	PINTAMAX	PINTUMEX	PRECÍSSIMO	PROMEX
Modelo	Pintura Vinil Acrílica	Acapulco	Pintura Vinil Acrílica	Monarca
País de origen	México	México	México	México
Presentación (litros)	19L	4L	4L	4L
Denominación en el envase	Pintura vinil acrílica	Pintura vinil acrílica Prémium Interiores y exteriores	Pintura vinil acrílica Interiores	Acrílica plástica Gama prémium Interiores y exteriores
Contenido de sólidos	E	E	S	E
Viscosidad	E	E	E	E
pH	E	MB	E	E
Índice de blancura	MB	B	B	E
Relación de contraste	MB	E	MB	E
Rendimiento	S	B	S	E
Resistencia al desgaste por tallado	D	MB	D	E
Resistencia al intemperismo acelerado	MB	E	S	E
Precio por litro	\$32	\$137	\$47	\$144

Productos ordenados alfabéticamente.

\* Se considera precio en tienda física y precio proporcionado por el proveedor.

# PINTURAS BLANCAS ARQUITECTÓNICAS

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de pinturas arquitectónicas en la Ciudad de México y el área metropolitana, Ciudad Juárez, Tijuana y Veracruz, levantados del 22 de septiembre al 9 de octubre de 2025.



Marca	SHERWIN WILLIAMS	TECNOS PRO	VOLLER
Modelo	Kem Tone	Pintura Vinil Acrílica	Max 700
País de origen	México	México	México
Presentación (litros)	18.925 L	18 L	4 L
Denominación en el envase	Pintura vinil acrílica Interiores y exteriores	Pintura vinil acrílica	Pintura 100 % acrílica
Contenido de sólidos	E	E	E
Viscosidad	E	E	E
pH	E	E	E
Índice de blancura	MB	MB	E
Relación de contraste	E	B	E
Rendimiento	MB	S	E
Resistencia al desgaste por tallado	E	D	E
Resistencia al intemperismo acelerado	E	E	E
Precio por litro	\$199	\$25	\$134

Productos ordenados alfabéticamente.

\* Se considera precio en tienda física y precio proporcionado por el proveedor.

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

# CONCLUSIONES

- ✓ Todas las pinturas fueron de color blanco mate y a base de agua.
- ✓ Todas cumplen con su información comercial.
- ✓ Todos los modelos cumplen con la viscosidad sugerida.
- ✗ Un modelo quedó por debajo del mínimo establecido en la norma para contenido de sólidos.
- ✗ El pH de cinco modelos fue ligeramente inferior al recomendado.
- ✗ El índice de blancura en seis modelos resultó inferior al de sus competidores.
- ✗ Un modelo obtuvo el valor más bajo en relación de contraste, lo que implica que puede requerir más manos de pintura.
- ✗ Algunos modelos mostraron menor rendimiento y menor resistencia al desgaste por tallado, por lo que calificaron Suficiente.

## OBTUVIERON LOS NIVELES MÁS BAJOS EN ÍNDICE DE BLANCURA



**BEREL**

Berelinte / Pintura vinil acrílica



**IPESA**

Realtek / Pintura vinil acrílica



**MEMBER'S MARK**

Pintura vinil acrílica



**MERIDIAN**

Casabella / Pintura vinil acrílica



**PINTUMEX**

Acapulco / Pintura vinil acrílica



**PRECÍSSIMO**

Pintura vinil acrílica

## NO CUMPLE CON EL PORCENTAJE DE SÓLIDOS REQUERIDO

El siguiente modelo presenta el porcentaje más bajo de sólidos.



**PRECÍSSIMO**

Pintura vinil acrílica

## PRESENTÓ DESPRENDIMIENTO EN LA CAPA DE PINTURA



**PRECÍSSIMO**

Pintura vinil acrílica

# CALIFICARON SUFICIENTE EN LA PRUEBA DE RENDIMIENTO Y DEFICIENTE EN RESISTENCIA AL DESGASTE POR TALLADO

Estos productos necesitan más manos de pintura para cubrir por completo una superficie, es decir, son los que menor rendimiento ofrecen, por lo que calificaron Suficiente.

Además, estos mismos productos soportaron menos de 50 ciclos de tallado, por lo que calificaron Deficiente.



**MERIDIAN**

Casabella / Pintura vinil acrílica



**PINTAMAX**

Pintura vinil acrílica



**PRECÍSSIMO**

Pintura vinil acrílica



**TECNOS PRO**

Pintura vinil acrílica

## SU RENDIMIENTO ES EL MEJOR

Los siguientes productos tienen mayor capacidad para cubrir una mayor superficie, por lo que calificaron Excelente.



**ACUARIO**

Master / Pintura acrílica



**ALVAMEX**

Alvaflex Master / Pintura vinil acrílica



**COX**

Vini Cox 11 000



**GENERAL PAINT**

General 300 Pro



**OPTIMUS**

Vin Lac / Pintura vinil acrílica



**PROMEX**

Monarca / Pintura acrílica plástica



**VOLLER**

Max 700 / Pintura 100 % acrílica

# SON LAS MEJORES

Los siguientes modelos calificaron Excelente en la evaluación general.



**ACUARIO**  
Master / Pintura acrílica



**ALVAMEX**  
Alvaflex Master / Pintura vinil acrílica



**COX**  
Vini Cox 11 000



**GENERAL PAINT**  
General 300 Pro



**OPTIMUS**  
Vin Lac / Pintura vinil acrílica



**PROMEX**  
Monarca / Pintura acrílica plástica



**VOLLER**  
Max 700 / Pintura 100 % acrílica

# HAZ UN CONSUMO INFORMADO

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



**COX**  
México **\$375**

**VS.**



**COMEX**  
México **\$811**

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

# RECOMENDACIONES DE USO



## Lee las instrucciones antes de comenzar a pintar

Antes de aplicar la pintura seleccionada, lee con cuidado las instrucciones y recomendaciones presentadas por el fabricante en su envase.



## Limpiamos la superficie que pintarás

Es muy importante que la superficie donde se va a aplicar la pintura esté libre de polvo y suciedad.



## Prepara la superficie

Raspa la superficie antes de aplicar la pintura nueva. Si no lo haces, la adherencia no será buena y se desprenderá con facilidad. En muros recién resanados o que nunca se han pintado, aplica un sellador previamente para ahorrar pintura.



## Considera contratar a una persona especialista

Te sugerimos contratar a una persona con experiencia, ya que el desempeño y durabilidad de una pintura depende, en gran medida, de su correcta aplicación y de una buena preparación de la superficie.



