

Revista del **Consumidor**

Septiembre
#583
ISSN 0185-8874



PATRIO

ESTUDIO DE CALIDAD
Pañales desechables
para personas adultas

ENTORNO DIGITAL
Obsolescencia
programada

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR



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

Zonas de cobertura

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



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

CONTENIDO

3

Guía de Consumo
Carne de cerdo: rica en proteína

7

Profeco Informa
Por un aire limpio

9

Entorno Digital
Obsolescencia programada:
comodidad vs. durabilidad

13

Para Enterarse
Mediciones confiables

16

Platillo Sabio
Chiles en nogada

18

Para Saber
Leche

23

Estudio de Calidad
Leches y productos lácteos
ultrapasteurizados



Estudios
Calidad

41

Para Saber
Pañales desechables
para personas adultas

45

Estudio de Calidad
Pañales desechables
para personas adultas



Estudios
Calidad

63

Tecnología Doméstica
Salsa macha

65

Finanzas Personales
Haz tu testamento:
hereda tranquilidad

68

Cuida tu Dinero
Decisiones que impactan
en tu bolsillo y en el planeta

72

Brújula de Compra
Computadoras portátiles y tabletas



79

Nuestra Voz
Quién es Quién en los Precios:
una ruta simultánea a nivel nacional

83

Qué Hacer Si...
Denuncia y queja ante la Profeco

87

Nadie Afuera
Lengua de Señas
Mexicana: inclusión
en el consumo



90

A Libro Abierto
*La tuerca y otros
relatos* de Júlia
Lopes de Almeida



91

Consuminis Profeco
Consuminis contra el desperdicio
de comida

93

Alertas y Llamados
a Revisión
Ikano Retail México, Henkel,
Igloo y Alliance

96

En Resumen

César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

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

Aura Perroni Hernández
Directora Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas
Jocelyn Ramírez
Redactoras

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

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

Junta Editorial

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

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

www.gob.mx/profeco

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

EDITORIAL

Septiembre es un mes para celebrar nuestras raíces, nuestra cultura y también para reflexionar sobre el papel que todas las personas jugamos en la construcción de un México más justo y sostenible.

En esta edición, queremos invitarte a pensar en dos temas que están muy presentes en nuestra vida diaria: el cuidado del planeta y el consumo responsable. Desde el desperdicio de alimentos hasta la vida útil de nuestros dispositivos electrónicos, cada decisión que tomamos impacta en el entorno que habitamos.

¿Sabías que gran parte de la comida que compramos termina en la basura? Más allá del desperdicio, esto tiene consecuencias ambientales. Por eso, en esta revista exploramos cómo pequeños cambios en nuestros hábitos pueden generar grandes beneficios para el medioambiente y la economía familiar.

También abordamos un fenómeno poco visible pero muy real: la obsolescencia tecnológica. ¿Qué hacemos cuando un dispositivo deja de funcionar o queda desactualizado? Te compartimos consejos para prolongar su vida útil y evitar que se convierta en basura electrónica.

En los Estudios de Calidad de este mes, analizamos los pañales para personas adultas, un producto que muchas veces pasa inadvertido, pero que es fundamental para la calidad de vida de miles de personas.

También revisamos una gran variedad de leches y de productos lácteos en el mercado, para ayudarte a elegir con información clara y confiable.

Ser personas consumidoras informadas no solo significa elegir mejor, sino también cuidar nuestro entorno y a quienes nos rodean. En estas fiestas patrias, celebremos con conciencia y compromiso.

Desde la Mesa de Redacción

Colaboradores

Alejandra Costas Balderrama
Alma Delia Beade Ruelas
Bruno Francisco Ferraro Hernández
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
César Cano Cuevas
Daniel Arturo Gómez Rosas
Edgar Delgado Rodríguez

Antonio Hernández Estrella
Fondo de Cultura Económica

Eduardo Rodríguez Nospango
Gabriela López Aparicio
María Fernanda Gutiérrez Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
María Teresa Soto Valencia
Nidia Karen Murrieta Roque
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa
Stephany Abigail Samaniego Soria

Estefanía López Ávila
Condusef

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



CARNE DE CERDO RICA EN PROTEÍNA

Una de las más consumidas en el mundo, versátil para cocinar.

En la gastronomía mexicana, la carne de cerdo ocupa un lugar destacado por su sabor y presencia en una gran variedad de platillos, muchos de ellos reconocidos internacionalmente.

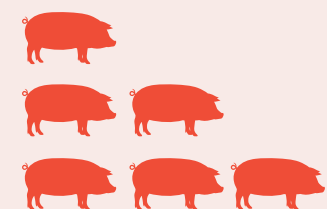
Beneficios

Esta carne aporta proteínas de alto valor biológico (aminoácidos), así como minerales esenciales: potasio, fósforo, zinc y hierro. Además, es una buena fuente de

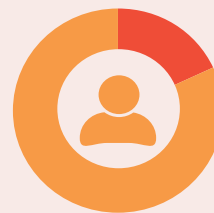
vitaminas del grupo B, fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

De acuerdo con el Consejo Mexicano de la Carne, la composición nutricional de la carne de cerdo varía según el corte. Por ejemplo, los cortes magros tienen un bajo aporte calórico, alto contenido proteico y un nivel moderado de lípidos. Entre estos, el lomo es el que contiene menos grasa.

¿Sabías que...?

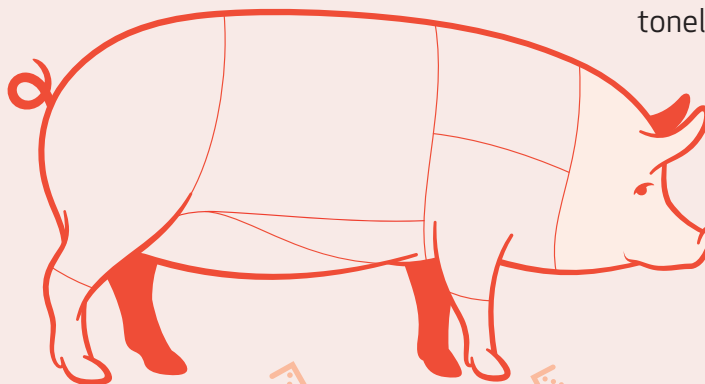


En 2024, la producción de carne de cerdo alcanzó un total de 1 882 461 toneladas, la cifra más alta registrada en la última década. Comparada con la producción de 2014, el aumento fue del 45.8 %.

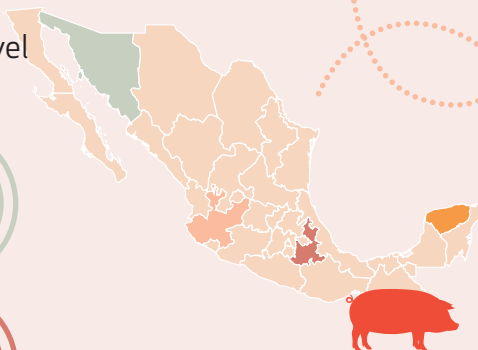


21.8 kg
por persona

El consumo de carne de cerdo en 2024 en México alcanzó las 2 775 toneladas. El consumo anual por persona fue de 21.8 kg.



En 2024, las entidades que más aportaron a nivel nacional fueron:



De las diferentes carnes producidas en México, la de cerdo ocupó el tercer lugar en 2024 con el 22.7 %.

México ocupa el 11.º lugar a escala mundial en la producción de carne de cerdo.

Fuente: Elaboración propia con datos del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.

Consúmela con moderación

La carne de cerdo puede formar parte de una dieta equilibrada; no obstante, si se consume en exceso puede tener efectos negativos en la salud. Por ello, se recomienda optar por cortes magros y controlar el tamaño de las porciones.

Su aporte de grasa varía de acuerdo con el tipo de corte y presentación.

Precios de la carne de cerdo

Te mostramos los precios promedio a nivel nacional de diferentes cortes de carne de cerdo. Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco de la semana del 4 al 8 de agosto de 2025.

Tipo de corte / producto derivado	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Cabeza	\$34. ⁹⁰	\$80. ⁰⁰	\$54. ⁶⁷
Chuleta o chuleta natural o fresca / chuleta de puerco entrecortada o lomo deshuesado de puerco o chuleta natural lomo de puerco	\$59. ⁰⁰	\$165. ⁰⁰	\$118. ⁸⁴
Chuleta ahumada o entrecot ahumado	\$100. ⁰⁰	\$178. ⁰⁰	\$135. ¹⁸
Chuleta natural	\$89. ⁹⁰	\$115. ⁹⁰	\$110. ⁶⁵
Espinazo o espinazo cargado	\$38. ⁹⁰	\$156. ⁰⁰	\$98. ⁴²
Lomo, caña de lomo o en trozo	\$89. ⁰⁰	\$170. ⁰⁰	\$140. ⁰⁵
Longaniza	\$70. ⁰⁰	\$160. ⁰⁰	\$102. ⁹⁶
Manitas	\$50. ⁰⁰	\$95. ⁰⁰	\$76. ⁴⁸
Milanesa o milanesa de pierna	\$85. ⁰⁰	\$180. ⁰⁰	\$131. ⁵⁷
Molida o pulpa molida	\$84. ⁹⁰	\$160. ⁰⁰	\$128. ⁰⁹
Pierna entera con hueso, o perril con hueso	\$64. ⁹⁰	\$140. ⁰⁰	\$97. ⁹³
Pierna entera sin hueso, o perril sin hueso	\$72. ⁹⁰	\$160. ⁵⁰	\$125. ⁷²

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios recabados del 4 al 8 de agosto de 2025, por lo tanto, a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Recomendaciones de compra y conservación



Fíjate en su color

La carne de cerdo tiene una tonalidad más rosada y menos roja que la de res; sin embargo, debe lucir brillante y con una textura firme y homogénea.



Si compras un corte empaquetado, revisa la fecha de caducidad

Presta atención a la fecha de caducidad o de consumo preferente. Deben estar claramente impresas, sin tachaduras, enmendaduras ni etiquetas sobrepuestas. Evita cortes que hayan permanecido más de una semana en los refrigeradores.



Inspecciona que el empaque no esté maltratado

Asegúrate de que esté en buenas condiciones, sin señales de ruptura o fugas.



Mantén la cadena de frío

Adquiere la carne al final de tus compras para conservar la cadena de frío y evitar su descomposición, ya que podría afectar su calidad.



Toma en cuenta su olor

Verifica que sea fresco y no desagradable. Si detectas un mal olor, no la consumas.



Si no la vas a consumir de inmediato, congélala

Para ello, guárdala en un recipiente seco y con tapa hermética.



Comprueba su consistencia

Una textura firme, mas no dura, indica que la carne es de buena calidad.



Mientras está cruda, aléjala de otros alimentos

No la dejes cerca de verduras o frutas para evitar la contaminación cruzada.

Haz un consumo informado

Recuerda que a través de la herramienta Quién es Quién en los Precios tienes la opción de comparar precios con el fin de tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:



qqp.profeco.gob.mx

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

Fuentes:

- Clínica Mayo. (2023, 18 de marzo). Nutrición y comida saludable. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/meatless-meals/art-20048193>
- Consejo Mexicano de la Carne. (s. f.). Las ventajas de consumir carne de cerdo. <https://comecarne.org/las-ventajas-de-consumir-carne-de-cerdo/>
- Interpoc Spain. (s. f.). *Consejos de conservación de la carne de cerdo en verano*. https://interporc.com/wp-content/uploads/2018/07/SLA_JH_INTERPORC_INFOGRAFIA_ConservacionVerano_11072018_002.pdf
- Minerva foods. (2022, 1 de enero). 4 cuidados al consumir carne de cerdo. <https://minervafoods.com/es/receitas/4-cuidados-al-consumir-carne-de-cerdo-2/>
- Procuraduría Federal del Consumidor. Quién es Quién en los Precios. <https://qqp.profeco.gob.mx/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Publicación de cierre agrícola y pecuario 2024. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/articulos/s-402066>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Panorama Agroalimentario 2018-2024 www.gob.mx/agricultura/dgsiap/articulos/panorama-agroalimentario-2018-2024-la-herramienta-basica-de-consulta-estadistica-del-sector-agropecuaria-y-pesquero?idiom=es
- Valadez, Jenny. (s. f.). ComeCarne presenta Compendio Estadístico 2025. Poultry & Egg Export Council. <https://www.usapeec.org.mx/post/comecarne-presenta-compendio-estad%C3%ADstico-2025>



**No te pierdas
nuestro contenido en
TIKTOK**

**¡Síguenos!
@profeco**

POR UN AIRE LIMPIO

Conoce los deberes de las estaciones de servicio en el manejo de combustibles.

En colaboración con la



El 17 de julio de 2025, la Agencia de Seguridad, Energía y Ambiente (ASEA) publicó, en el Diario Oficial de la Federación, el Acuerdo para el Control y Monitoreo de Emisiones de Contaminantes a la Atmósfera que deberán cumplir los Regulados en estaciones de servicio con el fin específico de expendio al público de gasolinas y/o diésel, el cual representa un cambio relevante en la política ambiental de México.

Un compromiso con la población

Este esfuerzo se suma al Compromiso 93 del segundo piso de la Cuarta Transformación, impulsado por la

presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo, como parte de una estrategia para reducir la contaminación y garantizar a la población el derecho a vivir en un ambiente sano.

Asimismo, forma parte de las acciones para cumplir el objetivo 4.3 del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030, que busca disminuir las emisiones y fortalecer la resiliencia climática mediante la prevención, control y mitigación de impactos ambientales en la salud y los ecosistemas.



La ASEA fortalece la regulación ambiental en el manejo responsable de combustibles.

Emisiones en revisión

Diariamente, las gasolineras liberan Compuestos Orgánicos Volátiles (COV), los cuales se evaporan fácilmente.

Su emisión puede incrementarse cuando los combustibles contienen biocombustibles o aditivos que aumentan su volatilidad.

Al entrar en contacto con la luz solar, los COV se convierten en ozono troposférico, contaminante que se forma a nivel del suelo y que afecta la calidad del aire, la salud y los ecosistemas.

Con la entrada en vigor del Acuerdo, la ASEA busca reducir la contaminación del aire generada por las estaciones de servicio, por lo que estas deberán:

- Cumplir con obligaciones que garanticen mayor control sobre el manejo y recepción de combustibles.
- Contar con documentación que acredite que la gasolina y el diésel recibidos han sido sometidos a determinaciones analíticas y cumplen especificaciones de calidad, esto garantiza que el combustible sea seguro, legal y confiable.

Realizar muestreos periódicos de los combustibles almacenados y comercializados, a través de laboratorios acreditados por una entidad competente de acreditación.

Esto garantiza que los resultados sean confiables, transparentes y libres de manipulación, para evitar que circulen combustibles adulterados que incrementen la contaminación y deterioren la calidad del aire.

Vigilancia y cumplimiento

Las estaciones estarán obligadas a entregar a la ASEA, a través de su Oficialía de partes física o electrónica, los informes de resultados obtenidos en dichos muestreos, de manera trimestral o semestral, según cuenten con sistemas de control de inventarios, control volumétrico o detección electrónica de fugas, entre otros mecanismos que impidan la alteración o adulteración de combustibles en los tanques de almacenamiento.

Por su parte, la ASEA tendrá la facultad de realizar inspecciones en sitio para verificar el cumplimiento del Acuerdo. En caso de detectar irregularidades, la autoridad podrá imponer sanciones que van desde multas hasta la suspensión de operaciones.

Este Acuerdo es una muestra de que México avanza hacia una regulación ambiental más estricta y responsable. Aunque aún queda mucho por hacer, la ASEA envía un mensaje claro: la protección del medioambiente y de la salud de la población no se negocia y está por encima de cualquier interés económico.

OBSOLESCENCIA PROGRAMADA

COMODIDAD VS. DURABILIDAD

Una tendencia con consecuencias en el medioambiente y en tus finanzas.

El desarrollo tecnológico nos permite realizar actividades de una manera más fácil, rápida y de mayor calidad. Sin embargo, no solo trae beneficios, sino también genera problemas ambientales y riesgos para la salud debido a la basura electrónica que produce.