# RECOMENDACIONES DE COMPRA



## Escoge pinturas con fecha de fabricación reciente

Revisa en la etiqueta del producto la fecha de elaboración; prefiere pinturas con fechas recientes.



## No compres pintura con defectos

Si al abrir el bote la pintura presenta grumos o natas que no se integran fácilmente, no la compres o devuélvela, ya que este es un indicio de que es un producto caduco o defectuoso.



## Adquírelas en su contenedor original

Las pinturas que se trasvasan no aseguran la calidad y desempeño del producto conforme a su marca.



## Revisa la tapa del bote

Inspecciona que las tapas de los botes que desees adquirir no presenten evidencia de haber sido removidas.

## SUSTENTABILIDAD

El tema de la sustentabilidad en pinturas vinílicas es cada vez más relevante en México, donde marcas y normativas están empezando a responder a la preocupación ambiental de las personas consumidoras.

En la actualidad, elegir una pintura no solo implica pensar en el color o el acabado, sino también en su impacto ambiental. Aunque las pinturas vinílicas a base de agua son menos tóxicas que aquellas que son a base de solventes (como las pinturas de esmalte) nunca deben desecharse en el drenaje ni en la basura, ya que contaminan agua, suelo y afectan la salud de personas y animales.

Si la pintura está en buen estado, pero ya no la necesitas, puedes donarla a escuelas, centros comunitarios o vecinos que estén haciendo reparaciones. También puedes usarla para proyectos creativos: manualidades, señalización o retoques en espacios menos visibles.

Si te queda poca cantidad, déjala abierta en un lugar ventilado, fuera del alcance de niñas, niños y mascotas hasta que se solidifique. Una vez seca, puedes desechar el recipiente como residuo sólido. No uses botes vacíos para almacenar agua o alimentos; úsalos para almacenar herramientas, por ejemplo.



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

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

# LA PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR TE ATIENDE VÍA TELEFÓNICA

- INFORMACIÓN
- ASESORÍA
- DENUNCIA

**Teléfono** del  
**consumidor**

55 5568 8722 - 800 468 8722



**Lunes a viernes**  
de 9:00 a 19:00 horas

**Sábados, domingos y días feriados**  
de 10:00 a 18:00 horas



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# SUAVIZANTE DE TELAS

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

🕒 Tiempo de preparación:  
40 minutos

📦 Rendimiento: 1 litro

📅 Caducidad: 6 meses

💰 Costo promedio: \$8



## Ingredientes

- ▶ 1 litro de agua
- ▶ 1 cucharadita de vinagre blanco
- ▶ Una pizca de colorante vegetal azul
- ▶ 2 ½ cucharadas de lauril sulfato de sodio
- ▶ 3 cucharadas de alcohol cetílico
- ▶ 1 cucharada de aceite de ricino
- ▶ 1/8 de cucharada de carboximetilcelulosa sodio
- ▶ 15 gotas de esencia de rosas

## Utensilios

- ▶ 1 tazón de vidrio de 2 litros
- ▶ 1 cacerola de 5 litros
- ▶ 1 taza medidora
- ▶ 1 cuchara sopera
- ▶ 1 cucharita cafetera
- ▶ 1 colador de malla fina
- ▶ 1 embudo de plástico
- ▶ 1 botella de plástico de 1 litro
- ▶ 1 gotero

**Quién es Quién**  
en los precios

Consulta de información del 8 al 9 de octubre de 2025 en la Ciudad de México y el área metropolitana.

## Procedimiento



1 Vierte el agua en el tazón y colócalo a baño maría dentro de la cacerola. Cuando el agua esté caliente añade poco a poco el alcohol cetílico y revuelve constantemente hasta que se funda.



2 Sin dejar de mover, incorpora el aceite de ricino y remueve durante 10 segundos para que se integre.



3 Retira del fuego y, poco a poco, añade la carboximetilcelulosa, sin dejar de agitar.



4 Incorpora lentamente el lauril sulfato de sodio, el colorante, el vinagre y la esencia. Continúa agitando suavemente y deja enfriar a temperatura ambiente.



5 Cuela el suavizante con el colador y, con ayuda del embudo, viértelo en la botella de plástico y tápala muy bien.



6 Guárdalo en un lugar fresco, seco y oscuro.

**Notas:** tecnología doméstica validada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

**Fuente:**

Profeco TV (2009, 20 de marzo). Suavizante de telas [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gb1ghlFAxIE>



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



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

# TE INVITAMOS A CONSULTAR LA BIBLIOTECA DIGITAL

Aquí encontrarás más de **49 años de historia** de la Profeco en **revistas, más de 30 libros, cómics y miles de textos.**

Una colección pensada para **informar, orientar y acompañarte** en cada decisión de compra.



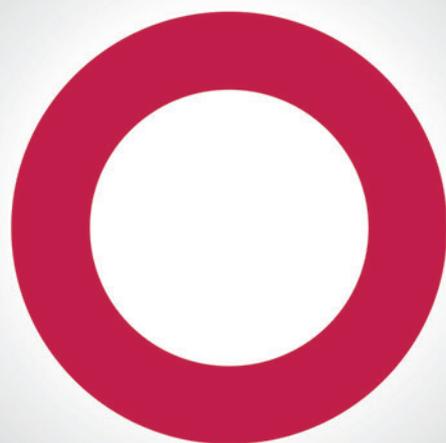
[bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx](http://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**

Procuraduría Federal  
del Consumidor



# canal once



canalonce.mx



# DIABETES

## ENTRE GLUCOSA Y GASTOS

Cuando esta enfermedad no se atiende, las consecuencias son graves.



A pesar de que existen diferentes tipos de diabetes, como la tipo 1 (más común en la infancia), la gestacional (que aparece durante el embarazo) y la diabetes MODY, por sus siglas en inglés, (causada por alteraciones genéticas), más del 95 % de los casos en el mundo corresponde a la diabetes tipo 2: una enfermedad multifactorial que la Organización Mundial de la Salud asocia principalmente al exceso de peso y a la falta de actividad física.

De acuerdo con el Atlas de la Diabetes de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés), en 2024, México se ubicó entre los diez

países con mayor gasto total en salud en población adulta de 20 a 79 años a causa de esta enfermedad.

### **Daños a la salud**

La diabetes tipo 2 no controlada tiene graves consecuencias. A largo plazo puede dañar severamente el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los nervios, e incluso, provocar la amputación de miembros inferiores o una muerte prematura.

Tan solo en 2024, esta enfermedad causó 3.4 millones de muertes a nivel global, lo que equivale a la muerte de una persona cada nueve segundos.



### Datos sobre la diabetes

Para 2024, en el mundo, 589 millones de personas adultas de entre 20 y 79 años vivían con diabetes, cifra que, de acuerdo con la IDF, podría aumentar a 853 millones para 2050.

Por otra parte, las Estadísticas de Defunciones Registradas del Instituto Nacional de Geografía y Estadística indican que, durante 2024, la diabetes ocasionó 112 641 defunciones en el país. De estas, el 50.1 % correspondió a mujeres y el 49.9 % a hombres. Además, el 75.7 % de estas muertes ocurrió en personas de 60 años o más.



Las entidades que concentraron la mayor cantidad de defunciones fueron:<sup>1</sup>

- Estado de México (17 162)
- Veracruz (10 596)
- Ciudad de México (8 568)

En contraste, los estados con menor número de decesos fueron:

- Baja California Sur (406)
- Colima (709)
- Campeche (752)

### La importancia de entender y atender esta enfermedad

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 depende de varios factores, como son:

- ✓ La genética
- ✓ El metabolismo
- ✓ Los antecedentes familiares
- ✓ La edad
- ✓ El origen étnico
- ✓ Las condiciones relacionadas con el estilo de vida, tales como:



Sobrepeso u obesidad



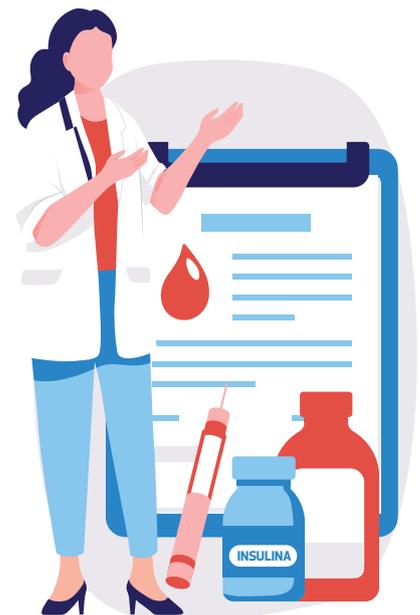
Mala alimentación



Sedentarismo



Tabaquismo



<sup>1</sup>Que en conjunto equivale al 32.2 % del total.



## Un gasto constante

Además del riesgo a la salud, el control de la diabetes implica un gasto constante. Se estima que, en promedio, puede ir de \$1 976.<sup>89</sup> hasta \$3 758.<sup>60</sup> (ver tabla de precios).<sup>2</sup>

Es importante señalar que cada persona requiere un tratamiento específico, según las indicaciones médicas, por lo que los costos estimados pueden variar de manera considerable.

## Ejercicio sobre el gasto estimado para la atención de la diabetes tipo 2

	Producto	Presentación	Precio (\$)		Costo unitario (\$)		Gasto mensual (\$)³		Notas
			Desde	Hasta	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	
Gasto esporádico	Glucómetro	Caja con 1 pieza	\$280.00	\$1,706.00	Adquisición única o esporádica, dado que su vida útil es larga				
	Dispositivo de punción	Caja con 1 pieza	\$83.90	\$139.90					
Gasto recurrente	Lantus Insulina Glargina	Caja con 1 frasco ampula con 10 ml de solución inyectable 100 UI/3,64 mg	\$1,625.53	\$3,069.00	\$16.26 por unidad	\$30.69 por unidad	\$1,625.53	\$3,069.00	Uso de un frasco al mes
	Metformina	Caja con 60 tabletas de 500 mg/5 mg	\$18.00	\$137.00	\$0.30 por tableta	\$2.28 por tableta	\$9.00	\$68.50	Toma de una pastilla al día
	Lancetas	Caja de 100 piezas	\$61.90	\$285.00	\$0.62 por pieza	\$2.85 por pieza	\$18.57	\$85.50	Una lanceta al día
	Tiras reactivas	Caja de 50 piezas	\$295.00	\$581.00	\$5.90 por pieza	\$11.62 por pieza	\$177.00	\$348.60	Una tira reactiva al día
	Jeringas para insulina	Ultra-Fine 0.5 ml 31G x 8 mm, caja con 30 piezas	\$146.79	\$187.00	\$4.89 por pieza	\$6.23 por pieza	\$146.79	\$187.00	Una jeringa al día



Gasto mensual	\$1,976. <sup>89</sup>	\$3,758. <sup>60</sup>
Gasto anual <sup>4</sup>	\$23,722. <sup>68</sup>	\$45,103. <sup>20</sup>
Gasto anual (+ gasto esporádico)	\$24,086. <sup>58</sup>	\$46,949. <sup>10</sup>

<sup>2</sup> Es importante señalar que cada persona requiere un tratamiento específico, según las indicaciones médicas, por lo que los costos estimados pueden variar de manera considerable.

<sup>3</sup> Se tomó en cuenta el costo unitario por 30 días. El gasto dependerá del tratamiento de cada persona.

<sup>4</sup> Al considerar 12 meses.

Fuente: Elaboración propia con información del programa Quién es Quién en los Precios y de internet.

## Precios de medicamentos y productos para la diabetes

Al ser productos de compra frecuente, comparar siempre será la mejor estrategia. De acuerdo con información del Programa Quién es Quién en los Precios ([qpp.profeco.gob.mx](http://qpp.profeco.gob.mx)), te mostramos el precio mínimo, máximo y promedio de medicamentos y productos para el control de la diabetes (ver tablas de precios).

### Precios de medicamentos para el tratamiento de la diabetes tipo 2

Producto	Presentación	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
Lantus. Insulina Glargina	Caja con 1 frasco ampula con 10 ml de solución inyectable 100 Ui/3.64 mg	\$1,625. <sup>53</sup>	\$3,069. <sup>00</sup>	\$2,211. <sup>95</sup>
Metformina-Glibenclamida	Caja con 60 tabletas de 500 mg/5 mg	\$48. <sup>00</sup>	\$140. <sup>00</sup>	\$74. <sup>61</sup>
Metformina	Caja o frasco con 30 Tabletas de 850 mg	\$18. <sup>00</sup>	\$137. <sup>00</sup>	\$54. <sup>87</sup>

Fuente: Quién es Quién en los Precios. Del 15 al 19 de septiembre de 2025, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