Usar y desechar

La obsolescencia programada consiste en diseñar productos con una vida útil limitada que quedan en desuso con rapidez. De esta manera, las personas se ven forzadas a reemplazarlos por versiones más nuevas.

Los productos que se ven más afectados con mayor frecuencia son aquellos de uso cotidiano y alto consumo, en particular los dispositivos electrónicos y electrodomésticos.



Adoptar prácticas conscientes impacta positivamente en nuestra vida y en el planeta.

Tipos de obsolescencia programada



Física

Los productos se fabrican con materiales frágiles o piezas que fallan.



Estética

El diseño o estilo de un producto se vuelve anticuado, lo que motiva su reemplazo por versiones más modernas.



Funcional

Aunque el producto sigue funcionando, ya no es compatible con nuevas tecnologías o necesidades.



Indirecta

Un producto queda inutilizable por falta de refacciones o soporte técnico.



Percibida

La persona consumidora cree que su producto ya no sirve, aunque siga siendo útil, debido a la moda, el *marketing* o la presión social.



Consecuencias

Si los dispositivos obsoletos no se desechan ni reciclan adecuadamente pueden convertirse en basura electrónica, la cual representa una amenaza para la salud y el medioambiente. La razón es que, al terminar en vertederos a cielo abierto, pueden liberar sustancias tóxicas que se filtren al subsuelo y contaminen el agua y la tierra. Además, algunas personas estarían en contacto directo con dichas sustancias.

Asimismo, la obsolescencia programada causa una explotación excesiva y el progresivo agotamiento de recursos naturales no renovables, empleados en la fabricación de nuevos dispositivos. También el proceso de producción y desecho de estos productos genera emisiones de gases de efecto invernadero, lo que contribuye al cambio climático.

En América Latina, México fue de los principales generadores de basura electrónica, con aproximadamente 1.2 millones de toneladas métricas, lo cual equivale a llenar unas cuatro veces el Estadio Azteca con basura electrónica.

Desafíos para combatir la obsolescencia programada



✓ Fortalecer la gestión de residuos electrónicos

Es crucial mejorar la infraestructura y los procesos para la recolección, reciclaje y disposición segura de los residuos electrónicos.

✓ Regular la obsolescencia programada

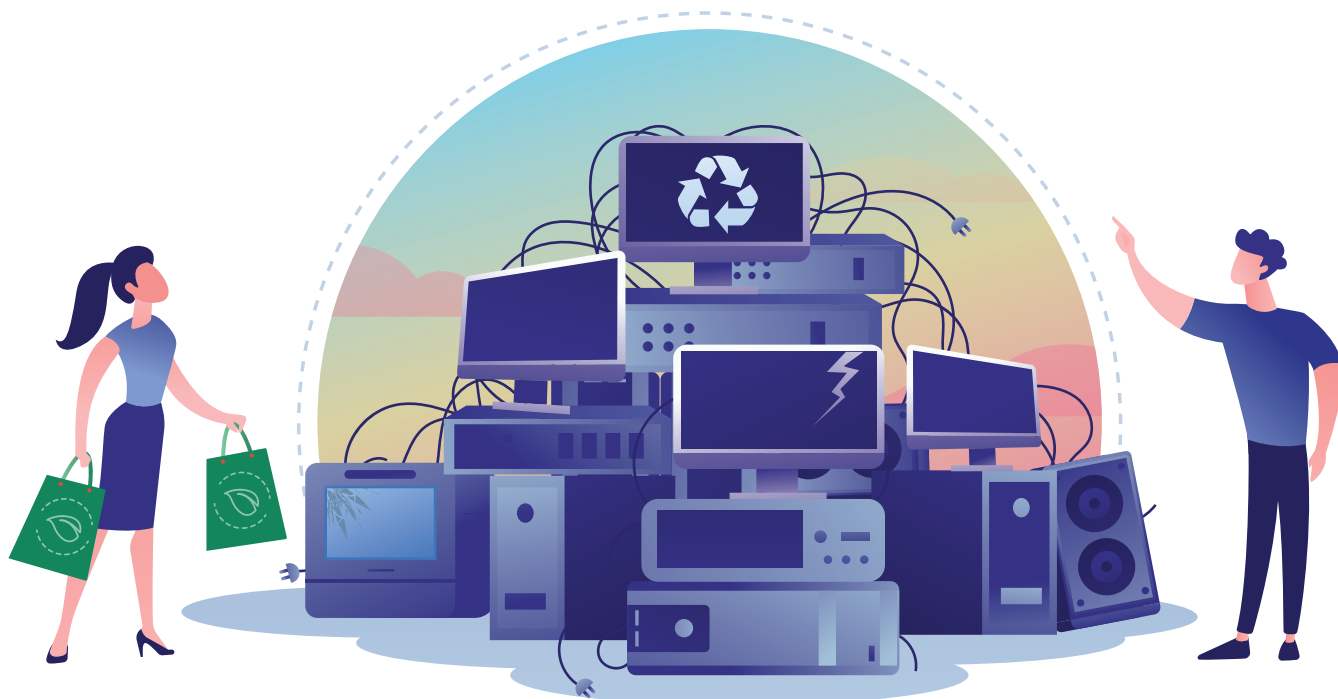
Explorar opciones regulatorias para limitar o prohibir esas prácticas.

✓ Fomentar la economía circular

Promover la reutilización, reparación y reciclaje de productos electrónicos para disminuir la demanda de nuevos dispositivos.

✓ Educar a la población

Concientizar sobre los impactos negativos de la obsolescencia programada y fomentar prácticas de consumo responsable.



Prácticas para reducir la basura electrónica

- ✓ **Consumo responsable**
Evita hacer compras impulsivas y adquiere solo lo que realmente necesitas.
- ✓ **Apoyo a la reparación**
Busca empresas especializadas en reparación y opta por arreglar los dispositivos en lugar de reemplazarlos.
- ✓ **Compra productos reacondicionados**
Son una gran opción para tu economía porque extienden la vida útil de los dispositivos y reducen la demanda de nuevos, lo que disminuye la generación de residuos electrónicos.
- ✓ **Adquiere productos duraderos**
Elige productos con buena reputación en cuanto a durabilidad y calidad; además, prefiere marcas comprometidas con la sostenibilidad.
- ✓ **Reciclaje y donación**
Busca puntos de reciclaje para dispositivos electrónicos o dónalos a organizaciones benéficas si aún son útiles.
- ✓ **Venta de segunda mano**
Si tus dispositivos aún funcionan, véndelos en mercados de segunda mano.



Alargascencia

Existe un movimiento sociocultural y anticonsumista que promueve la vida útil de los productos: la alargascencia, también conocida como obsolescencia alargada u obsolescencia sostenible. Al prolongar la vida útil de los productos, se evita la sobreexplotación de materias primas, se reduce el impacto ambiental, se disminuyen costos a largo plazo y se optimiza el uso de los recursos naturales, lo que contribuye a un modelo económico más sostenible.



Recicla

Los residuos eléctricos y electrónicos requieren un plan de manejo especial para gestionar adecuadamente su disposición final. Si ya no sirven o ya no los necesitas, recíclalos. En el caso de la Ciudad de México revisa la siguiente página de internet:



sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/reciclatron



Protege tus datos

Antes de vender, donar o reciclar tus dispositivos, es muy importante que elimines tu información personal. Asegúrate de hacer una copia de seguridad de la información que quieras conservar y luego restablece el equipo a los valores de fábrica para mantener tu privacidad.

Consulta el apartado de Configuración o Ajustes de tu dispositivo para encontrar la opción de restablecer o borrar datos.

Prefiere durabilidad, calidad y utilidad

La obsolescencia programada y el consumo acelerado de tecnología requieren de una reflexión profunda sobre nuestros patrones de consumo debido a su impacto en el planeta y en la sociedad.

Además de promover prácticas más sostenibles, como la economía circular, el diseño de productos duraderos y la reparación, se requiere de un enfoque multidimensional que involucre a fabricantes y personas consumidoras.



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

Fuentes:

- Boeni, Heinz, Silva, Uca y Otto, Daniel. (2007). *Reciclaje de residuos electrónicos en América Latina: panorama general, desafíos y potencial*. http://www.residuos electronicos.net/archivos/documentos/Reciclaje_de_residuos_electronicos_en_AmericaLatina_Boeni-Silva-Ott-FINAL.pdf
- FasterCapital. (s. f.). Impacto ambiental de la obsolescencia programada: explorando las consecuencias. <https://fastercapital.com/es/contenido/Impacto-ambiental-de-la-obsolescencia-programada-explorando-las-consecuencias.html>
- Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad, UNAM. (s. f.). Basura electrónica: un reto para la salud humana y el medio ambiente en México. <https://www.ies.unam.mx/basura-electronica-un-reto-para-la-salud-humana-y-el-medio-ambiente-en-mexico/>

MEDICIONES CONFIABLES

El Centro Nacional de Metrología garantiza que todo mida lo que tiene que medir.

En colaboración con el



Las cantidades y la calidad de los productos que consumimos están respaldadas por medidas precisas gracias al trabajo del Centro Nacional de Metrología (Cenam).

El Cenam actúa como el árbitro nacional de todas las mediciones: desde el consumo de luz, agua y alimentos hasta procesos industriales y comerciales.

Mediciones confiables

La misión principal del Cenam es garantizar que todas las mediciones que usas en casa, en el trabajo, en la oficina, en la industria, en el comercio, incluso en los productos hechos en México, sean correctas, confiables, exactas y estén alineadas con las del resto del mundo, de acuerdo con los estándares internacionales.

El Cenam en nuestro día a día

Aunque no siempre lo notamos, las acciones del Cenam están presentes en muchos aspectos de la vida, por ejemplo:

Al llenar el tanque de gasolina, ¿cómo sabes que realmente estás recibiendo los litros que pagas? La confianza y seguridad inician en las bombas de las estaciones de servicio, que son calibradas y verificadas con instrumentos de medición desde el Cenam. Gracias a esto, puedes tener la certeza de que el volumen despachado es el correcto y que no estás recibiendo ni más ni menos combustible.

En temas de salud, tiene un trabajo aún más importante, ya que las dosis de un medicamento, los resultados de un análisis clínico o la fabricación de algún



dispositivo médico, como los oxímetros, los medidores de presión arterial, las graduaciones para lentes o termómetros, dependen de instrumentos que deben ser y mantenerse calibrados.

Lo mismo ocurre en tu casa con los medidores de luz y de agua, o con los sensores que detectan la contaminación del aire que respiramos.

Reconocimiento internacional

Contar con el Cenam le da a México grandes ventajas. En primer lugar, permite que nuestras mediciones sean reconocidas a nivel internacional, algo esencial para importar y exportar productos, competir globalmente y asegurar que la industria nacional cumpla con los más altos estándares de calidad para el comercio y beneficios de las personas.

En segundo lugar, impulsa la innovación, la ciencia y el desarrollo tecnológico con mediciones precisas y nuevos descubrimientos, lo que mejora la productividad y protege a las personas consumidoras. Si medimos bien, podemos mejorar, competir y confiar.



Gracias al Cenam, los instrumentos que usamos para pesar, medir y verificar están calibrados.



Fortaleciendo a México

El Cenam es un referente nacional, pues está entre los 10 mejores laboratorios de 250 en el mundo dedicados a las mediciones de cantidades.

El reconocimiento internacional significa que México está respaldado en materia de metrología, lo que fortalece nuestra economía y soberanía tecnológica.

Confianza para la ciudadanía

La próxima vez que veas una báscula, un termómetro, un taxímetro o un medidor de agua, recuerda que detrás está el trabajo especializado del Cenam, lo que asegura que cada unidad de medida en México esté bien fundamentada, reconocida y en sintonía con el resto del mundo.

El trabajo del Cenam es esencial para la confianza, la equidad y el bienestar de toda la ciudadanía, porque cuando medimos bien, ganamos todas y todos.



Conoce más sobre el Cenam:

www.cenam.mx

CONCILIAEXPRES

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



conciliaexpres@profeco.gob.mx

TELÉFONOS:

55 5568 8722 para la Ciudad de México y zona metropolitana
800 468 8722 para el interior de la República Mexicana

HORARIO:

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

Chiles en **NOGADA**



Fotografía: José Luis Sandoval

Los chiles en nogada son un platillo delicioso con importancia cultural e histórica para México. Este plato genera una armonía sensorial gracias a la combinación de los sabores dulces con salados.

Este guiso adquirió, en 2024, la proclamación como Patrimonio Cultural Intangible de Puebla debido a su elaboración. Uno de los ingredientes sorpresa en la receta del chef Edgar Delgado Rodríguez, quien cocinó en esta ocasión para la

Revista del Consumidor, es el piloncillo, que otorga un sabor a caramelo con toques ahumados. La magia de esta receta recae en la integración adecuada de sus ingredientes.

Para el chef Delgado, cocinar es un acto social y emocional: cada bocado debe evocar recuerdos, despertar emociones y transmitir el cariño y el tiempo invertidos en su preparación. Te invitamos a cocinar este platillo, ¡felices fiestas patrias!



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

Chiles en NOGADA

Ingredientes

Para los chiles y el relleno:

- Seis chiles poblanos grandes
- Tres cucharaditas de aceite
- Dos dientes de ajo finamente picados
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- 300 g de carne molida de cerdo
- 100 g de piloncillo en polvo
- Una manzana golden picada en cubos
- Un durazno picado en cubos
- Una zanahoria picada en cubos
- 20 g de almendras fileteadas
- 30 g de pasitas
- Dos jitomates licuados
- Una cucharadita de sal
- Una cucharadita de pimienta
- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de comino

- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de sal
- Una cucharada de jerez
- 150 g de nuez de la India remojada un día antes

Para decorar:

- Una granada roja desgranada
- ¼ de manojo de perejil finamente picado

Procedimiento

1. Asa los chiles poblanos hasta tatemarlos por completo. Colócalos en una bolsa de plástico o cúbrelos con un trapo húmedo durante 10 minutos. Quítales la piel, ábrelos y retírales la vena.
2. En una sartén con un poco de aceite, sofríe el ajo y la cebolla. Agrega la carne molida, salpimenta y cocina hasta que esté bien cocida.

3. En la misma sartén, añade un chorrito de aceite e incorpora la mitad del piloncillo junto con la manzana, el durazno y la zanahoria. Mezcla bien y cocina hasta que se comiencen a caramelizar. Luego, agrega el resto del piloncillo hasta que todo esté bien integrado.
4. Agrega las almendras y las pasitas y después de unos minutos, añade sal, pimienta, canela y comino al gusto. Incorpora la carne y mezcla muy bien, revisa que no quede exceso de líquido.
5. Incorpora los jitomates licuados y cocina a fuego medio de 10 a 15 minutos.

Nogada

1. Licua el queso, la leche, la crema, la canela, el azúcar, la sal y el jerez. Agrega la nuez poco a poco. Si quieres una consistencia más espesa, agrega más nuez.
2. Rellena los chiles.

Para la nogada:

- 50 g de queso panela
- ¼ de taza de leche
- ¼ de taza de crema ácida
- Una cucharada de azúcar refinada

Fotografía: José Luis Sandoval

Para servir, coloca una cucharada de nogada en el centro del plato. Encima, acomoda el chile y baña con más nogada. Decora con granada y perejil finamente picado.

Notas:

- Puedes sustituir la carne de cerdo por una mezcla de carne molida de res y cerdo o por un chamorro o cola de res estofados.
- Puedes sustituir la manzana golden por manzana criolla.
- Para la nogada, puedes utilizar queso cotija en lugar de queso panela y queso de cabra en lugar de la crema ácida, y sustituir la nuez de la India por nuez pecana.
- Para el relleno, puedes sustituir las almendras por piñones o cacahuates y sazonar con un toque de vinagre, jugo de limón, clavo de olor o anís estrella.

\$ Costo promedio: \$234

🍴 Porciones: 6

🕒 Tiempo de preparación: 1 hora con 15 minutos

Quién es Quién
en los precios

Consulta de información del 7 al 8 de agosto de 2025, en la Ciudad de México y el área metropolitana.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

por 286 g

kcal	417.7
Lípidos	21.3 g
Proteína	18.5 g
Carbohidratos	41.7 g
Fibra	1.9 g
Colesterol	38 mg

El chef Edgar Delgado Rodríguez encontró en la cocina mexicana tradicional un camino para reconectar con sus raíces. De esta manera, también aprendió a apreciar la memoria inconsciente de cada semilla, aquella que se va transmitiendo gracias al conocimiento de cada generación.