### Precios de glucómetros

Marca / presentación	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
Abbott / Caja con 1 pza. Free Style. Optium Neo	\$399. <sup>00</sup>	\$1,129. <sup>00</sup>	\$646. <sup>65</sup>
Abbott / Caja con 1 pza. Free Style. Sensor	\$1,299. <sup>00</sup>	\$1,706. <sup>00</sup>	\$1,507. <sup>71</sup>
Accu-Chek / Caja con 1 pza. Modelo Active Ref. 07133766036. C.B. 4015630082988	\$500. <sup>00</sup>	\$1,185. <sup>00</sup>	\$696. <sup>04</sup>
Accu-Chek / Caja con 1 pza. Modelo Instant Ref. 07819307023	\$632. <sup>00</sup>	\$929. <sup>00</sup>	\$827. <sup>31</sup>
Contour Plus / Caja con 1 pza. Modelo Ref. 8571001-7703	\$280. <sup>00</sup>	\$891. <sup>00</sup>	\$481. <sup>61</sup>
Contour Plus. Elite / Caja con 1 pza. Modelo Ref. 90007698-7888	\$280. <sup>00</sup>	\$678. <sup>60</sup>	\$417. <sup>08</sup>
Onetouch. Select Plus Flex / Caja con 1 pza. Modelo Aw 07510801B	\$417. <sup>00</sup>	\$708. <sup>79</sup>	\$557. <sup>65</sup>

### Precios de lancetas

Marca / presentación	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
Accu-Chek. Softclix / Caja con 100 pzas. C.B. 4015630018284	\$165. <sup>84</sup>	\$285. <sup>00</sup>	\$259. <sup>95</sup>
Accu-Chek. Softclix / Caja con 25 pzas. C.B. 4015630018277	\$66. <sup>50</sup>	\$114. <sup>90</sup>	\$99. <sup>36</sup>
Benesta / Caja con 100 pzas.	\$61. <sup>90</sup>	\$121. <sup>90</sup>	\$96. <sup>27</sup>
Microlet / Caja con 25 pzas. de colores	\$40. <sup>00</sup>	\$83. <sup>00</sup>	\$62. <sup>04</sup>
Onetouch. Ultra Soft / Caja con 25 pzas.	\$18. <sup>00</sup>	\$91. <sup>03</sup>	\$71. <sup>98</sup>

### Precios de tiras reactivas

Marca / presentación	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
Accu-Chek. Active / Caja con 50 pzas. 07124112. C.B. 4015630064076	\$322. <sup>19</sup>	\$422. <sup>00</sup>	\$410. <sup>43</sup>
Accu-Chek. Instant / Caja con 50 pzas. 07819382. C.B. 4015630067084	\$340. <sup>00</sup>	\$455. <sup>00</sup>	\$430. <sup>68</sup>
Accu-Chek. Performa / Caja con 50 pzas. 06454011	\$346. <sup>72</sup>	\$574. <sup>00</sup>	\$486. <sup>18</sup>
Contour Plus / Caja con 50 pzas.	\$295. <sup>00</sup>	\$542. <sup>00</sup>	\$375. <sup>35</sup>
Free Style. Optium / Caja con 50 pzas.	\$312. <sup>88</sup>	\$581. <sup>00</sup>	\$443. <sup>53</sup>
Onetouch. Select Plus / Caja con 50 pzas.	\$322. <sup>00</sup>	\$526. <sup>18</sup>	\$426. <sup>67</sup>
Onetouch. Ultra / Caja con 25 pzas.	\$207. <sup>89</sup>	\$306. <sup>24</sup>	\$266. <sup>27</sup>

Fuente: Quién es Quién en los Precios. Del 15 al 19 de septiembre de 2025, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

## Recomendaciones



### Lleva un plan de alimentación personalizado

Es crucial para controlar los niveles de glucosa en sangre y alcanzar o mantener un peso saludable. Debe adaptarse a las necesidades y gustos de tu familia.



### Establece un plan de actividad física

El ejercicio regular ayuda a normalizar los niveles de glucosa y favorece el control metabólico. Caminar 30 minutos al menos cinco veces por semana, es un excelente inicio.



### Mide tus niveles de glucosa con frecuencia

Esto permite observar cómo varían a lo largo del día y ayuda a la médica, al médico o a la persona educadora en diabetes a ajustar el tratamiento y detectar factores que influyen positiva o negativamente en su control. Lleva un registro de las cifras.



### Sigue tu tratamiento médico

Es importante conocer la función, los efectos y los horarios de los medicamentos (antidiabéticos orales o insulina), para mantener los niveles de glucosa bajo control.



### Prepárate para los retos cotidianos

Adquiere habilidades para afrontar situaciones como episodios de hipoglucemia (azúcar baja) o hiperglucemia (azúcar alta), días de enfermedad, fiestas o viajes. En todos los casos, necesitarás tomar decisiones informadas respecto a la alimentación, la actividad física y los medicamentos.



### Reduce riesgos de complicaciones

Infórmate sobre las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes y cómo prevenirlas. Es fundamental acudir de manera periódica con el personal médico especialista en diabetes para mantener tu salud en buen estado.



### Mantén una actitud positiva

Practica técnicas de relajación, aléjate del estrés y fomenta hábitos saludables que favorezcan tu bienestar.



### Acude a la Profeco

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan algún servicio. Recuerda pedir siempre el recibo, comprobante de compra o factura.

**Teléfono del  
consumidor**  
55 5568 8722 - 800 468 8722

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



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



@AtencionProfeco  
@Profeco



/ProfecoOficial

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

#### Fuentes:

- Asociación Americana de Diabetes. (s. f.). *Diagnóstico*. Consultado el 23 de septiembre de 2025. <https://diabetes.org/espanol/diagnostico>
- Federación Internacional de la Diabetes. (s. f.). *Atlas de la diabetes de la FID 11ª edición, 2025*. Consultado el 22 de septiembre de 2025. <https://diabetesatlas.org/es/>
- Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (s. f.). *7 hábitos saludables para cuidar tu diabetes*. Consultado el 24 de septiembre de 2025. <https://fmd diabetes.org/wp-content/uploads/2020/01/7-habitos-paracuidar-tu-diabetes.png>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s. f.). *Estadísticas de Defunciones Registradas*. Consultado el 22 de septiembre de 2025. <https://www.inegi.org.mx/programas/edr/#tabulados>
- Organización Mundial de la Salud. (2016, 12 de abril). *Global report of diabetes*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>

# 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.

## 5 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.

## 6 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.

## 7 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 - 800 468 8722

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



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

## TEN CUIDADO CON LAS LETRAS CHIQUITAS

Antes de firmar un contrato, tómate tu tiempo: léelo con calma y analízalo detenidamente.

En los últimos meses del año llegan promociones y eventos como El Buen Fin, que en algunos de los casos son una gran oportunidad para cambiar de compañía de celular o contratar más canales de televisión de paga. Sin embargo, al enfocarte únicamente en el precio o los gigas que dispondrás, podrías estar perdiendo de vista algo fundamental: las condiciones y penalizaciones establecidas en el contrato de adhesión.



**Todos los contratos registrados ante la Profeco se apegan a la ley, lo que garantiza tus derechos.**



## Contrato de adhesión de servicios de telecomunicaciones

Cuando contratas un servicio (ya sea de telefonía, televisión de paga o internet), el proveedor tiene la obligación de entregarte un documento con todas las cláusulas. En este se detallan las condiciones bajo las cuales recibirás el servicio, además de tus responsabilidades como persona consumidora. Por ejemplo, al contratar un servicio de telefonía celular, se especifica la cantidad de datos (GB) que tendrás, las tarifas de tu plan o los posibles cargos si te excedes en el uso de datos.

Es importante que revises el contrato con calma, pues al firmarlo estarás aceptando formalmente todo lo que ahí se establece.

## Adiós a las cláusulas abusivas

Los contratos de servicios de telecomunicaciones que están registrados ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) no contienen cláusulas abusivas. Esto significa que la Profeco revisó el documento para asegurar que no incluya condiciones que pongan a las personas consumidoras en desventaja, limiten sus derechos o beneficien de manera desproporcionada al proveedor.

Dado que se trata de un documento legal, es común que esté redactado en términos técnicos. Por ello, te aconsejamos revisar la carátula del contrato. Este formato resume los aspectos más importantes para que los entiendas de manera más sencilla. Por lo general, incluye:

1. Tipo de servicio
2. Número del contrato
3. Datos del proveedor y de la persona consumidora
4. Lugar y fecha de celebración
5. Número de registro ante la Profeco
6. Descripción y características del paquete contratado

Además de lo anterior, en las cláusulas también encontrarás las penalizaciones tanto para ti como para el proveedor, así como las bonificaciones a las que tendrías derecho si el proveedor incumple las condiciones pactadas.

The image shows a sample contract form titled 'CARÁTULA DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES (PERSONA FÍSICA)'. It includes fields for 'No. Línea', 'Cuenta', and 'No. Orden'. The provider is identified as 'Radiomóvil DIPSA, S.A. de C.V. (Telcel)'. The form contains sections for 'Datos del cliente', 'Plan Tarifario', 'Servicios contratados', 'Método de pago', 'Consentimientos y Autorizaciones', 'Penalizaciones', and 'Datos registrales'. Numbered callouts (1-6) point to: 1. Tipo de servicio (Telefonía); 2. Número del contrato (No. Orden); 3. Datos del proveedor y de la persona consumidora (Titular, RFC, CURP, etc.); 4. Lugar y fecha de celebración (Firma Titular, Representante 1, Representante 2); 5. Número de registro ante la Profeco (Datos registrales); 6. Descripción y características del paquete contratado (Plan Tarifario).



### Firma con certeza: lo que debes saber antes de aceptar un contrato

El primer paso antes de contratar un servicio de telecomunicaciones es siempre el mismo: leer con atención cada página del contrato. ¡No firmes con prisas ni bajo presión!

Vender servicios sin tener un contrato de adhesión registrado ante la Profeco va en contra de la ley. Aunque es una práctica en la que todavía incurren algunos proveedores, puedes protegerte. Por eso, es importante que verifiques que el contrato se encuentre inscrito en el Registro Público de Contratos de Adhesión en materia de Telecomunicaciones ([rpca.profeco.gob.mx/telecomunicaciones.html](http://rpca.profeco.gob.mx/telecomunicaciones.html)). Si el contrato no está registrado, es importante que presentes tu denuncia ante la Profeco para aplicar las sanciones correspondientes al proveedor.

### Otras prácticas que también ameritan denuncia:



- ▶ El proveedor no entrega el contrato al momento de la contratación del servicio.
- ▶ El contrato que recibes es distinto al registrado en la Profeco.
- ▶ El proveedor incumple las cláusulas pactadas.
- ▶ El contrato no contiene todos los servicios que contrataste.
- ▶ Cambian las condiciones originales de contratación sin previo aviso.

En cualquiera de estos casos, tienes derecho a denunciar. Para hacerlo, repórtalo al correo [denuncias.telecom@profeco.gob.mx](mailto:denuncias.telecom@profeco.gob.mx) indicando la siguiente información:



✓ Nombre comercial o razón social del proveedor denunciado.



✓ Domicilio del proveedor o datos de referencia de su ubicación.



✓ Descripción del servicio y la manera en que afecta tus derechos como persona consumidora.

### Tu mejor defensa es la información

Revisar con atención tu contrato puede ahorrarte problemas futuros y te asegura que realmente disfrutes los beneficios del servicio que elegiste.

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

# ¡ÚNETE AL CONSUMO INFORMADO!

Sabemos que eliges con conciencia, comparas y preguntas antes de comprar, por eso estamos más cerca de ti.

Síguenos en nuestras redes sociales.



-  @Profeco
-  /ProfecoOficial
-  @profeco
-  @profecooficial
-  /ProfecoTV
-  Profeco



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# DISCRIMINACIÓN EN EL CONSUMO

En colaboración con el



Limita el acceso a oportunidades, frenando la inclusión y el desarrollo económico.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis) 2022, en México el 23.3 % de la población mayor de 18 años reportó haber vivido algún tipo de discriminación en espacios de consumo como tiendas, restaurantes y servicios públicos.



Entre las personas encuestadas, sobresalen las pertenecientes a alguno de los grupos históricamente excluidos.



## Enadis 2022



**4 de cada 10** personas con discapacidad declararon haber sido discriminadas.



**3 de cada 10 mujeres y 2 de cada 10 personas** mayores de 60 años declararon haber enfrentado situaciones de exclusión por su edad, lo que limitó su participación en el mercado o el consumo.



**4 de cada 10** personas piensa que las personas adultas mayores son una carga.



**3 de cada 10** personas que integran las comunidades o grupos indígenas manifestaron haber enfrentado rechazo debido a su apariencia, ya sea por su forma de vestir o por su arreglo personal.



**7 de cada 10** personas cree que las personas indígenas son inferiores o poco valoradas.

## Impacto en la sociedad

Todos estos prejuicios afectan a las personas, ya sea como comerciantes o como consumidoras. Por ejemplo, las personas vendedoras indígenas o con discapacidad enfrentan rechazo para competir en establecimientos o mercados a causa de estereotipos étnicos o físicos, lo que reduce sus ingresos y perpetúa la desigualdad.