Su propuesta culinaria pone énfasis en la cocina de producto sin pretensiones; es decir, la materia prima es la que dicta la receta, por lo que respeta su temporalidad.



Fotografía: José Luis Sandoval

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.



qpp.profeco.gob.mx



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

LECHE

Alimento nutritivo cuyo consumo ha cambiado por la demanda de las personas consumidoras.



Comprar leche ya no es lo que era antes. No solo por las numerosas variantes que se pueden encontrar en el supermercado —enteras, descremadas, deslactosadas o *light*—, sino porque también hay productos lácteos combinados.

La leche

Este alimento proporciona nutrientes esenciales y es una fuente de calcio, el cual contribuye a mantener la masa ósea y prevenir la osteoporosis. Está compuesta principalmente por:

- Agua
- Grasa butírica (grasa propia de la leche)
- Sólidos no grasos¹

La industria lechera en México

En las últimas décadas, el consumo de lácteos en México ha experimentado una serie de adaptaciones, impulsadas por cambios en hábitos alimenticios, preocupaciones de salud y avances tecnológicos en la industria.²

En los últimos cinco años, para atender la demanda del consumo de este producto en nuestro país, el sector lechero ha mantenido un aumento del 9 % en su producción, además de contar con una alta capacidad de ordeña de los establos lecheros, lo que permite que la disponibilidad de leche bronca sea uniforme a lo largo de todo el año.³

Tradicionalmente, la demanda de leche líquida es mayor en los centros urbanos y la de leche fermentada en las zonas rurales; sin embargo, los productos lácteos procesados están adquiriendo una creciente importancia en muchos países.⁴

¹ Conformados por proteínas (como la caseína y las de los lactosueros), lactosa (el azúcar de la leche), minerales (calcio, fósforo, zinc y magnesio) y vitaminas (A, D, B2, B1 B6 y B12).

² Guillermina García. (2025, 28 de abril). Tendencias del consumo de lácteos en México: un análisis detallado de las preferencias del consumidor y su impacto en la industria. <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/tendencias-del-consumo-de-lacteos-en-mexico-un-analisis-detallado-de-las-preferencias-del-consumidor-y-su-impacto-en-la-industria/>

³ Liconsa. (2024, 13 de mayo). Consumo de leche en México. <https://www.gob.mx/liconsa/articulos/consumo-de-leche-en-mexico>

⁴ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Portal lácteo. (s. f.). Leche y productos lácteos. <https://www.fao.org/dairy-production-products/products/es/>

La leche se considera un alimento básico y equilibrado por su elevado contenido en nutrientes.

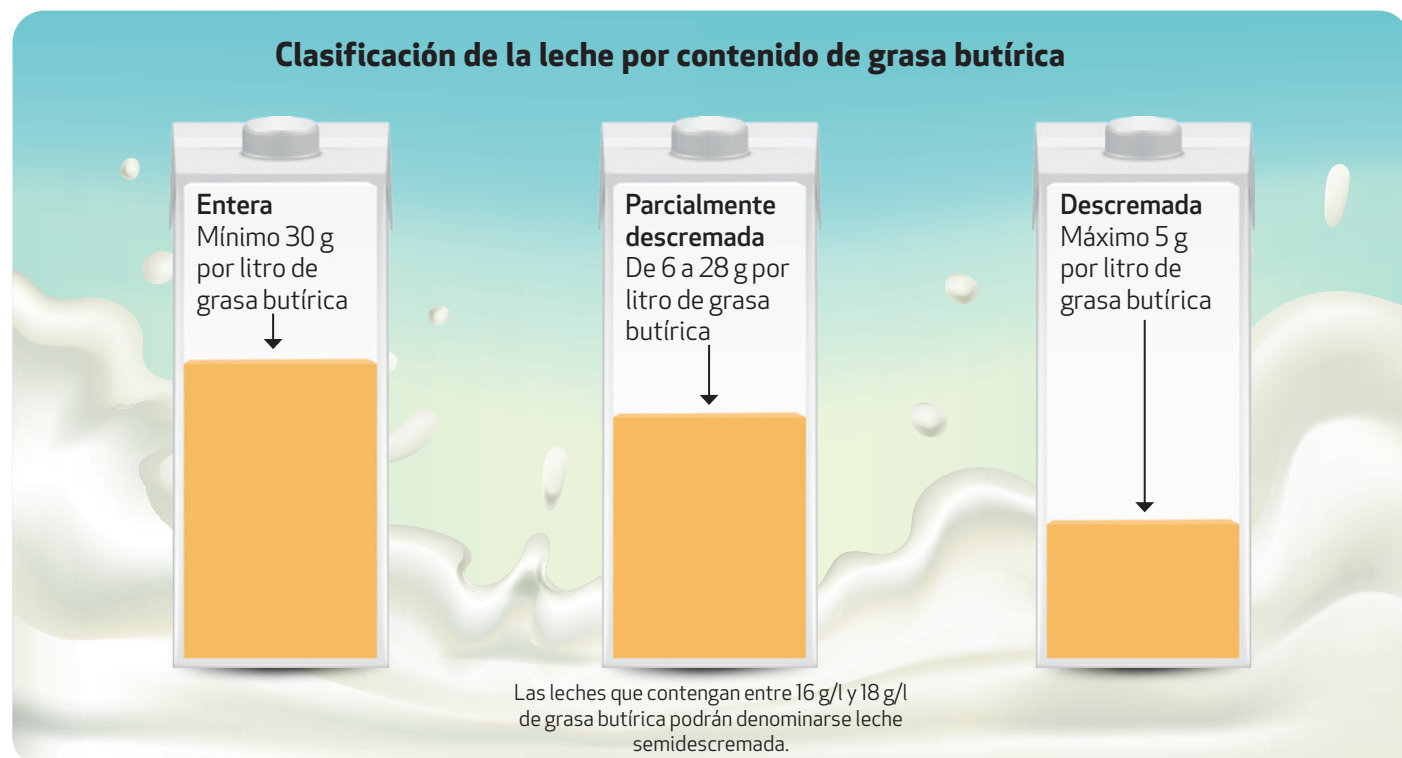
La Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*, define la denominación y clasificaciones de la leche como se ve en la siguiente tabla:



	Tipo de grasa	Proceso primario	Proceso secundario	Sabor
Leche	Grasa butírica: <ul style="list-style-type: none"> • Entera • Semidescremada • Parcialmente descremada • Descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Rehidratada • Reconstituida • Deslactosada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteurizada • Ultrapasteurizada • Microfiltrada ultra • Evaporada • Condensada • Azucarada • Deshidratada o en polvo • Concentrada 	<ul style="list-style-type: none"> • Con sabor a... • Sabor a...

En la denominación del producto se debe informar si pasó por algún proceso primario y en todos los casos incluir al menos un proceso secundario, así como indicar en la etiqueta si es leche saborizada.⁵

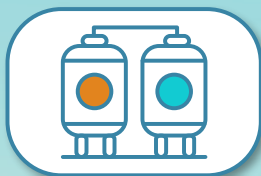
Clasificación de la leche por contenido de grasa butírica



⁵ NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4692/seeco/seeco.htm>

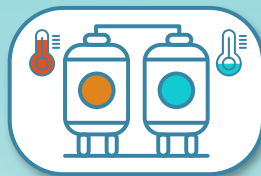
Procesos secundarios utilizados en la industria láctea

Estos procesos se emplean para asegurar la calidad sanitaria. De acuerdo con el tipo de técnica, pueden ser los siguientes:



► Pasteurización

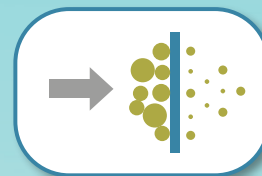
La leche se calienta a 72 °C por 15 segundos y luego se enfría rápidamente a 7 °C o menos. Existen dos procedimientos distintos bajo esta categoría, por lotes y por flujo continuo:



• Lotes

La leche se calienta en un recipiente totalmente cerrado (autoclave) a una temperatura que va de 63 a 68 °C durante un intervalo de 30 minutos, seguido inmediatamente de un enfriamiento a 4 °C para evitar la proliferación de los organismos.

Es un método usado, en su mayoría, por los pequeños productores debido a que es un proceso lento.



• Flujo continuo

El alimento se mantiene entre dos placas de metal, conocidas también como intercambiador de calor de placas o de calor de forma tubular, a la misma temperatura: 63 a 68 °C.

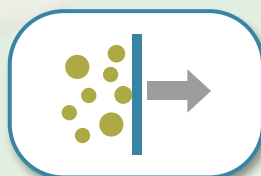
Este método es empleado por la industria alimenticia, ya que permite realizar la pasteurización de grandes cantidades de alimento en poco tiempo.⁶



► Ultrapasteurización

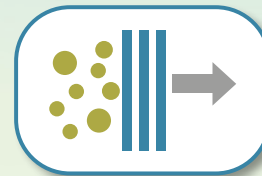
Este tipo de leche se calienta entre 135 y 140 °C por uno a cinco segundos, luego, se enfría bruscamente. Este proceso se realiza de forma continua en un lugar cerrado, el cual garantiza que el producto no se contamine durante el envasado aséptico.

Esta técnica aporta a la leche un suave sabor a cocido debido a una caramelización de la lactosa (azúcar de la leche). Tiene una vida de seis a nueve meses antes de que se abra.⁷



► Microfiltración

Proceso de filtración física en el que el agua pasa a través de una membrana con poros muy pequeños (normalmente de 0.1 a 0.5 micras de diámetro).



► Ultrafiltración

Similar al de la microfiltración, pero utiliza membranas con poros aún más pequeños (normalmente de 0.01 a 0.1 micras).⁸

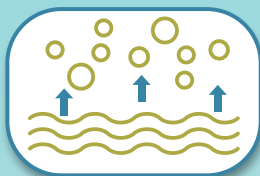
En la industria láctea este método se utiliza en una amplia gama de aplicaciones, por ejemplo: la estandarización de proteínas de la leche para la producción de queso, concentración de proteínas y descalcificación de permeados, así como para la reducción de lactosa en la leche.⁹

⁶ y ⁷ Química.es (s. f.). Ultrapasteurización. <https://www.quimica.es/enciclopedia/Ultrapasteurizaci%C3%B3n.html>

⁸ Hydramem. High performance membranes. (s. f.). Comparación de los métodos de microfiltración y ultrafiltración.

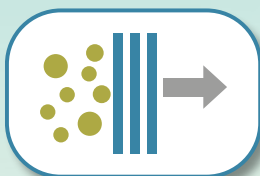
<https://hydramem.com/comparing-microfiltration-and-ultrafiltration-methods/#:~:text=Both%20microfiltration%20and%20ultrafiltration%20play,%2C%20viruses%2C%20and%20organic%20matter>

⁹ Carbotecnia. (2024, 8 de enero). ¿Qué es la ultrafiltración? <https://www.carbotecnica.info/aprendizaje/filtracion-de-agua-liquidos/que-es-la-ultrafiltracion/>



► Evaporación

Proceso térmico por el cual se elimina gradualmente agua de la leche en forma de vapor. De esta manera, se obtiene un producto concentrado. Este proceso puede ir acompañado de la aplicación de vacío.¹⁰



► Deslactosado

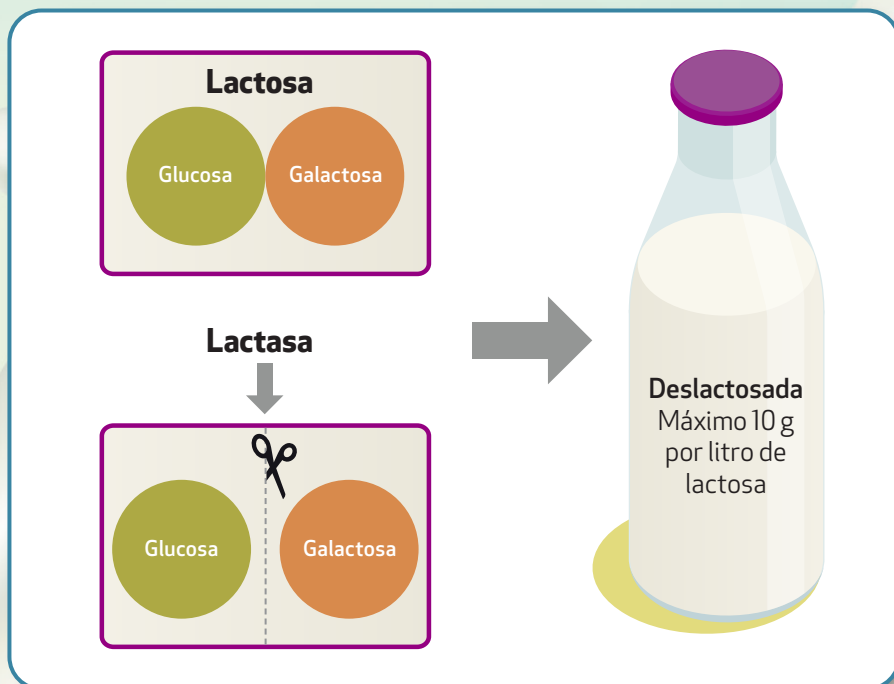
Es un proceso primario muy utilizado. Se emplea para retirar o disminuir la lactosa.

¿Deslactosada o deslactosado?

El mercado de lácteos sin lactosa se caracteriza por una amplia variedad de productos; además, se ha expandido globalmente, lo que refleja la evolución de las necesidades de las personas consumidoras e impulsa la innovación en productos lácteos sin lactosa.¹¹

Los productos lácteos que no contienen lactosa se conocen como lácteos sin lactosa o deslactosados; a estos se les ha eliminado o transformado este azúcar propio de la leche, pero conservan, al mismo tiempo, los beneficios nutricionales esenciales, lo que los convierte en un alimento ideal para las personas que sufren molestias digestivas por la intolerancia a la lactosa.

Estos procesos de transformación pueden ser a través de la utilización de la enzima lactasa que divide la lactosa en glucosa y galactosa o bien utilizando técnicas nuevas que eliminan la lactosa, como la microfiltración o ultrafiltración.



¹⁰ NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones físicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4692/seeco/seeco.htm>

¹¹ EMR. A Claight Enterprise. (s/f). Mercado Global de Lácteos Sin Lactosa-Por Tipo de Producto (Leche, Queso, Yogur, Otros); Por Naturaleza (Ecológico, Convencional); Por Forma del Producto (Sólido, Líquido, Polvo); Por Canal de Distribución (Hipermercados y Supermercados, Tiendas de Conveniencia, Canales Online, Otros); Por Región (América del Norte, Europa, Asia Pacífico, América Latina, Medio Oriente y África); Dinámica del Mercado (2025-2034) y Panorama Competitivo. <https://www.informesdeexpertos.com/informes/mercado-de-lacteos-sin-lactosa>

Denominaciones de los productos lácteos

La Norma Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012, *Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*, establece dos denomi-

naciones principales: producto lácteo y producto lácteo combinado y sus diferentes clasificaciones, como se indica en la siguiente tabla:

	Tipo de grasa	Proceso primario	Proceso secundario	Sabor
Producto lácteo y producto lácteo combinado	Con grasa vegetal	<ul style="list-style-type: none">•Rehidratado•Reconstituido•Deslactosado	<ul style="list-style-type: none">•Pasteurizado•Ultrapasteurizado•Microfiltrado ultra•Evaporado•Condensado•Azucarado•Deshidratado o en polvo•Concentrado	<ul style="list-style-type: none">• Con sabor a...• Sabor a...• Con... (ingrediente)*

*Solo para producto lácteo combinado

La denominación debe incluir la clasificación por el tipo de grasa (grasa vegetal), si pasaron por un proceso primario o secundario; para el caso del producto lácteo saborizado, se debe incluir en la etiqueta.