Desde el ámbito del consumo, las personas indígenas son discriminadas o reciben un trato deficiente en los establecimientos. Esta situación no solo vulnera sus derechos, sino que también debilita el tejido social e impide avanzar en la reducción de la pobreza y en la recuperación económica a corto plazo, principalmente en los sectores más vulnerables.

## Quejas ante el Conapred

De acuerdo con el registro de quejas del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), de 2018 a julio de 2025, se han atendido 244 quejas por actos de discriminación en el sector de prestación de servicios. De estas, 177 corresponden a actos de discriminación atribuidos a personas particulares y 67 a personas servidoras públicas o poderes públicos federales.

Las causas de discriminación más frecuentes son la discapacidad, la apariencia física, la condición de salud, la identidad de género, la orientación sexual y la edad. Todas ellas tienen mayor incidencia en las personas y los grupos históricamente discriminados, como lo señala la Enadis 2022, lo que confirma la persistente vulneración de derechos en el ámbito de la prestación de bienes y servicios.

## Eliminemos la brecha entre las distintas manifestaciones de exclusión social y consumo.



### Pérdidas económicas

La exclusión también genera pérdidas económicas significativas: al marginar a grupos vulnerables, se limita la demanda agregada, se desaprovecha el potencial productivo y se frena la innovación.

Como se puede observar, la inclusión no es solo un imperativo ético, sino también una estrategia económica urgente.

### Rompiendo barreras

Desde el Conapred hacemos un llamado a la acción: ¡eliminemos las barreras que excluyen! Cada compra, cada servicio, cada oportunidad deben ser un paso hacia un México donde nadie se quede atrás.

Construyamos entre todas y todos un mercado que refleje nuestra diversidad, impulse nuestra economía y nos posicione como una nación competitiva en el escenario global.

Mejorar el consumo interno puede ser un motor de la economía mexicana con el potencial de impulsar el Producto Interno Bruto si se vuelve inclusivo.



Gobierno de  
**México**



PROGRAMAS PARA EL  
**BIENESTAR**



**Salud**  
casaporcasa

# Salud Casa por Casa

## El programa de prevención más ambicioso del mundo

Salud Casa por Casa, uno de los tres Programas para el Bienestar creados por la presidenta Claudia Sheinbaum, lleva atención médica a las personas adultas mayores y a las personas con discapacidad hasta su domicilio.

El programa fue creado para prevenir, diagnosticar y controlar enfermedades como la hipertensión y la diabetes, que son los padecimientos que más afectan a las mexicanas y a los mexicanos.



¿Cómo ayuda **Salud Casa por Casa** a prevenir estas enfermedades?



Detecta padecimientos de forma temprana



Permite las visitas rutinarias para dar seguimiento personalizado



Favorece que las personas beneficiarias no se desplacen a unidades médicas



Promueve la prevención y el autocuidado

Este programa es parte central de la política de cuidados y de amor al pueblo que han emprendido los gobiernos de la Cuarta Transformación.

**¡Muy pronto visitarán tu domicilio!**

Para más información:  
[programasparaelbienestar.gob.mx](http://programasparaelbienestar.gob.mx)

# EVITA FRAUDES AL COMPRAR UN AUTO SEMINUEVO

En colaboración con  
**KAVAK**

La estafa ha encontrado nuevas y sofisticadas formas de engañar a través de internet.

Comprar un auto seminuevo en México se ha convertido en una opción muy atractiva para muchas familias, especialmente hacia fin de año, cuando el aguinaldo permite realizar inversiones importantes. Sin embargo, este mercado también implica riesgos.

De acuerdo con datos de Kavak, hasta el 40 % de las transacciones entre particulares presenta algún tipo de irregularidad o riesgo de fraude. Estos problemas van desde documentos falsificados y adeudos ocultos hasta la clonación de vehículos. Estas malas prácticas no solo comprometen el patrimonio de la persona compradora, sino que también pueden poner en riesgo su seguridad.



**¡No te confíes! Cuida tus datos personales y no permitas que dañen tu patrimonio.**



Además de los riesgos tradicionales, como los cheques sin fondo, las transferencias falsas o los asaltos en la cita de compra, la delincuencia ha encontrado nuevas formas de estafar, especialmente a través de internet.

### Redes sociales, el nuevo gancho

Los fraudes a través de plataformas digitales son cada vez más frecuentes y sofisticados. Uno de los métodos más comunes se da en redes sociales, donde supuestas personas vendedoras publican vehículos a precios por debajo del mercado para atraer la atención. Una vez que logran captar el interés de quien pretende comprar, solicitan depósitos anticipados y luego desaparecen sin entregar el automóvil.

Otro fraude común son los supuestos remates de aseguradoras en páginas falsas que imitan a las de las agencias. Estos sitios incluyen atractivas

fotografías y promociones poco creíbles, pero detrás no existe ningún vehículo real.

Las autoridades han emitido alertas constantes sobre estos riesgos. La Guardia Nacional, a través del CERT-MX, ha advertido sobre sitios web falsos dedicados únicamente a estafar.

En lo que va del año, decenas de personas involucradas en fraudes relacionados con la compraventa de autos han sido detenidas. La magnitud del problema es evidente: entre 2012 y 2022, el Registro Público Vehicular identificó más de dos mil delitos y fraudes diversos relacionados con vehículos en México, de los cuales más del 90 % fueron reportados entre 2017 y 2022. Ante este panorama, la prevención y la compra en plataformas confiables son hoy las herramientas más efectivas para proteger a las personas consumidoras.

### Recomendaciones

Para reducir riesgos, es importante considerar lo siguiente:



Verifica la identidad de quien vende y exige documentos originales, como factura y tarjeta de circulación.



Asegúrate de que las reuniones se realicen en lugares seguros, de preferencia donde haya vigilancia o en zonas públicas concurridas.



Revisa el historial legal del automóvil en el Repuve para confirmar que no tenga reporte de robo ni adeudos.



Desconfía de precios demasiado bajos, ofertas urgentes o condiciones de pago poco claras.



Si tú eres la persona que vende, evita los pagos en efectivo. Opta siempre por las transferencias bancarias que puedas verificar de inmediato.



Opta por distribuidores reconocidos o plataformas con procesos de validación.



Si eres quien compra, nunca entregues dinero por adelantado sin antes ver el vehículo y comprobar su estado físico y legal.

Comprar un auto seminuevo puede ser una decisión acertada, pero debes poner atención y tomar las precauciones necesarias para evitar fraudes o estafas.

# REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

En la Profeco defendemos tu derecho a no recibir **publicidad no deseada** y a que tu información no se utilice con fines mercadológicos o publicitarios mediante llamadas telefónicas o mensajes de texto.

Marca desde el número que desees registrar a:

- 55 5568 8722
- 56 9628 0000
- 800 9682 000

También puedes enviar un correo electrónico a:  
[repep@profeco.gob.mx](mailto:repep@profeco.gob.mx)

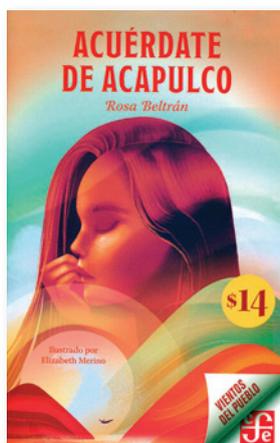


O registrar tu número en la siguiente página:  
[repep.profeco.gob.mx/registrar\\_telefono.jsp](https://repep.profeco.gob.mx/registrar_telefono.jsp)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor



En colaboración con el



FONDO  
DE CULTURA  
ECONÓMICA

### Características

32 páginas, tamaño 21 x 14 cm  
encuadernación a grapa

### Colección Vientos del Pueblo

Primera edición, 2021

Fondo de Cultura Económica

ISBN 978-607-16-7373-2

Precio del libro impreso: \$14

Precio del libro electrónico: \$9

Rosa Beltrán

# ACUÉRDATE DE ACAPULCO

Por Antonio Hernández Estrella

Una obra que nos lleva a recordar la magia del bello puerto.



Una de las canciones más hermosas de México es, sin duda, “María Bonita”, compuesta e interpretada por Agustín Lara. La pieza rememora a la diva mexicana María Félix, quien fue musa y compañera del compositor, y también es un homenaje a Acapulco, el puerto mexicano más reconocido a nivel mundial. Una línea de esa canción “Acuérdate de Acapulco” sirve de marco para la íntima narración de la escritora Rosa Beltrán.

El relato inicia con el recuerdo de un viaje por carretera desde la Ciudad de México hasta el puerto, una travesía larga y llena de aventura en los años sesenta del siglo pasado. A lo largo de las evocaciones de la escritora, aparecen personajes que, atraídos por aquel paraíso, construyeron ahí historias fascinantes: Orson Welles y Rita Hayworth, Cantinflas, Tin Tan, Elizabeth Taylor, Elvis Presley, Rock Hudson, Phyllis Gates y el legendario Tarzán, Johnny Weissmüller, quien tuvo un desenlace trágico en su amado Acapulco.

La isla de la Roqueta, la Cruz del hotel Las Brisas, una puesta de sol en Pie de la Cuesta, la fascinación por el peligro de los clavadistas de La Quebrada y la infernal zona roja son parte del entorno que le permiten a la autora reconstruir las relaciones familiares: el amor y los desencuentros, el primer romance y la aventura extrema. Rosa Beltrán utiliza su fino humor y su talento narrativo para hacernos recordar la fascinación por un lugar tan cercano a nuestros corazones. ¿Quién no suspira todavía al escuchar la palabra Acapulco?

Rosa Beltrán (Ciudad de México, 1960) es escritora, novelista, cuentista y ensayista. Sus obras se han traducido a muchos idiomas; entre las más importantes destacan las novelas *La corte de los ilusos* (1995), *Alta infidelidad* (2006) y el libro de cuentos *Optimistas* (2006).

# SI ESTA TEMPORADA VAS A VIAJAR EN AUTOBÚS, RECUERDA QUE LA PROFECO TE DEFIENDE

Al usar el servicio de autotransporte federal,  
algunos de tus derechos son:

- **Recibir el reembolso de tu boleto** en caso de cancelación del viaje o demora mayor a dos horas, más una bonificación mínima del 20 % del precio del boleto.
- **Portar equipaje** de hasta 25 kg sin costo adicional.
- **Contar con un seguro de viaje** en caso de accidente, fallecimiento o daño a tu equipaje durante el viaje o trayecto.
- **Recibir descuentos oficiales** si acreditas ser persona adulta mayor, profesor, profesora o estudiante, según el número de lugares disponibles por unidad de servicio.
- **Que no se te niegue ni condicione el servicio** por razones de sexo, raza, nacionalidad, religión, condición económica, orientación sexual, discapacidad o cualquier otra particularidad. Tienes derecho a viajar con un animal de compañía, de apoyo o de asistencia, sin cargo extra.

**Teléfono del  
consumidor**  
55 5568 8722 - 800 468 8722

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

Solicita siempre tu comprobante por el servicio de transporte y por el manejo de equipaje. Si tienes alguna queja o denuncia, contáctanos:



/ProfecoOficial



@Profeco



asesoria@profeco.gob.mx



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

## ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

# TEGU HOLDING INC.

detectó que

los imanes incluidos en el juguete, que funcionan para apilar los bloques, podrían desprenderse y ser ingeridos por las niñas y los niños. De ser así, los imanes podrían alojarse en su sistema digestivo, lo que provocaría lesiones graves o fatales.

### Modelos

- STA-BGY-801T (RAINBOW)
- STA-BTP-806T (BIG TOP)



Es probable que esta situación afecte a

**190**  
unidades

### Solución

Se reemplazará el juguete por uno que cumpla los estándares de calidad y seguridad necesarios.

Consulta el llamado a revisión **96/2025** completo en



### Acciones

Las personas propietarias deberán contactar a TEGU para conocer las instrucciones y solicitar el reemplazo del juego de bloques magnéticos apilables flotantes, el cual llegará a su domicilio sin costo alguno para la persona consumidora.

### Medios de contacto



 [www.tegu.com](http://www.tegu.com)

 18 77 83 4 88 69

 [service@tegu.com](mailto:service@tegu.com)

Liga directa:  
<https://tegu.com/pages/recall>



Consulta el histórico de las alertas y llamados a revisión emitidos por la Profeco: [gob.mx/profeco/articulos/alertas-al-consumidor-35310](http://gob.mx/profeco/articulos/alertas-al-consumidor-35310)

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con POLARIS SALES MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V., VOLKSWAGEN DE MÉXICO S. A. DE C. V. y NISSAN MEXICANA S. A. DE C. V., informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:



Empresa:  
**POLARIS SALES MÉXICO,  
S. DE R. L. DE C. V.**

Modelos:  
509 POLARIS ALTITUD 2.0, DELTA R3L, DELTA R4,  
DELTA V, MACH III y TACTICAL 2.0



Llamado a revisión: 85/2025

**CANTIDAD:**  
**372 unidades**

**RIESGO:**  
Las correas de la barbilla podrían no estar enru-  
tadas correctamente, lo que ocasiona que la he-  
billas de retención se separe.