Diferencias entre la leche y los productos lácteos



	Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D	Producto lácteo con grasa vegetal ultrapasteurizado	Producto lácteo combinado con grasa vegetal ultrapasteurizado
Proteína	Debe tener, mínimo, 30 g por litro; de estos, el 80 % debe ser caseína (24 g/l)	Debe tener, mínimo, 22 g por litro; de estos, el 80 % debe ser caseína (17.6 g/l)	Debe tener, mínimo, 15 g por litro; de estos, el 80 % debe ser caseína (12 g/l)
Tipo de grasa	Butírica	Vegetal	Vegetal
Lactosa	Debe tener de 43 a 52 g por litro	Debe tener, al menos, 55 g por litro	No se contempla especificación de lactosa

En 2011, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación estableció el 1 de junio como el Día Mundial de la Leche, con el fin de incentivar el consumo de lácteos a nivel mundial.

LECHES Y PRODUCTOS LÁCTEOS ULTRAPASTEURIZADOS

Ante una gran oferta de productos, revisamos si cumplen con lo que deben.

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

El mercado de la leche y los productos lácteos ultrapasteurizados ha ido creciendo tanto en diversidad como en opciones y presentaciones. De este modo, han surgido opciones como la leche deslactosada para personas con intolerancia a la lactosa, así como productos lácteos mezclados con grasa vegetal.

En esta ocasión decidimos analizar algunas marcas de leches y productos lácteos ultrapasteurizados para verificar su cumplimiento con la normativa nacional, además de sus aportes nutrimentales.

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-155-SCFI-2012, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-183-SCFI-2012, Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

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

NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 8 de mayo al 11 de julio de 2025

Adquisición de muestras: del 8 al 16 de mayo de 2025

Productos analizados: 85

Pruebas realizadas: 6 460



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **85** productos ultrapasteurizados:

- 17 leches enteras
- 4 leches enteras deslactosadas
- 11 leches parcialmente descremadas
- 12 leches parcialmente descremadas deslactosadas
- 2 leches parcialmente descremadas evaporadas
- 6 leches semidescremadas
- 7 leches semidescremadas deslactosadas
- 6 leches descremadas
- 6 leches descremadas deslactosadas
- 9 productos lácteos combinados con grasa vegetal
- 4 productos lácteos combinados con grasa vegetal deslactosados
- 1 bebida láctea con grasa vegetal

LAS PRUEBAS

Información comercial

Estos datos están presentes en las etiquetas de los productos y deben cumplir con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria*. Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran: denominación, contenido neto, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote, fecha de caducidad o consumo preferente.

Revisamos que las denominaciones de leche se ajustaran a lo establecido en la NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*, y los productos lácteos a lo establecido en la NOM-183-SCFI-2012, *Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*. También se comprobó que la información ostentada sobre su composición fuera veraz y no confundiera.

Además, tanto las leches como los productos lácteos deben cumplir el etiquetado establecido en la NOM-243-SSA1-2010, *Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba*, por ejemplo, la declaración de los contenidos de vitaminas A y D.



Lote

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

Marca

Todo signo visible que distingue un producto de otros de su misma especie o clase en el mercado.



Caducidad

Después de esta fecha, no debe comercializarse ni consumirse.

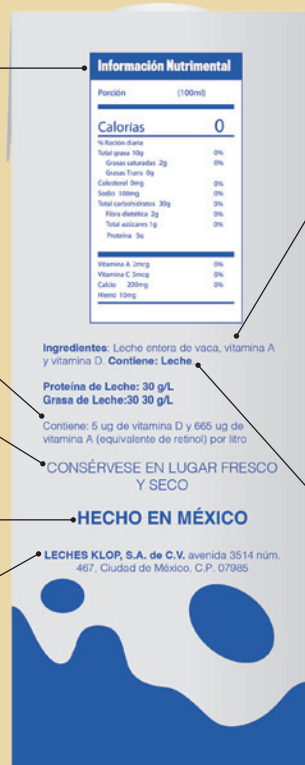
Denominación

Nombre del producto.

Contenido neto

Cantidad de producto.

Declaración nutricional



Leyendas obligatorias

Leyenda de conservación

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto

Ingredientes

Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos, que se emplean en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento.

Alérgenos

Ingredientes o sustancias que pueden provocar una reacción alérgica en personas sensibles.



Contenido neto

Se verificó que todas las leches y productos lácteos ultrapasteurizados cumplieran con la cantidad que ostentan en etiqueta. Esta prueba se realizó por pesado, es decir, se utilizó la densidad para constatar el contenido neto en volumen.

Parámetros normativos

Se comprobó la cantidad de acidez, proteína, caseína, sólidos no grasos, densidad, grasa y tipo de grasa, así como la relación proteína-caseína para verificar el cumplimiento de las normas correspondientes.

Aporte nutricional

Se determinó la cantidad de nutrientes como proteína, grasa y carbohidratos. También se examinó humedad y cenizas.


Contenido energético

Con fines informativos, se calculó el aporte calórico de 100 mililitros de producto. Se consideró que cada gramo de proteína y carbohidrato aportan 4 kilocalorías, así como cada gramo de grasa, 9 kilocalorías.

LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA

AGUASCALIENTES

Leche entera ultrapasteurizada de vaca,
México, 1 L



\$18 PRECIO POR ENVASE
\$2 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

AL-DÍA

Leche entera ultrapasteurizada,
México, 1 L



\$28 PRECIO POR ENVASE
\$3 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.2**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **57**

ALPURA SELECTA

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 1 L



\$35 PRECIO POR ENVASE
\$4 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.6**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **64**

BORDEN

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 1 L



\$28 PRECIO POR ENVASE
\$3 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.2**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **60**

BOVÉ

Leche orgánica entera ultrapasteurizada,
México, 1 L



\$42 PRECIO POR ENVASE
\$4 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

GREAT VALUE

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 1 L



\$19 PRECIO POR ENVASE
\$2 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **61**

LALA

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 1 L



\$35 PRECIO POR ENVASE
\$4 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.4**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **62**

LALA ORGÁNICA

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 960 ml



\$45 PRECIO POR ENVASE
\$5 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.5**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **68**

LICONSA PLUS

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada
con vitaminas A y D, México, 1 L



\$21 PRECIO POR ENVASE
\$2 PRECIO POR 100 ml

- Grasa (g/100 ml): **3.5**
- Proteína (g/100 ml): **3.1**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **62**

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 (proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos), por lo que esto no se indica en la tabla.
- La grasa de todos los productos proviene de la leche, por lo que no se menciona este dato en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

LOS VOLCANES CREMERÍA CHALCO

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.6**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **65**

SAN MARCOS

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.5**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **63**

SANTA CLARA

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.3**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **61**

SELECTO BRAND

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

SELLO ROJO

Leche entera ultrapasteurizada, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.2**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **61**

TAMARIZ

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

VACA BLANCA

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.2**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **60**

VALLEY FOODS

Leche entera ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.2**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **60**

LECHE ENTERA DESLACTOSADA, ULTRAPASTEURIZADA

ALPURA SELECTA

Leche entera deslactosada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

LALA

Leche entera deslactosada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.1**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **58**

LALA ORGÁNICA

Leche entera deslactosada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 960 ml



- Grasa (g/100 ml): **3.6**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **64**

SELECTO BRAND

Leche entera deslactosada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA, ULTRAPASTEURIZADA

AGUASCALIENTES

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada de vaca, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **49**

ALPURA CLÁSICA

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **2.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **59**

ALPURA SEMI

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.5**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **50**

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 (proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos), por lo que esto no se indica en la tabla.
- La grasa de todos los productos proviene de la leche, por lo que no se menciona este dato en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA, ULTRAPASTEURIZADA

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

BORDEN

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$28
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.7**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **39**

GREAT VALUE

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$23
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **42**

LACDEL

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$25
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.5**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **45**

LACDEL PLUS

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$28
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **2.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **58**

LALA LIGHT

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$35
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.6**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **39**

SAN MARCOS

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$32
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **43**

SELLO ROJO

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitamina A. Reducida en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$30
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **2.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **51**

TAMARIZ

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada. Baja en grasa y adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$26
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.1**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **41**

LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA, DESLACTOSADA, ULTRAPASTEURIZADA

AGUASCALIENTES

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada de vaca,

🇲🇽 México, 1 L



\$25 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **2**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.3**

\$3 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **49**

ALPURA DESLACTOSADA

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D,

🇲🇽 México, 1 L



\$35 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.9**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.3**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

GREAT VALUE

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa,

🇲🇽 México, 1 L



\$22 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.1**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$2 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

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

LALA

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D,

🇲🇽 México, 1 L



\$35 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.9**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.3**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

LALA 100 + CALCIO

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$42 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.1**

▶ Proteína (g/100 ml): **5.4**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **3**

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

LALA 100 + PROTEÍNA

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$42 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.2**

▶ Proteína (g/100 ml): **5.4**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **3.4**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **45**

LOS VOLCANES CREMERÍA CHALCO

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa,

🇲🇽 México, 1 L



\$36 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.2**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**

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

LOS VOLCANES CREMERÍA CHALCO

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa,

🇲🇽 México, 1 L



\$36 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.9**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$4 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **49**

SAN MARCOS

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D,

🇲🇽 México, 1 L



\$33 PRECIO POR ENVASE

▶ Grasa (g/100 ml): **1.9**

▶ Proteína (g/100 ml): **3.2**

\$3 PRECIO POR 100 ml

▶ Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**

▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 (proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos), por lo que esto no se indica en la tabla.
- La grasa de todos los productos proviene de la leche, por lo que no se menciona este dato en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA, DESLACTOSADA, ULTRAPASTEURIZADA

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

SELLO ROJO

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitamina A. Reducida en grasa, México, 1 L



\$31
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **2.2**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **50**

VACA BLANCA

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$20
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.2**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **47**

VALLEY FOODS

Leche parcialmente descremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$27
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.3**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **43**

LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA, EVAPORADA, ULTRAPASTEURIZADA

CARNATION CLAVEL

Leche parcialmente descremada, evaporada, ultrapasteurizada, adicionada de vitaminas A y D, México, 1 kg (944.3 ml)



\$63
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **5.7**
- Proteína (g/100 ml): **5.9**
- Carbohidratos (g/100 ml): **8.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **109**

VACA BLANCA

Leche parcialmente descremada, evaporada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$39
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **6.3**
- Proteína (g/100 ml): **5.7**
- Carbohidratos (g/100 ml): **9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **115**

LECHE SEMIDESCREMADA ULTRAPASTEURIZADA

GRANJA

Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$26
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.8**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

GREAT VALUE

Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$22
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **49**

LALA

Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



\$36
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.7**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

LECHE SEMIDESCREMADA ULTRAPASTEURIZADA

LICONSA PLUS

Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



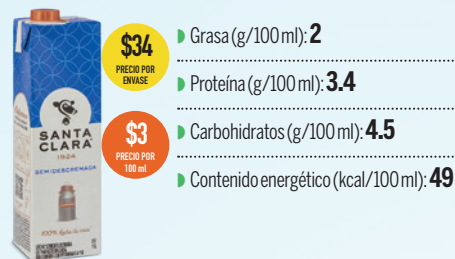
SAN MARCOS

Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



SANTA CLARA

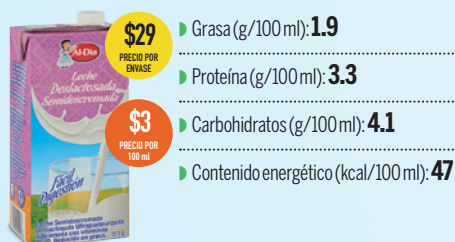
Leche semidescremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



LECHE DESLACTOSADA SEMIDESCREMADA, ULTRAPASTEURIZADA

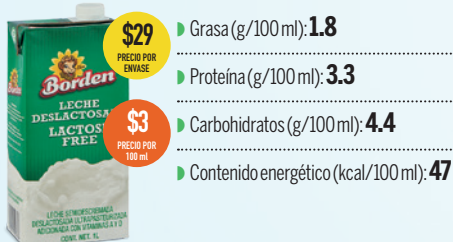
AL-DÍA

Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa, México, 1 L



BORDEN

Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



BOVÉ

Leche orgánica, semidescremada, ultrapasteurizada, deslactosada, adicionada con vitaminas A y D3, México, 1 L



GRANJA

Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 1 L



Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 (proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos), por lo que esto no se indica en la tabla.
- La grasa de todos los productos proviene de la leche, por lo que no se menciona este dato en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

LECHE DESLACTOSADA SEMIDESCREMADA, ULTRAPASTEURIZADA

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

GREAT VALUE

Leche semidescremada, deslactosada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$23
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.8**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

LALA 100 LOW CARB

Leche semidescremada, deslactosada, ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$42
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **42**

SANTA CLARA

Leche semidescremada, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. 🇲🇽 México, 1 L



\$34
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

LECHE DESCREMADA ULTRAPASTEURIZADA

AGUASCALIENTES

Leche descremada ultrapasteurizada de vaca, 🇲🇽 México, 1 L



\$24
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.4**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **37**

ALPURA LIGHT

Leche descremada ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico, vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$36
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.4**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **36**

ALPURA PRO

Leche descremada ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, 🇲🇽 México, 1 L



\$41
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.5**
- Proteína (g/100 ml): **5.7**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **46**

BOVÉ

Leche orgánica descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D3, 🇲🇽 México, 1 L



\$42
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.5**
- Proteína (g/100 ml): **3.4**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **36**

LICONSA PLUS

Leche descremada ultrapasteurizada. Baja en grasa. Adicionada con vitaminas A y D, 🇲🇽 México, 1 L



\$19
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.5**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.1**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **34**

SANTA CLARA

Leche descremada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa / 🇲🇽 México, 1 L



\$34
PRECIO POR ENVASE

- Grasa (g/100 ml): **0.4**
- Proteína (g/100 ml): **3.3**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **36**

LECHE DESCREMADA DESLACTOSADA, ULTRAPASTEURIZADA

ALPURA PRO

Leche descremada deslactosada, ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con fibra y vitaminas A y D. Baja en grasa, México, 1 L



\$42
PRECIO POR ENVASE

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

Proteína (g/100 ml): **5.5**

\$4
PRECIO POR 100 ml

Carbohidratos (g/100 ml): **5.8**

Contenido energético (kcal/100 ml): **50**

ALPURA PRO

Leche descremada deslactosada, ultrafiltrada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, México, 1 L



\$40
PRECIO POR ENVASE

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

Proteína (g/100 ml): **5.7**

\$4
PRECIO POR 100 ml

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

Contenido energético (kcal/100 ml): **45**

LACDEL

Leche descremada deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico y vitaminas A y D, México, 1 L



\$26
PRECIO POR ENVASE

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

Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$3
PRECIO POR 100 ml

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

Contenido energético (kcal/100 ml): **35**

LALA

Leche descremada deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, México, 1 L



\$35
PRECIO POR ENVASE

Grasa (g/100 ml): **0.4**

Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$4
PRECIO POR 100 ml

Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

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

SAN MARCOS

Leche descremada deslactosada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, México, 1 L



\$33
PRECIO POR ENVASE

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

Proteína (g/100 ml): **3.4**

\$3
PRECIO POR 100 ml

Carbohidratos (g/100 ml): **4.2**

Contenido energético (kcal/100 ml): **35**

SANTA CLARA

Leche descremada deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa, México, 1 L



\$35
PRECIO POR ENVASE

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

Proteína (g/100 ml): **3.5**

\$3
PRECIO POR 100 ml

Carbohidratos (g/100 ml): **4.2**

Contenido energético (kcal/100 ml): **35**

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012 (proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos), por lo que esto no se indica en la tabla.
- La grasa de todos los productos proviene de la leche, por lo que no se menciona este dato en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO CON GRASA VEGETAL, ULTRAPASTEURIZADO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

AURRERA

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **2.6**
- Proteína (g/100 ml): **1.5**
- Carbohidratos (g/100 ml): **5.3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **51**

BOREAL PLUS

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D, B1, B2, B5 y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **2.1**
- Proteína (g/100 ml): **1.5**
- Carbohidratos (g/100 ml): **6.2**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **50**

CHEDRAUI

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D y hierro, México, 950 ml



- Grasa (g/100 ml): **2.1**
- Proteína (g/100 ml): **1.6**
- Carbohidratos (g/100 ml): **5.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**

FORTI PLUS

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, B6, D, ácido fólico, niacina y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **1.5**
- Proteína (g/100 ml): **1.9**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **39**

LACTI BU

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D, B1, B2, B5 y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3**
- Proteína (g/100 ml): **2.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **55**

MÁS AMOR QUE NUTRE

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D, B1, B2, B5 y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **2.2**
- Proteína (g/100 ml): **2.2**
- Carbohidratos (g/100 ml): **5.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **51**



NUTRI CLÁSICA

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D, B1, B2, B5, hierro y zinc, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **3**
- Proteína (g/100 ml): **2.1**
- Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **53**

PRECÍSSIMO

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A y D, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **1.9**
- Proteína (g/100 ml): **1.5**
- Carbohidratos (g/100 ml): **3.7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **38**

TAMARIZ MÁS

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, B1, B2, B5, B6, B12, D, ácido fólico y hierro, México, 1 L



- Grasa (g/100 ml): **2.6**
- Proteína (g/100 ml): **1.8**
- Carbohidratos (g/100 ml): **5.3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **52**

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012 (proteína, grasa y caseína), por lo que esto no se indica en la tabla.

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO CON GRASA VEGETAL, DESLACTOSADO, ULTRAPASTEURIZADO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de leches y productos lácteos en la Ciudad de México y área metropolitana, Mérida, La Paz y Zacatecas, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

AURRERA

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, deslactosado, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D y hierro, México, 1.5 L



\$25
PRECIO POR ENVASE

\$2
PRECIO POR 100 ml

Grasa (g/100 ml): 2.5

Proteína (g/100 ml): 1.5

Carbohidratos (g/100 ml): 5

Contenido energético (kcal/100 ml): 49

CHEDRAUI

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, deslactosado, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D y hierro, México, 950 ml



\$17
PRECIO POR ENVASE

\$2
PRECIO POR 100 ml

Grasa (g/100 ml): 2

Proteína (g/100 ml): 1.5

Carbohidratos (g/100 ml): 5.3

Contenido energético (kcal/100 ml): 45

FORTI PLUS

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, deslactosado, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, B6, D, ácido fólico, niacina y hierro, México, 1 L



\$23
PRECIO POR ENVASE

\$2
PRECIO POR 100 ml

Grasa (g/100 ml): 1.5

Proteína (g/100 ml): 2.1

Carbohidratos (g/100 ml): 3.9

Contenido energético (kcal/100 ml): 38

NUTRI DESLACTOSADA

Producto lácteo combinado con grasa vegetal, deslactosado, ultrapasteurizado. Adicionado con vitaminas A, D, B1, B2, B5, hierro y zinc, México, 1 L



\$27
PRECIO POR ENVASE

\$3
PRECIO POR 100 ml

Grasa (g/100 ml): 2.9

Proteína (g/100 ml): 2

Carbohidratos (g/100 ml): 3.6

Contenido energético (kcal/100 ml): 49

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.
- Todos los productos cumplen con los parámetros de la Norma Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012 (proteína, grasa y caseína), por lo que esto no se indica en la tabla.

BEBIDA LÁCTEA CON GRASA VEGETAL, ULTRAPASTEURIZADA

LACTI LAC

Bebida láctea con grasa vegetal, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, México, 950 ml



\$12
PRECIO POR ENVASE

\$1
PRECIO POR 100 ml

Grasa (g/100 ml): 1.4

Proteína (g/100 ml): 0.8

Carbohidratos (g/100 ml): 6.9

Contenido energético: 44 (kcal/100 ml):

La denominación del producto no es clara ni veraz.

Notas:

- Todos los productos presentan su información comercial completa y cumplen en contenido neto, por lo que no se indican estos resultados en la tabla.

Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

- ✓ Todos los productos cumplen con el contenido neto declarado.
 - ✓ Todas las leches cumplen con los parámetros de proteína, grasa, caseína, densidad, lactosa y sólidos no grasos indicados en la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*.
 - ✓ Todos los productos lácteos combinados cumplen con los parámetros de proteína, grasa y caseína, establecidos en la Norma Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012, *Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*.
- ✗ Un producto confunde con su denominación.

SU DENOMINACIÓN NO ES CORRECTA

La denominación del siguiente producto es incorrecta, ya que indica en su etiquetado bebida láctea con grasa vegetal ultrapasteurizada; sin embargo, por sus características, podría ser una imitación de producto lácteo combinado con grasa vegetal.



LACTI LAC

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

Al adquirir los productos para este estudio de calidad, se encontraron en el mercado algunos que utilizan técnicas de ultrafiltración que, en la industria láctea, se utiliza para:

- Concentrar proteínas y separar el suero de leche
- Estandarizar las proteínas de la leche para la producción de queso
- Reducir lactosa en la leche¹

Con estos procesos, se obtienen nuevos alimentos, así como materias primas para la elaboración de yogures, quesos y suplementos nutricionales.



¹ Carbotecnia. (2024, 8 de enero). ¿Qué es la ultrafiltración? <https://www.carbotecnia.info/aprendizaje/filtracion-de-agua-liquidos/que-es-la-ultrafiltracion/>

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.

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y DE CONSUMO

DE COMPRA



Lee las etiquetas

Identifica si es leche o producto lácteo con grasa vegetal. Verifica su fecha de caducidad y que el envase se encuentre en buenas condiciones.



Revisa las tablas nutrimentales

Existe una gran variedad de productos en el mercado, así que lee detenidamente qué contienen y elige el que más se adapte a tus necesidades.

DE CONSUMO



Mantén los productos en refrigeración

Toma en cuenta que una vez abierto el envase debe mantenerse en refrigeración y bien tapado para que no absorba olores de otros alimentos.



Considera los azúcares

Si eres una persona con diabetes, consulta a tu médico para saber cuál de estos productos es el indicado para ti.



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



EL CICLO DE LA VIDA



QU
CHO

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

PAÑALES DESECHABLES PARA PERSONAS ADULTAS

Comodidad, absorción y discreción: claves para mejorar la calidad de vida de quien los usa.

Ya sea por alguna condición, enfermedad o accidente, las personas pueden llegar a padecer incontinencia urinaria o incontinencia fecal, lo cual afecta su calidad de vida.

Gracias a los avances en tecnología y diseño, los pañales desechables para adulto se han convertido en una solución efectiva y discreta para abordar la incontinencia.



¿De qué están hechos?

Los pañales suelen estar elaborados con materiales como celulosa, que permite una rápida absorción inicial y ciertos polímeros superabsorbentes que convierten el líquido en gel.

En las capas externas se pueden encontrar materiales de polietileno o polipropileno, para evitar fugas y mantener el pañal seco al tacto; elásticos, cintas adhesivas o bandas elásticas laterales, que aseguran el buen ajuste.¹

Tipos de pañales

Los más recurrentes son los siguientes:

- Con cintas adhesivas o cintas laterales ajustables
- Tipo ropa interior
- Predoblados (de acuerdo con el modelo puede usarse como cubrecama o pañal)

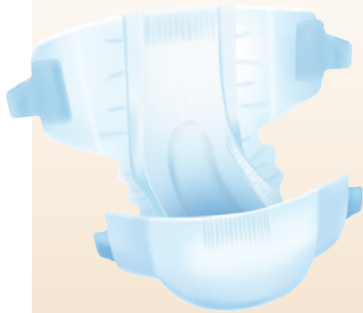
¿Cómo elegir el pañal correcto?

Además de la forma del pañal y el uso que se le dará, debes fijarte principalmente en los siguientes aspectos:

Nivel de absorción: la mayoría de los fabricantes lo indica en un número diferente de vasos. A mayor número de vasos, mayor absorción.

Talla: es importante que el producto se ajuste bien y se adapte a las dimensiones corporales de la persona para evitar fugas.

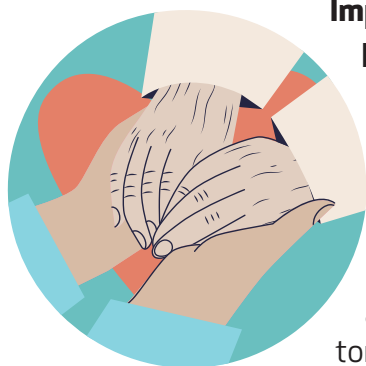
Sexo: debe ceñirse a la forma del cuerpo y la anatomía de cada persona, ya sea hombre o mujer, aunque también existen productos unisex.



La siguiente tabla puede ayudarte a elegir el tipo de pañal que se adapte a tus necesidades:

Tipo de pañal	Recomendado para	Nivel de incontinencia	Ventajas
Pañal anatómico (con cintas adheribles)	Personas con movilidad reducida o postradas en cama (uso nocturno)	Moderada a alta	Ajuste personalizado mediante cintas. Buen nivel de absorción
Pañal tipo calzón (tipo ropa interior)	Personas activas o con movilidad parcial	Leve a moderada	Más discreto y cómodo. Fácil de poner y quitar
Pañal predoblado (protector desechable)	Protección adicional en cama o superficies	Leve/Escurrimiento ocasional	Útil como protector de cama, sillas, camillas o ropa de cama

¹ J.R. Ajmeri, C.J. Ajmeri. (2016). Developments in the use of nonwovens for disposable hygiene products. On Kellie, George (Ed.) *Advances in Technical Nonwovens* (pp. 473-496). Woodhead Publishing Series in Textiles. <https://www.sciencedirect.com/topics/engineering/incontinence-product>



Impacto del uso de pañales para adultos²

Aunque los pañales desechables para adultos cumplen una función práctica importante, es necesario reconocer que su uso también puede afectar su autoestima, autonomía y bienestar emocional, por ejemplo:

Sentimientos de vergüenza o humillación: muchas veces se asocian con la pérdida de control o regresión a la infancia, lo que puede provocar incomodidad o rechazo inicial.

Pérdida de autonomía: la persona se siente menos independiente o capaz.

Aislamiento social: el temor a sufrir accidentes o al posible olor puede llevar a evitar reuniones sociales, lo que incrementa el riesgo de soledad o depresión.

Tristeza o frustración: algunas veces, el uso de pañales aún se percibe como un signo de debilidad, lo que puede afectar la confianza.

Para ayudar a sobrellevar esto, es importante explicar a quien los use, que se trata de una condición médica, no una falla personal. También, si es posible, que elijan los productos a su gusto.

² B. Muñoz Martín. (2024, noviembre). Importancia del cambio de pañal en el anciano. *Ocronos*, 7(11), 375. <https://revistamedica.com/importancia-cambio-panal-anciano/>

DIAGNÓSTICO PUBLICITARIO

En la Profeco contamos con el servicio de diagnóstico publicitario, el cual **evalúa y analiza anuncios y promociones de los proveedores de servicios de telecomunicaciones.**

Si consideras que algún anuncio contiene publicidad engañosa, **la Profeco la analiza.**



Envíanos tu denuncia al correo: procypubli@profeco.gob.mx



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

PAÑALES DESECHABLES PARA PERSONAS ADULTAS

Comodidad, absorción e higiene en casos de incontinencia.

Los pañales para personas adultas son productos absorbentes diseñados para ayudar en la higiene personal en casos de incontinencia urinaria o fecal.

Están pensados para personas con distintas necesidades de salud, movilidad y hábitos cotidianos, ayudando a preservar la dignidad y calidad de vida de quien necesite utilizarlos.

El Laboratorio de la Profeco puso a prueba varios modelos, con tecnologías y diseños diferentes. Conoce los resultados.

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



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **32 modelos** de **9 marcas** distintas:

- 12 pañales tipo ropa interior (calzón)
- 10 predoblados
- 10 pañales anatómicos (con ajuste por medio de cintas adhesivas)



LAS PRUEBAS



Información comercial

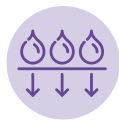
Se verificó que los pañales presentaran, cuando menos, la siguiente información en forma legible y en español:

- Nombre o denominación genérica del producto.
- Cantidad de piezas por envase.
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales o bien del importador, país de origen.
- Fecha de caducidad.
- Instructivo, si el producto lo incluye en su etiquetado de información comercial de su envase múltiple.



Contenido neto

Se verificó que el número de pañales contenidos en el envase múltiple fuera igual al declarado en la información comercial.



Capacidad de absorción total

Se cuantificó la cantidad de solución de prueba máxima que el pañal es capaz de retener como resultado de la saturación de su material absorbente.



Absorción simulando el uso

Se llevó a cabo una prueba con un equipo de doble plano inclinado, en el que simu-

lamos el uso del pañal una vez colocado, y dosificando cantidades representativas de una solución para determinar el comportamiento de las barreras antiescurrimiento y el cojín absorbente.

Una vez provocado el desbordamiento por saturación del líquido se reporta el volumen total absorbido. Esta prueba se complementa con la de capacidad de absorción total.



Acabados

Se verificó que los pañales presenten adecuadamente:

- El corte del pañal (que sea simétrico y no presente material sobresaliente).
- La adhesividad entre capas y bordes.
- Que el núcleo absorbente se encuentre centrado y sin deformaciones visibles.
- Que los elásticos del pañal no presenten rotura, tanto en el ajuste como en la barrera de escurrimiento.
- Que las cintas se encuentren colocadas de manera simétrica y funcional.



Regreso de humedad

Se cuantificó la cantidad de solución de prueba que después de una descarga, el absorbente del pañal no es capaz de retener. Esta prueba se llevó a cabo en conjunto con la de velocidad de absorción.



Características dimensionales y peso

Se determinaron las siguientes características:

- Masa (peso).
- Espesor en la parte media, delantera, centro y trasera.
- Dimensiones exteriores.
- Dimensiones del cojín absorbente.



Velocidad de absorción

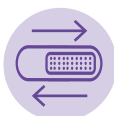
Se determinó la velocidad de absorción de pañales desechables en condiciones de uso normal. A mayor velocidad, el pañal es mejor.



Porcentaje de distribución

Con los datos obtenidos de las dos pruebas anteriores, se determinó el porcentaje de distribución de los pañales, es decir, la distribución a lo largo del pañal.

Todos los modelos son aptos, por lo que esta prueba no se indica en las tablas de resultados.



Resistencia del elástico y adhesividad de las cintas

Para el caso de pañales predoblados y anatómicos, medimos la fuerza necesaria al desprendimiento de las cintas, una vez pegadas para luego despegarlas.

Asimismo, medimos la fuerza de las cintas —una vez pegadas—, al desprendimiento o desplazamiento por el movimiento durante el uso.



Determinación del pH

Se determinó la acidez o alcalinidad de los materiales de fabricación incluidos en cada pañal desechable, los cuales pueden quedar en contacto con la piel y generar una irritación durante su uso normal.

Lo deseable es que el pH sea lo más cercano a 7, es decir, neutro.



Rotura del elástico en la cintura

Para el caso de los pañales tipo ropa interior (calzón), medimos la fuerza necesaria para que se desprenda la cintura del cuerpo del pañal o en un caso extremo, se rompa.



FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 7 de abril al 10 de julio de 2025

Adquisición de muestras: del 10 de abril al 17 de junio de 2025

Marcas / Modelos analizados: 9 / 32

Pruebas realizadas: 15 300

NORMATIVIDAD

- **NOM-050-SCFI-2004**, Información comercial-Etiquetado general de productos.
- **NOM-030-SCFI-2006**, Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones.
- **NMX-A-023-INNTEX-2018**, Industria textil-No tejidos-Pañales desechables, para niño y adulto Especificaciones y métodos de ensayo.
- **NMX-A-024-INNTEX-2012**, Industria textil-No tejidos-Pañales-Determinación del regreso de humedad y velocidad de absorción en pañales desechables para bebé-Método de prueba.
- **NMX-A-11948/1-INNTEX-2018**, Industria textil-Auxiliares absorbentes de orina-Parte 1-Ensayo en producto completo.
- **NMX-A-259/2-INNTEX-2018**, Industria textil-Determinación del pH del extracto acuoso-Parte 2-pH de productos higiénicos desechables-Método de ensayo.