**CONTRAMEDIDA:**  
Se sustituirán las piezas sin costo alguno pa-  
ra la persona consumidora.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores autorizados: Polaris <https://www.polarismexico.com/encuentra-un-distribuidor/mapa/>
- Sitio oficial de Polaris: <https://www.polaris-mexico.com/>
- Liga directa del llamado a revisión en el sitio oficial de Polaris Off-Road Vehicle Recalls - VIN Search | Polaris Estados Unidos
- Jorge Espinoza  
Teléfono: 442 824 2697  
Correo: [jorge.espinoza@polaris.com](mailto:jorge.espinoza@polaris.com)
- Rogelio Ruíz  
Teléfono: 811 646 8821  
Correo: [rogelio.ruiz@polaris.com](mailto:rogelio.ruiz@polaris.com)



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

Modelos:  
VIRTUS 2024 y 2025



Llamado a revisión: 86/2025

**CANTIDAD:**  
**15 677 unidades**

**RIESGO:**  
Las bandas del cinturón del asiento trasero cen-  
tral presentan un radio demasiado pequeño en  
el herraje final donde se fijan.

**CONTRAMEDIDA:**  
Se sustituirán los cinturones involucrados.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores autorizados Volkswagen
- Teléfono: 800 SERVI VW (737 8489)
- Correo electrónico: [contacto@vw.com.mx](mailto:contacto@vw.com.mx)
- Sitio web: [www.vw.com.mx](http://www.vw.com.mx)
- Liga directa: <https://www.appsvolkswagen.com.mx/recall/llamado-revision.html>



Empresa:  
**NISSAN MEXICANA S. A. DE C. V.**

Modelos:  
MAGNITE 2025



Llamado a revisión: 101/2025

**CANTIDAD:**  
**15 047 unidades**

**RIESGO:**  
La tubería ABS podría entrar en contacto con el  
protector térmico del turbo debido a una holgu-  
ra incorrecta entre ellos. Esto causaría daños  
por abrasión en la superficie de la tubería ABS,  
perforación del tubo, fuga de líquido de frenos  
y reducción en la capacidad de frenado del ve-  
hículo, por lo que se encendería un mensaje de  
advertencia en el panel de instrumentos.

**CONTRAMEDIDA:**  
Se inspeccionará la tubería ABS. En caso de de-  
tectarse una separación menor a 20mm, se ajus-  
tará la holgura entre ella y el protector térmico  
sin costo para las personas consumidoras.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores autorizados NISSAN
- Teléfono: 800 9 NISSAN (6 47726) opción 6
- Correo electrónico: [contacto.nissan@nissan.com.mx](mailto:contacto.nissan@nissan.com.mx)
- Sitio web: <https://www.nissan.com.mx/>
- Liga directa: <https://www.nissan.com.mx/duenos-nissan/respaldo-nissan/llamados-a-revision.html>

PROGRAMA SOCIAL

# Sembrando Vida



**Sembrando Vida**  
es bienestar para las  
familias mexicanas  
y el medio ambiente.

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

Sembradora Elvira Santiago Guadalupe, junto a su nieta Keyla, con plátanos frescos y transformados. Comunidad de Aprendizaje Campesino (CAC) Nuevo Amanecer, en la localidad de Alltze, San Luis Potosí, México.  
Fotografía: Raúl Tagle Amaya.



Gobierno de  
**México**

**Bienestar**  
Secretaría de Bienestar





## Nuestra Voz

### Revista del Consumidor: 49 Aniversario

La **Revista del Consumidor**, publicada por primera vez en noviembre de 1976, ha sido un referente en consumo informado y protección a las personas consumidoras en México. Con 585 números publicados, ofrece estudios de calidad, recetas y educación en temas de consumo para niñas y niños. Ha evolucionado con plataformas digitales para promover un consumo seguro y responsable, apoyando leyes y normas que protegen la salud, la economía y los derechos al consumir. **pág. 4**

### Consuminis Profeco

#### Cuidado con los gastos hormiga



Los gastos hormiga son pequeños gastos diarios, como papas o refrescos, que parecen inofensivos, pero consumen tu dinero sin darte cuenta. Evitarlos ayuda a ahorrar para cosas más grandes. Para controlarlos, crea una alcancía divertida, lleva agua en un termo, prepara tu almuerzo, piensa antes de gastar, cuida tus pertenencias y elabora un calendario de ahorros para alcanzar tus metas. **pág. 21**

### Estudio de Calidad

#### Cacahuates salados y japoneses



Se analizaron 35 productos: 17 cacahuates salados y 18 japoneses. Todos cumplieron con el contenido neto y el índice de peróxido, pero nueve presentaron información incorrecta sobre el sodio. Cuatro incumplieron con el etiquetado oficial. Son botanas populares y versátiles, pero casi todas las presentaciones contienen exceso de sodio. **pág. 38**

### Guía de Consumo

#### Tortilla de maíz: identidad mexicana



La tortilla de maíz, alimento ancestral y base de la cocina mexicana, destaca por su valor nutricional, versatilidad y tradición. Su elaboración incluye la nixtamalización, que mejora sus propiedades. Es consumida ampliamente y es culturalmente significativa. **pág. 25**

### Estudio de Calidad

#### Pinturas arquitectónicas



Se analizaron 19 modelos en color blanco y acabado mate, evaluando aspectos como contenido de sólidos, viscosidad, pH, rendimiento y resistencia al desgaste e intemperismo. Se recomienda comprar pinturas con fecha reciente de fabricación y en su envase original. Para su uso, limpia y prepara bien la superficie a pintar y sigue las instrucciones. Para exteriores, elige pinturas vinil-acrílicas con alta resistencia y durabilidad. **pág. 56**



## Brújula de Compra

### Diabetes: entre glucosa y gastos

La diabetes tipo 2, que representa más del 95% de los casos, está relacionada con sobrepeso y sedentarismo. En 2024, esta enfermedad causó 3.4 millones de muertes globales y 112 641 en México. Controlarla requiere alimentación adecuada, ejercicio, medición frecuente de glucosa y tratamiento médico para prevenir complicaciones graves. **pág. 74**

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: octubre de 2025. Tiraje: 7 000 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.

# En el Día de Muertos también se lee



Morir es solo despertar del sueño que llamamos existencia.

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

*Compra tu cachito  
conmemorativo por el*



Revista del  
**Consumidor**

*gana hasta*

**17 millones**  
*de pesos en 2 series*

**Ganas tú, gana México**



**LOTERÍA  
NACIONAL**

Compra con la fuerza  
de venta o en la app

**MIL**  **TERÍA**

ISSN 0185-8874