TIPO ROPA INTERIOR PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE



Marca		AFFECTIVE	DEPEND	DEPEND
Modelo		Active	Ropa interior mujer	Ropa interior unisex
País de origen		México	México	México
Nivel de incontinencia declarada		Máxima	Alta	Alta
Presentación (piezas)		10	15	15
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas
Peso (g)		62.4	67.4	67.5
Capacidad de absorción total		MB	MB	MB
Absorción simulando el uso		B	MB	B
Velocidad de absorción		B	MB	MB
Regreso de humedad		E	MB	MB
pH		6.2	6.0	6.1
Resistencia del elástico		MB	MB	MB
Dimensiones del pañal	Ancho Cintura: sin estirar/ Estirada/Centro (cm)	42.50/72.67/23.13	26.67/80.37/19.40	27.27/81.23/19.20
	Largo Cintura/Total (cm)	15.23/77.80	23.67/80.03	21.40/78.50
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	11.33/10.33/11.50	15.03/10.60/16.27	15.17/10.53/16.30
	Largo total (cm)	39.83	39.33	40
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		5.91/6.74/6.62	6.61/5.76/5.42	6.71/7.26/6.38
Precio por pieza		\$14	\$15	\$15

Productos ordenados alfabéticamente.

TIPO ROPA INTERIOR PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de pañales desechables para adulto en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Saltillo, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.



Marca		MEDIMART	MEMBER'S MARK	TENA
Modelo		Ropa interior	Ropa interior	Pants maxi protect mujer
País de origen		México	E.U.A.	México
Nivel de incontinencia declarada		Avanzada	Avanzada	Abundante
Presentación (piezas)		12	32	14
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas
Peso (g)		52.8	63.6	78.3
Capacidad de absorción total		B	MB	E
Absorción simulando el uso		MB	MB	E
Velocidad de absorción		B	MB	E
Regreso de humedad		B	E	E
pH		5.8	6.2	6.5
Resistencia del elástico		B	E	E
Dimensiones del pañal	Ancho Cintura: sin estirar/ Estirada/Centro (cm)	31.90/78.07/19.43	21.90/67.70/19.97	29.87/73.50/20.33
	Largo Cintura/Total (cm)	23.77/83.77	22.20/82.73	23.83/80.30
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	15.40/10.77/15.03	12.33/9.60/13.03	12.17/14.33/13.03
	Largo total (cm)	39.37	41.07	48.30
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		4.27/4.32/4.79	5.52/6.37/5.64	4.45/6.39/4.99
Precio por pieza		\$13	\$10	\$15

E

Excelente

MB

Muy bueno

B

Bueno

S

Suficiente

D

Deficiente

TIPO ROPA INTERIOR PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE



Marca		TENA	TENA	TENA
Modelo		Pants maxi protect unisex	Pants nocturno unisex	Pants ultra protect unisex
País de origen		México	México	México
Nivel de incontinencia declarada		Abundante	Abundante	Abundante
Presentación (piezas)		13	10	42
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas
Peso (g)		79.2	93.9	78.5
Capacidad de absorción total		E	E	E
Absorción simulando el uso		MB	E	B
Velocidad de absorción		MB	MB	E
Regreso de humedad		MB	MB	E
pH		6.5	6.4	6.4
Resistencia del elástico		E	E	E
Dimensiones del pañal	Ancho Cintura: sin estirar/ Estirada/Centro (cm)	27.13/75.90/23.93	25.47/73.60/26.97	31.43/75.07/19.20
	Largo Cintura/Total (cm)	17.30/82.47	18.20/82.27	25.50/80.70
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	14.23/11.10/16.77	17.00/11.50/18.40	13.03/14.90/13.97
	Largo total (cm)	52.70	52.50	47.80
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		6.15/11.09/4.95	6.64/10.75/4.19	5.28/6.94/4.34
Precio por pieza		\$16	\$21	\$13

Productos ordenados alfabéticamente.

TIPO ROPA INTERIOR PARA INCONTINENCIA MODERADA

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de pañales desechables para adulto en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Saltillo, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.

* Precio talla grande

**Precio talla mediana



Marca		DIAPRO	FARMACIAS DEL AHORRO	ULTRA SAFE
Modelo		Ropa interior	Ropa interior	Ropa interior desechable
País de origen		México	México	México
Nivel de incontinencia declarada		Moderada	Moderada	Moderada
Presentación (piezas)		12	10	10
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas	Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas
Peso (g)		52.6	61.2	60.6
Capacidad de absorción total		MB	E	E
Absorción simulando el uso		B	B	B
Velocidad de absorción		E	MB	MB
Regreso de humedad		MB	E	E
pH		6.54	6.46	6.21
Resistencia del elástico		E	E	MB
Dimensiones del pañal	Ancho Cintura: sin estirar/ Estirada/Centro (cm)	30.87/52.33/21	30.13/76.03/23.70	36.07/75.20/23.13
	Largo Cintura/Total (cm)	19.50/76.17	15.30/79.30	15.73/78.30
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	15.00/10.93/16.17	12.57/9.53/12.97	12.53/10.37/13.23
	Largo total (cm)	38.67	40.83	39.77
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		3.93/4.88/4.09	7.40/6.13/6.19	6.76/7.30/6.10
Precio por pieza		\$11	\$18* y \$15**	\$18

E

Excelente

MB

Muy bueno

B

Bueno

S

Suficiente

D

Deficiente

TIPO PREDOBLADO



Marca	AFFECTIVE	AFFECTIVE	COTIDIAN	DEPEND
Modelo	Predoblado	Cover pro	Protector de cama	Predoblado
País de origen	México	México	México	México
Presentación (piezas)	10	16	10	18
Acabados	Cojín irregular y cojín con desfaseamiento entre sus capas	Cojín con desfaseamiento entre sus capas y corte irregular	Cojín irregular	Marcado de canales irregular
Características	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta plastificada Cinta repegable	Cubierta tipo tela Material que gelatiniza los líquidos Indicador de humedad
Peso (g)	87.5	67.4	82.3	80.2
Capacidad de absorción total	E	MB	E	E
Absorción simulando el uso	E	B	E	E
Velocidad de absorción	MB	B	E	E
Regreso de humedad	MB	MB	MB	E
pH	6.1	6.8	5.5	5.5
Resistencia al despegado de la cinta	E	E	E	MB
Resistencia al deslizamiento de la cinta	E	E	MB	MB
Dimensiones del pañal				
Ancho total /Largo total (cm)	57.83/87.50	57.73/87.17	52.30/92.40	55.63/84.97
Dimensiones del cojín				
Ancho total /Largo total (cm)	40.33/72.17	40.50/72.17	41.43/71.33	40.07/71.97
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (cm)	1.75/2.28/2.40	1.50/1.58/1.59	1.95/2.62 /2.49	1.89/1.94/2.26
Precio por pieza	\$11	\$9	\$12	\$12

Productos ordenados alfabéticamente.

TIPO PREDOBLADO

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de pañales desechables para adulto en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Saltillo, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.



Marca	DIAPRO	FARMACIAS DEL AHORRO	MEDIMART
Modelo	Predoblados	Predoblado	Pañal predoblado
País de origen	México	México	México
Presentación (piezas)	10	10	12
Acabados	E	Cojín con desfaseamiento entre sus capas	Cojín con desfaseamiento entre sus capas
Características	Cubierta plastificada Con aroma Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable
Peso (g)	84.0	90.3	90.6
Capacidad de absorción total	E	E	E
Absorción simulando el uso	E	MB	MB
Velocidad de absorción	E	MB	MB
Regreso de humedad	E	MB	MB
pH	6.2	6.0	6.4
Resistencia al despegado de la cinta	MB	E	E
Resistencia al deslizamiento de la cinta	MB	E	E
Dimensiones del pañal			
Ancho total /Largo total (cm)	52.90/84.73	57.93/87.63	57.93/87.70
Dimensiones del cojín			
Ancho total /Largo total (cm)	40.17/70.10	41.00/72.27	40.37/71.87
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (cm)	2.09/2.36/2.30	2.87/3.06/3.23	2.12/2.12/2.83
Precio por pieza	\$10	\$11	\$11

E Excelente
MB Muy bueno
B Bueno
S Suficiente
D Deficiente

TIPO PREDOBLADO



Marca	MEMBER'S MARK	TENA	ULTRA SAFE
Modelo	Pañal predoblado	Pañal predoblado	Predoblado
País de origen	México	México	México
Presentación (piezas)	40	10	10
Acabados	E	Cojín irregular	Cojín con desfasamiento entre sus capas
Características	Cubierta tipo tela Con aroma Indicador de humedad	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta plastificada Indicador de humedad Cinta repegable
Peso (g)	77.7	85.8	87.1
Capacidad de absorción total	E	MB	E
Absorción simulando el uso	MB	E	MB
Velocidad de absorción	E	MB	MB
Regreso de humedad	E	E	MB
pH	5.4	6.1	5.8
Resistencia al despegado de la cinta	MB	MB	E
Resistencia al deslizamiento de la cinta	B	B	E
Dimensiones del pañal			
Ancho total /Largo total (cm)	53.63/84.63	59.93/91.37	57.93/87.83
Dimensiones del cojín			
Ancho total /Largo total (cm)	40.10/70.40	37.80/70.10	40.50/73.23
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (cm)	2.05/1.58/2.22	2.96/3.64/3.40	1.63/2.36/1.83
Precio por pieza	\$9	\$14	\$12

Productos ordenados alfabéticamente.

TIPO ANATÓMICO PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de pañales desechables para adulto en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Saltillo, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.



Marca	AFFECTIVE	AFFECTIVE	COTIDIAN	DEPEND
Modelo	Protect	Advanced	Plus	Derma protect
País de origen	México	México	México	México
Nivel de incontinencia declarada	Severa	Severa	Fuerte	Máxima
Presentación (piezas)	10	10	10	10
Acabados	Corte irregular y núcleo absorbente mal colocado	Corte irregular	Cojín con desfaseamiento entre sus capas	E
Características	Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta tipo tela Canal de distribución Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad
Peso (g)	94.3	108.1	83.8	115.8
Capacidad de absorción total	E	E	E	E
Absorción simulando el uso	S	B	MB	MB
Velocidad de absorción	MB	MB	B	E
Regreso de humedad	MB	MB	B	E
pH	6.3	6.3	5.9	6.5
Resistencia al despegado de la cinta	MB	MB	B	MB
Resistencia al deslizamiento de la cinta	E	E	MB	E
Dimensiones del pañal	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	77.17/28.50/77.77	76.50/27.43/77.83	79.33/30.60/78.70
	Largo Delantero/Centro/Trasero (cm)	18.33/27.00/95.00	19.10/27.17/95.87	21.50/26.40/89.60
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	16.33/16.00/30.67	15.67/16.23/30.83	32.43/17.07/32.37
	Largo total (cm)	69.17	95.87	59.97
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		5.15/5.80/4.03	7.58/7.60/4.03	4.34/5.43/4.68
Precio por pieza		\$14	\$16	\$11
				\$19

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

TIPO ANATÓMICO PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE



Marca		DEPEND	DIAPRO	MEDIMART
Modelo		Pañal nocturno	Anatómico	Protector anatómico
País de origen		México	México	México
Nivel de incontinencia declarada		Máxima	Avanzada	Avanzada
Presentación (piezas)		10	10	12
Acabados		E	Núcleo absorbente mal colocado	Cojín y corte irregulares
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad Cinta repegable	Cubierta tipo tela Canal de distribución Con aroma Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad	Canal de distribución Cubierta plastificada Diseño ergonómico Elasticidad en piernas Indicador de humedad Cinta repegable
Peso (g)		119.5	84.2	94.4
Capacidad de absorción total		E	MB	MB
Absorción simulando el uso		MB	MB	B
Velocidad de absorción		E	MB	B
Regreso de humedad		E	MB	B
pH		6.1	6.5	6.4
Resistencia al despegado de la cinta		B	MB	E
Resistencia al deslizamiento de la cinta		E	MB	E
Dimensiones del pañal	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	80.03/23.67/79.53	78.63/23.93/76.50	79.03/28.13/79.47
	Largo Delantero/Centro/Trasero (cm)	20.37/25.97/95.20	21.00/26.60/91.83	18.40/29.10/94.50
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	26.10/15.30/36.10	25.00/15.00/34.83	16.20/13.67/29.67
	Largo total (cm)	68.57	65.83	70.83
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		3.71/4.74/3.45	3.72/5.48/4.25	5.14/5.81/5.71
Precio por pieza		\$19	\$14	\$11

Productos ordenados alfabéticamente.

TIPO ANATÓMICO PARA INCONTINENCIA ABUNDANTE

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de pañales desechables para adulto en la Ciudad de México y área metropolitana, Aguascalientes, Durango y Saltillo, levantados del 21 al 25 de julio de 2025.



\$201

MB

























\$489

MB



\$200

B

Marca		TENA	TENA	TENA
Modelo		Slip maxi protect unisex	Slip ultra protect	Slip nocturno
País de origen		 México	 México	 México
Nivel de incontinencia declarada		Abundante	Abundante	Superabundante
Presentación (piezas)		10	40	8
Acabados		Cojín irregular		Capa de adquisición mal colocada en el núcleo absorbente
Características		Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad	Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad	Cubierta tipo tela Canal de distribución Material que gelatiniza líquidos Diseño ergonómico Elasticidad en cintura y piernas Indicador de humedad
Peso (g)		127.9	139.7	142.3
Capacidad de absorción total				
Absorción simulando el uso				
Velocidad de absorción				
Regreso de humedad				
pH		7.2	6.7	6.5
Resistencia al despegado de la cinta				
Resistencia al deslizamiento de la cinta				
Dimensiones del pañal	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	79.80/29.10/73.73	80.50/28.53/74.70	75.83/30.43/70.53
	Largo Delantero/Centro/Trasero (cm)	21.73/20.23/93.13	18.47/25.80/94.50	34.63/43.67/93.27
Dimensiones del cojín	Ancho Delantero/Centro/Trasero (cm)	17.57/17.87/32.40	17.63/17.93/31.93	30.20/17.50/ 31.00
	Largo total (cm)	69.57	70.43	69.13
Espesor: Delantero/Centro/Trasero (mm)		5.41/10.38/4.73	5.55/9.60/5.22	5.25/8.60/4.75
Precio por pieza		\$20	\$12	\$25

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente D Deficiente

CONCLUSIONES

TODOS LOS MODELOS ANALIZADOS:

- ✓ Cumplen con su información comercial.
- ✓ Resultaron aptos para desempeñar su función en la prueba de porcentaje de distribución.
- ✓ Cumplen con el contenido de piezas que declaran.
- Tienen un valor de pH cercano o ligeramente superior a 6, es decir, casi neutro.

PAÑALES TIPO ROPA INTERIOR (CALZÓN)

- ✓ Ninguno presenta defectos en sus acabados.
- ✓ Seis modelos calificaron Excelente en la capacidad de absorción total.
- ✓ Dos modelos tienen la mejor capacidad de absorción simulando el uso.
- ✓ Dos modelos tienen la mejor velocidad de absorción y regreso de humedad, que son las dos pruebas con mayor peso.
- ✓ Siete modelos tuvieron el mejor desempeño en la resistencia del elástico.

SON LOS QUE CALIFICARON MEJOR

Los siguientes modelos calificaron Excelente en la evaluación general, gracias a su rendimiento sobresaliente en cada una de las pruebas aplicadas:



TENA



TENA



PAÑALES TIPO PREDOBLADO

- ✗ Siete modelos presentan uno o dos defectos menores.
- ✓ Ocho modelos tienen una capacidad de absorción total excelente.
- ✓ Cinco modelos tienen la mejor absorción simulando el uso.
- ✓ Seis modelos calificaron Excelente en la resistencia al despegado de la cinta.
- ✓ Tres modelos tienen la mejor velocidad de absorción y regreso de humedad, que son las dos pruebas con mayor peso.
- ✓ Cinco modelos resistieron mejor al deslizamiento de la cinta.

SON LOS QUE CALIFICARON MEJOR

Calificaron Excelente en la evaluación general gracias a su rendimiento sobresaliente en cada una de las pruebas aplicadas:



DEPEND



DIAPRO

PAÑALES TIPO ANATÓMICO

- ✗ Siete modelos presentan uno o dos defectos menores.
- ✓ Ocho modelos tienen una capacidad de absorción total excelente.
- ✓ Un modelo tiene la mejor resistencia al despegado de la cinta.
- ✓ Dos modelos tienen la mejor velocidad de absorción y regreso de humedad, que son las dos pruebas con mayor peso.
- ✓ Seis modelos tienen la mejor resistencia al desplazamiento de la cinta.

ES EL QUE CALIFICÓ MEJOR

El siguiente modelo calificó Excelente en la evaluación general, gracias a su rendimiento sobresaliente en cada una de las pruebas aplicadas:



DEPEND



RECOMENDACIONES DE COMPRA



Adquiérelos en lugares establecidos

Como farmacias o tiendas de autoservicio; así te asegurarás del manejo que les dan.



Compara marcas

Es probable que se deban probar varias marcas para definir aquel modelo que se acople a las necesidades y comodidad de la persona que los utilizará. Principalmente, deberás considerar el grado de incontinencia.



Si el paquete está abierto, no lo compres

No compres el paquete de pañales si detectas que el empaque presenta alguna rotura o si está abierto, ya que el producto podría presentar algún tipo de contaminación.



Verifica la talla

Si es la adecuada, evitarás fugas o incomodidad. Un pañal muy ajustado puede causar molestias; y uno demasiado grande puede provocar escurrimientos.

RECOMENDACIONES DE USO



Limpia la piel en cada cambio

Es recomendable limpiar suavemente la piel con toallitas húmedas sin alcohol o con agua tibia y jabón neutro en cada cambio. También puedes aplicar una crema protectora con óxido de zinc si hay riesgo de dermatitis o enrojecimiento.



Cámbialo con frecuencia

Un promedio aceptable puede ser de entre cuatro a seis horas, para que no se provoquen irritaciones o infecciones y se mantenga la piel sana.



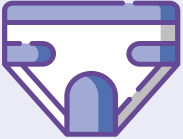

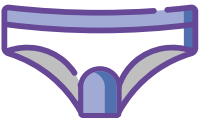



Conoce más sobre el Laboratorio
Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx



HAZ UN CONSUMO INFORMADO

Para escoger qué tipo de pañal utilizar, puedes guiarte por la siguiente tabla:

Tipo de pañal	Recomendado para	Nivel de incontinencia	Ventajas
Pañal anatómico (con cintas adheribles) 	Personas con movilidad reducida o postradas en cama (uso nocturno)	Moderada a alta 	Ajuste personalizado mediante cintas. Buen nivel de absorción
Pañal tipo calzón (tipo ropa interior) 	Personas activas o con movilidad parcial	Leve a moderada 	Más discreto y cómodo. Fácil de poner y quitar
Pañal predoblado/ protector desechable 	Protección adicional en cama o superficies	Leve/Escurrimiento ocasional 	Útil como protector de cama, sillas, camillas o ropa de cama

SUSTENTABILIDAD

El desecho de los pañales ha contribuido significativamente en la acumulación de residuos y la contaminación ambiental. Los pañales desechables tardan cientos de años en degradarse.

Una manera de combatir esta problemática es utilizar pañales biodegradables. Estos pañales están hechos de materiales que se descomponen más rápidamente en el medio ambiente en comparación con los pañales tradicionales, reduciendo así el impacto ambiental.

Desafortunadamente, en México no existen programas para el reciclaje de pañales a gran escala. Por lo general, los pañales usados se envían a rellenos sanitarios como parte de los residuos sólidos urbanos.

Sin embargo, existen iniciativas locales y proyectos de investigación enfocados en el reciclaje de pañales, así como opciones para reducir su impacto ambiental.



Para mayor información, te recomendamos visitar el siguiente enlace:

alier.mx/panales-para-adultos/consejos-para-el-desecho/

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/tiendasvirtuales



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor



SALSA MACHA

En colaboración con Rafa Carbajal

Ingredientes

- ▶ 100 g de chile de árbol seco
- ▶ Dos cucharaditas de ajo picado
- ▶ Ocho pimientas negras enteras
- ▶ ½ cucharadita de tomillo
- ▶ ½ cucharadita de orégano
- ▶ Una taza de aceite vegetal
- ▶ Tres cucharadas de cacahuates en trocitos
- ▶ Una pizca de sal

Utensilios

- ▶ Molcajete o licuadora
- ▶ Sartén
- ▶ Pala de madera
- ▶ Frasco de vidrio esterilizado con tapa

⌚ Tiempo de preparación: 30 minutos

💰 Costo promedio: \$48

Quién es Quién
en los precios

Consulta de información del 4 al 8 de agosto de 2025, en la Ciudad de México y el área metropolitana.

Procedimiento



1 Pon en la sartén media taza de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, baja la flama, acitrona el ajo y agrega los chiles cuidando que no se quemen y apaga.



2 Coloca los chiles dorados con el ajo, las pimientas, el tomillo y el orégano en el molcajete o la licuadora y muélelos hasta darles la consistencia que desees.



3 Calienta media taza de aceite en la misma sartén a fuego medio y dora ligeramente los cacahuates. Agrega la salsa, la pizca de sal y, cuando empiece a dorar, baja el fuego y deja cocinar durante 10 minutos.



4 Vacía la salsa aún caliente en el frasco esterilizado.



5 Deja salir un poco el vapor y cierra perfectamente.




6 Enfría a temperatura ambiente y guarda el envase en la alacena.

Recomendaciones

- Puedes utilizar la mitad de los chiles o sustituirlos por guajillo o morita.
- Una vez abierto el envase, manténlo en refrigeración hasta por ocho meses.

Fuente:

• Salsa picante en aceite. (2002, mayo). *Revista del Consumidor*. 303, 53.
<https://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx/documento/67ec3a7dc57b9c95a60f018c>

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



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

HAZ TU TESTAMENTO HEREDA TRANQUILIDAD

Decidir con anticipación quién heredará tus bienes es un acto de amor.



Un testamento es un documento en el que se expresa tu voluntad sobre el destino que tendrán tus bienes y derechos (casa, terreno, vehículo, cuentas bancarias, entre otros), así como las personas que participarán en el cumplimiento de tus decisiones, por ejemplo:

- ▀ Albacea: persona que entregará tus bienes a los herederos.
- ▀ Tutora o tutor: persona a quien encomendarás el cuidado y educación de tus hijas e hijos menores de edad.
- ▀ Curadora o curador: persona que vigilará que la tutora o el tutor desempeñe bien su cargo.
- ▀ Legataria o legatario: persona que adquiere los bienes a título particular, por lo tanto, debe especificarse con claridad el bien que se va a dejar.

Además, podrás determinar si quieres dejar una pensión alimenticia para una persona en especial.

¿Por qué es importante?

No dejar un testamento no significa que tus herederos legales perderán sus derechos, pero sí implica que tendrán que enfrentarse a trámites más complejos y, en muchos casos, costosos.

Hacer un testamento no es solo para quienes tienen un gran patrimonio, sino para cualquier persona que desea dejar clara su voluntad, evitar conflictos entre sus seres queridos; contando con la certeza y seguridad jurídica de que sus decisiones se respeten.

Si no cuentas con este documento jurídico, la ley decidirá por ti, lo que conlleva procesos largos y costosos ante tribunales judiciales, y que no en pocas ocasiones resultan dolorosos para tus familiares.

Sin testamento	Con testamento
<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia un juicio sucesorio intestamentario. • Se convoca a todas aquellas personas que se sientan con derecho a heredar, para hacer la declaración de herederos. • El orden de sucesión para heredar es: <ul style="list-style-type: none"> · Descendientes · Cónyuge, concubina o concubinario · Ascendientes · Parientes colaterales hasta el cuarto grado • Se designa un albacea. • Se hace un inventario y avalúo de los bienes. • Se administran los bienes y se dividen, se llega a un acuerdo y a una resolución. • Se adjudican los bienes a los herederos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los herederos acuden a la notaría, aunque también pueden hacerlo vía judicial. • Se realiza la búsqueda del testamento y se apertura la sucesión. • Se nombra al albacea que decidiste en tu testamento. • Se hace un inventario y avalúo de tus bienes. • Se lleva a cabo la administración de bienes y la repartición a los herederos. • Se cumple tu voluntad.


Fuente: Secretaría de Gobernación


Testamento público abierto


Existen diferentes tipos de testamento; sin embargo, el testamento abierto es el más común, el cual se otorga ante notario público. No requieres testigos, salvo en casos especiales, como cuando no sabes o no puedes firmar, leer, careces de la vista o del oído o si así lo solicitan o lo establecen las leyes estatales.

Algunos requisitos indispensables para hacer un testamento en una notaría son los siguientes:

 **Presentar una identificación oficial:** así como acta de nacimiento.

 **Cumplir con la edad mínima requerida:** varía dependiendo de la entidad federativa donde vayas a realizarlo (puede ser entre 14, 16 y 18 años).

 **Solicitar los servicios de una notaría:** acude a la notaría más cercana para realizar el trámite o consulta el directorio en la página de internet <https://www.notariadomexicano.org.mx/directorio-de-notarios>.

 **Cubrir el costo correspondiente:** depende del estado donde se realice, aunque en una notaría puede ser de \$1160 hasta \$3734 pesos.

El notario redactará el documento con base en la información que le proporcionas. Posteriormente, el testamento se inscribe en el Archivo General de Notarías o en el Registro Público de la Propiedad, según

El testamento ofrece seguridad jurídica y evita conflictos entre familiares.

corresponda. Puedes modificarlo cuantas veces lo desees; sin embargo, considera que cada vez que se hace uno nuevo, el anterior se invalida automáticamente.

Septiembre, mes del testamento

Te recomendamos aprovechar la campaña Septiembre, mes del testamento, donde se ofrecen asesorías gratuitas y descuentos de hasta el 50 % sobre el precio regular.

También, puedes comunicarte al Colegio de Notarios de tu estado para saber si existen programas especiales o jornadas notariales. Para más información, visita la siguiente página de internet: www.notariadomexicano.org.mx.

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

Fuentes:

- Colegio Nacional del Notariado Mexicano. (s. f.). Directorio de Notarios de la República Mexicana. <https://www.notariadomexicano.org.mx/directorio-de-notarios/>
- Colegio de Notarios de la Ciudad de México. (s. f.). Testamento y herencia. <https://colegiodenotarios.org.mx/testamento-herencia>
- Secretaría de Gobernación. (2020, 2 de septiembre). Preguntas frecuentes mes del testamento. <https://www.gob.mx/segob/articulos/preguntas-frecuentes-mes-del-testamento>

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



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



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

DECISIONES QUE IMPACTAN EN TU BOLSILLO Y EN EL PLANETA

En colaboración con la



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

A veces, consumimos sin pensar, aunque no necesitemos o usemos lo comprado.

¿Te has preguntado qué sucede con lo que compras después de usarlo? Por ejemplo, alimentos que se desperdician, envases que tiramos, las cosas que compramos por impulso. Todo lo que adquirimos y tiramos a la basura costó dinero.

Desperdicio silencioso y costoso

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en 2023, se desperdiciaron en México más de 90 kilos de alimentos por persona. Esto representó un impacto ambiental y una pérdida económica significativa, ya que se trató de miles de pesos utilizados en compras que nunca cumplieron su propósito.

La paradoja del consumismo moderno la vemos en muchas de las elecciones cotidianas que nos llevan a un desperdicio silencioso y costoso. Además, parece inofensivo, pero se convierte en un gasto considerable, como:





Alimentos que no se aprovechan

Comprar más de lo necesario o dejar que los productos caduquen sin consumirlos es una práctica común. Bolsas de ensalada sin abrir, frutas olvidadas o restos de comida a domicilio que terminan en la basura se traducen en dinero que se pierde.

Aprovechar lo que ya tienes antes de comprar de nuevo es una de las estrategias más simples —y efectivas— para reducir gastos innecesarios.

Empaque excesivo, gasto innecesario

En muchos casos, el empaque influye más en la decisión de compra que el producto en sí. Sin embargo, los envases vistosos o que no son necesarios pueden elevar el precio sin aportar un valor real.

Elegir artículos con menos empaque o versiones rellenables no solo genera menos residuos, sino que también representa un ahorro.

Lo reutilizable como inversión

Usar artículos desechables —como vasos de café, servilletas, toallitas o botellas de agua— puede parecer práctico, pero también implica un gasto recurrente.

Apostar por productos reutilizables es una forma inteligente de cuidar el medioambiente y el bolsillo.

Para evitar gastos innecesarios, aprovecha lo que ya tienes antes de comprar de nuevo.

Cinco acciones para un consumo más consciente



1. Haz un diagnóstico de tu basura.



2. Compra con intención, no por impulso.



3. Compara opciones más sostenibles y duraderas.



4. Dale una segunda vida a lo que ya tienes.



5. Antes de desechar algo, cuestionate si lo necesitarás.

La correcta gestión de lo que consumimos y la disposición final de nuestros desechos son procesos cruciales para mitigar el impacto ambiental y proteger la salud pública, al mismo tiempo que promueven el uso responsable y consciente de los recursos.

Finanzas personales y medioambiente: una conexión real

Ser conscientes de lo que consumimos representa un acto de responsabilidad financiera, además de un tema ecológico. Cada decisión de compra puede ayudarte a construir un mejor equilibrio entre lo que gastas, lo que usas y lo que realmente necesitas.



@Condusefoficial

Síguenos en redes sociales.

¡Condusef cerca de ti!

LAS MEJORES HISTORIAS DEL MUNDO

Lectura visual con
profundidad
literaria



Literatura ilustrada,
con pensamiento
crítico



Novela gráfica,
donde la
narrativa se dibuja



**El Fondo en
tinta y trazo**



Hugo Pratt • Miguel Calatayud • Pepeto • Enki Bilal y Pierre Christin •
Guido Crepax • Carlos Trillo y Alberto Breccia • Ricard Castells • Antonio
Hernández Palacios • Jordi Bernet Cussó y Antonio Segura Cervera •
Ricardo Peláez Goycochea • Carlos Reyes y Rodrigo Elgueta •
Peter Kuper y Joseph Conrad

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

COMPUTADORAS PORTÁTILES Y TABLETAS

Antes de comprar un equipo, considera el grado escolar de tu hija o hijo.

Las computadoras y tabletas no solo facilitan el acceso a la información, también fomentan el desarrollo de habilidades tecnológicas, mejoran el aprendizaje y permiten realizar investigaciones en línea o utilizar herramientas educativas.

Una alternativa a un dispositivo nuevo es uno de segunda mano o uno reacondicionado. Esto dependerá de tu presupuesto y de las necesidades de la o el estudiante.

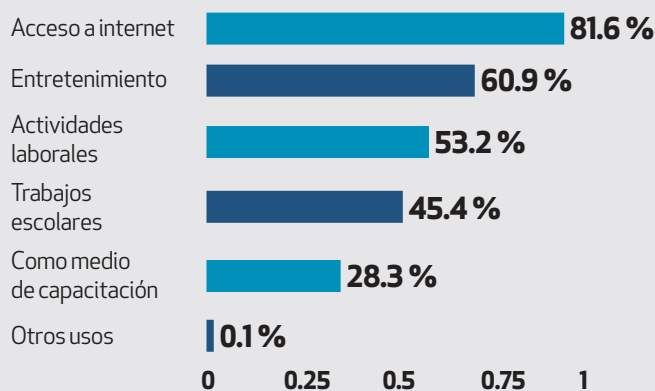


Computadoras en casa: ¿quiénes las usan en México y para qué?

Según datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), hasta julio de 2024, se registraron en México 17 176 924 hogares con una tableta, computadora portátil o de escritorio, lo que representa el 43.9 % del total.

Esta encuesta también reporta que hay más de 44 millones de usuarios de estos dispositivos en el país. Casi tres cuartas partes (70.5 %) tienen entre 12 y 44 años. En cuanto al nivel educativo, el 40.2 % tiene licenciatura; el 26.7 %, preparatoria. Además, los usos más comunes de la computadora son el acceso a internet y el entretenimiento.

Usos principales de la computadora según el número de usuarios



Nota: la suma es superior a 100 % porque se trata de una pregunta de respuesta múltiple. El gráfico es de elaboración propia con datos de la ENDUTIH y recabados por el INEGI.



¿Cuál computadora portátil o tableta comprar?

Al comprar alguno de estos dispositivos para el regreso a clases, el precio suele ser un factor decisivo. Por lo que es conveniente identificar en qué vale la pena invertir para que el equipo no solo cumpla con su función escolar, sino que también tenga mayor vida útil.

Define el uso que se le dará; esto determinará la potencia y las características básicas necesarias de los dispositivos. Por ejemplo, si se usará para tomar notas, clases en línea con videollamadas, acceder a plataformas escolares y de entretenimiento, editar documentos, o utilizar aplicaciones, por mencionar algunos.

Te presentamos ciertos aspectos a considerar al elegir un equipo:

Tableta

- ▶ **Tamaño y tipo de pantalla.** Las pantallas de siete a ocho pulgadas son más compactas y portátiles, mientras que las de 10 a 12 pulgadas con resolución Full HD son ideales para contenido multimedia y mejor calidad de imagen.
- ▶ **Sistema operativo.** Tanto iPadOS (Apple) como Android y Windows tienen consideraciones específicas sobre la compatibilidad con las aplicaciones y la experiencia del usuario.
- ▶ **Memoria RAM.** Para un mejor rendimiento, algunos sitios especializados recomiendan al menos 4 GB.
- ▶ **Almacenamiento.** Para un uso básico, opta por una tableta de 64 GB o más, ya que suele ser suficiente para navegar por internet, usar aplicaciones y almacenar documentos o fotos. Si sueles descargar muchos archivos o aplicaciones pesadas, es preferible elegir una de 128 GB o más. Algunas tabletas permiten ampliar el almacenamiento.
- ▶ **Conectividad.** Es importante definir si la o el estudiante solo utilizará wifi o también necesitará conexión celular (LTE/5G). Verifica que cuente con puertos USB-C.
- ▶ **Duración de la batería.** Elige un equipo que ofrezca al menos entre ocho y 10 horas de uso continuo.
- ▶ **Accesorios compatibles.** Considera si se necesitará un lápiz digital, teclado u otros accesorios.





Computadora portátil

- Procesador y memoria RAM.** Un procesador adecuado para tareas cotidianas evitará que el equipo se vuelva lento. Considera una memoria RAM de 8 GB para un desempeño fluido en clases y navegación.
- Almacenamiento.** A diferencia del disco duro tradicional, una unidad de estado sólido (SSD) ofrece un arranque más rápido y un funcionamiento más fluido. Considera 256 GB o más.
- Batería.** Revisa las especificaciones del fabricante y busca una duración mínima de entre seis y ocho horas, especialmente si el equipo se usará fuera de casa.
- Puertos.** Asegúrate de que cuente con suficientes puertos USB, HDMI y lector de tarjetas, entre otros.
- Construcción y garantía.** Una carcasa resistente, un teclado cómodo y una garantía mínima de tres años pueden marcar la diferencia.

Opciones para tu bolsillo y para el medioambiente



Computadoras portátiles reacondicionadas

- Han sido renovadas o reparadas por el fabricante o un proveedor especializado, con pruebas, reemplazo de piezas defectuosas y limpieza.
- Suelen contar con garantía y soporte técnico.



Computadoras portátiles de segunda mano

- Son vendidas directamente por las y los propietarios anteriores.
- Tienen un precio más bajo, pero es importante investigar al vendedor y pedir detalles sobre el estado y funcionamiento del equipo.



Al adquirir un dispositivo, considera tu presupuesto y las necesidades técnicas.

Precios de computadoras portátiles y tabletas

Si decides adquirir una computadora nueva, te mostramos los precios y características de algunas marcas, recopilados a través del programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) del 28 de julio al 1 de agosto de 2025.

Quién es Quién
en los precios

Consulta de información del 28 de julio al 1 de agosto de 2025.

Precios de computadoras portátiles

Marca	Modelo y características	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
HP	14-EM0002LA, laptop, gris. AMD Ryzen 5, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 14 pulgadas.	\$10,499. ⁰⁰	\$14,499. ⁰⁰	\$13,493. ⁰⁰
HP	14-EM0017LA, laptop, gris. AMD Ryzen 5, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 14 pulgadas.	\$10,495. ⁰⁰	\$17,739. ⁰⁰	\$12,386. ²¹
HP	15-FC0000LA, laptop, gris. AMD Ryzen 3, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$7,999. ⁰⁰	\$14,799. ⁰⁰	\$8,690. ⁶⁶
HP	15-FD0000LA, laptop, gris. Intel Core i3, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$7,390. ⁰⁰	\$10,599. ⁰⁰	\$8,753. ⁵⁸
HP	15-FD0026LA, laptop, gris. Intel Core i3, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$7,299. ⁰⁰	\$12,889. ⁰⁰	\$9,010. ³²
LENOVO	IdeaPad 115AMN7 O 82VG0044LM, laptop, gris. AMD Ryzen 3, Windows 11. Disco duro 256 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$5,999. ⁰⁰	\$12,999. ⁰⁰	\$10,774. ⁵⁸
LENOVO	IdeaPad 15AMN7 O 82VG00HWLM, laptop, azul. AMD Ryzen 3, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$6,499. ⁰⁰	\$12,999. ⁰⁰	\$10,096. ⁰⁰
LENOVO	IdeaPad Slim 3 15IAH8 O 83ER004NLM, laptop, gris. AMD Ryzen 5, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$9,999. ⁰⁰	\$15,499. ⁰⁰	\$13,606. ⁶⁹
LENOVO	IdeaPad Slim 3 15IAH8 O 83ER004NLM, laptop, gris. Intel Core i5, Windows 11. Disco duro 512 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$9,499. ⁰⁰	\$13,699. ⁰⁰	\$11,030. ⁸³
LENOVO	IdeaPad Slim 3 15IAN8 O 82XB0007LM, laptop, azul. Intel Core i3, Windows 10. Disco duro 256 GB SSD, memoria RAM 8 GB. 15.6 pulgadas.	\$6,999. ⁰⁰	\$12,699. ⁰⁰	\$9,714. ¹⁷

Precios de tabletas

Marca	Modelo y características	Precio mínimo o único	Precio máximo	Precio promedio
HYUNDAI	Hytab Plus O 8WB1. Memoria interna 32 GB, memoria RAM 3 GB. 8 pulgadas.	\$1,390.00	\$2,229.00	\$1,879.93
LENOVO	Tab M11 O ZADA0103MX. Memoria interna 128 GB, memoria RAM 8 GB. 11 pulgadas.	\$3,975.00	\$5,699.00	\$4,768.19
LENOVO	Tab M8 O ZABU0027MX. Memoria interna 32 GB, memoria RAM 3 GB. 8 pulgadas.	\$1,499.00	\$3,999.00	\$3,062.23
LENOVO	Tab M9. Memoria interna 64 GB, memoria RAM 4 GB. 9 pulgadas.	\$2,599.00	\$4,599.00	\$2,924.45
LENOVO	Tab M9 O TB310FU. Memoria interna 64 GB, memoria RAM 4 GB. 9 pulgadas.	\$1,948.01	\$4,599.00	\$3,017.37
SAMSUNG	Galaxy Tab A9 O SM-X110. Memoria interna 64 GB, memoria RAM 4 GB. 8.7 pulgadas.	\$1,999.00	\$3,499.00	\$2,576.67
SAMSUNG	Galaxy Tab A9 O SM-X210. Memoria interna 128 GB, memoria RAM 8 GB. 11 pulgadas.	\$3,599.00	\$5,499.00	\$4,924.51
SAMSUNG	Galaxy Tab S6 LITE O SM-P613. Memoria interna 128 GB, RAM 4 GB. 10.4 pulgadas.	\$4,899.00	\$7,299.00	\$6,233.65
SAMSUNG	Galaxy Tab S9 FE O SM-X510. Memoria interna 128 GB, memoria RAM 6 GB. 10.9 pulgadas.	\$10,799.00	\$12,999.00	\$11,596.00
SAMSUNG	Galaxy Tab S9 FE O SM-X510. Memoria interna 256 GB, memoria RAM 8 GB. 10.9 pulgadas.	\$9,998.00	\$15,999.00	\$12,598.75

Fuente: Profeco. (s.f.). Quién es Quién en los Precios. Datos del 28 de julio al 1 de agosto de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

Aspectos a destacar

Computadora portátil		Tableta	
VENTAJAS	Es más parecida a una computadora de escritorio que a un dispositivo móvil.	VENTAJAS	Es un dispositivo liviano, lo que lo hace ideal para transportar y tomar notas.
	Tiene mayor capacidad que una tableta. Debido a su mayor potencia, es adecuada para tareas como la edición de video en alta definición, el desarrollo de <i>software</i> con bases de datos extensas o la realización de cálculos complejos.		Su pantalla es táctil, lo que facilita la interacción con el contenido.
	Puede estar equipada con el sistema operativo Windows, que facilita la navegación por internet y la instalación de programas y aplicaciones especializadas.	DESVENTAJAS	Tiene menor capacidad que una computadora portátil. Su procesador es de menor rendimiento, por lo que solo es apta para tareas básicas, como realizar bocetos o hacer ajustes menores en gráficos. Aún no está en condiciones de sustituir a una computadora portátil o computadora de escritorio para trabajos que requieren alto rendimiento.
DESVENTAJAS	Su peso suele ser mayor al de una tableta.		No tiene teclado físico, por lo que se necesita adquirir uno adicional o utilizarlo en la pantalla.
	En algunos casos, no cuenta con pantalla táctil.		

Recomendaciones

Es importante enseñar a niñas, niños y adolescentes a cuidar su equipo desde el primer día, no solo para evitar daños y gastos innecesarios a futuro, sino también para que el dispositivo funcione correctamente y dure más tiempo.



Antes de comprar el equipo, cuestiona el uso que le darás

Define el uso que le darás al dispositivo según las necesidades y el nivel escolar.



Compara precios

Checa precios en diferentes tiendas físicas y en línea.



Antes de adquirirlo, infórmate sobre la garantía

Pregunta cuánto tiempo dura, qué daños cubre y si implica pagos extra.



Guarda tu comprobante de compra

Lo necesitarás en caso de requerir un cambio o devolución.



Cuida tu equipo

Límpialo con un paño de microfibra, evita que coman cerca de él, procura que cierren correctamente los programas y lo apaguen de forma adecuada.



No lo tengas conectado todo el tiempo

Déjalo cargar hasta el 100 %, desconéctalo y vuelve a cargarlo cuando la batería esté cerca del 20 %.



Protégelo de accidentes

Usa fundas, mochilas y protectores para evitar daños. Además considera adquirir un regulador de voltaje.



Instala antivirus confiables

Protege tus dispositivos con un buen antivirus y mantén actualizados el sistema y las aplicaciones.



Crea rutinas de respaldo de archivos

Guarda tus archivos en una memoria USB, un disco duro portátil o en la nube.



Realiza mantenimientos preventivos y correctivos de forma periódica

Acude a un profesional para mantener tus dispositivos en buen estado y prolongar su vida útil.



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

Fuentes:

- Dell. (s. f.). Los beneficios de comprar una computadora usada. https://www.dellrefurbished-com.translate.goog/laptop-used?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
- García, A. (2025, abril 22). Cinco cosas a tener en cuenta antes de comprar una tablet. Xataka. <https://www.xataka.com/seleccion/cinco-cosas-a-tener-cuenta-antes-comprar-tablet>
- HP. (2024, noviembre 28). Cómo elegir la mejor laptop para estudiantes en México. <https://www.hp.com/mx-es/shop/tech-takes/mejor-laptop-estudiantes>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024. <https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2024/>
- Lenovo. (s. f.). ¿Es seguro comprar una computadora o laptop usada?. Lenovo FAQ's. <https://www.lenovo.com/do/es/faqs/laptop-faqs/preguntas-frecuentes-para-laptops-usadas/?orgRef=https%253A%252Fwww.google.com%252F&srsltid=AfmBOoqs0VnGy4hpWdL8tvdwj4bQpnUEjiAMgaZ0McK3iydvomqYJR1>
- Maestro de la Computación. (2023, febrero 24). Consejos para elegir una computadora de escritorio. <https://www.maestrodelacomputacion.net/consejos-para-elegir-computadora-escritorio/>
- Marciano, V. (2024, noviembre 21). ¿Qué debes saber antes de comprar una computadora? Pana Compu. <https://www.panacompu.com/es/blog/que-debes-saber-antes-de-comprar-una-computadora>
- Martínez, Walter. (2023, junio 9). Diferencia entre laptop reacondicionada, usada, segunda mano y recuperada: ¿cuál es la mejor opción? https://siafu.com.mx/blogs/siafu-tips/diferencia-entre-laptop-reacondicionada-usada-segunda-mano-y-recuperada-cual-es-la-mejor-opcion?srsltid=AfmBOop7RiGr5qNlhY41Vs6SRecTCh9E96U6XjI0aVn9i9kYqH_JBqyg
- Procuraduría Federal del Consumidor. (s. f.). Quién es Quién en los Precios. <https://qpp.profeco.gob.mx>
- Rosagor, J. (2023, mayo 16). ¿Cómo elegir la tablet perfecta? Guía de compra de tablets. Guía Hardware. <https://www.guiahardware.es/guia-compra-tablets-como-elegir>

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 mejor y de manera más inteligente.

3 DERECHO A ELEGIR

Al escoger un producto o servicio, nadie puede presionarte, condicionarte la venta ni exigirte pagos o anticipos 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 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.

6 DERECHO A LA COMPENSACIÓN

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

7 DERECHO A LA PROTECCIÓN

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

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

Quién es Quién
en los precios

UNA RUTA SIMULTÁNEA A NIVEL NACIONAL

Conoce cómo se realiza el levantamiento de precios del QQP.



Cada lunes por la mañana, en el salón Tesorería del Palacio Nacional, se puede escuchar la frase: “Buenos días a todas y a todos. Quién es Quién en los Precios, iniciamos...”. Es la presentación semanal de resultados del monitoreo de precios de productos de primera necesidad y combustibles durante la Mañanera del Pueblo, encabezada por la presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo.

La jornada del monitoreo de precios

Una semana antes de cada conferencia mañanera, 61 personas adscritas a la Profeco se dirigen puntualmente a las oficinas de la institución, distribuidas por todo el país. Desde las 8:30 de la mañana, cada

integrante del equipo ya cuenta con su terminal de trabajo: un dispositivo digital con escáner láser, una base de datos institucional y los catálogos de productos establecidos para la semana, de acuerdo con la planeación.

Para organizar el levantamiento diario de precios, la Dirección de Investigación de Campo junto con el área de supervisión y de operación del programa Quién es Quién en los Precios (QQP), coordinan a 21 personas para cubrir la Ciudad de México y área metropolitana y, de manera remota, a 40 en 32 ciudades del país. Estas brigadas visitan más de dos mil establecimientos para comenzar a recorrer los pasillos.

El levantamiento de precios se realiza de acuerdo con la siguiente calendarización: de lunes a viernes, durante las 52 semanas del año, se recaban datos de los 24 productos que integran el Paquete Contra la Inflación y la Carestía (Pacic), además de cuatro catálogos que abarcan los siguientes grupos:

- Abarrotres, carnes y lácteos
- Electrodomésticos y línea blanca
- Frutas y legumbres
- Medicamentos

Al llegar al primer supermercado, el personal de la Profeco se presenta con su característico chaleco color guinda y se identifica con su credencial ante la gerencia para dar inicio a sus actividades. Este paso es fundamental, ya que brinda certeza y confianza a las personas encargadas del comercio sobre las facultades de las y los encuestadores.

El personal encuestador del QQP identifica la distribución de los productos por categorías, tal como lo indica el catálogo asignado para la jornada. Su amplia experiencia le ha permitido al personal familiarizarse con los anaqueles y exhibidores de cada establecimiento que visita y distinguir las diferentes variedades de un artículo, desde un jitomate hasta un refrigerador, lo que agiliza su labor para recabar el total de precios requeridos.

De un pasillo a otro, se van registrando los precios según los catálogos. Si la marca, descripción o presentación de un artículo no coincide con lo solicitado, el precio no se registra. Por ejemplo, el frijol Querétaro no se considera frijol negro, aunque sean del mismo color; de igual manera, tampoco se ingresa el precio de la presentación de 907 g si el sistema solicita la de 900 g. Asimismo, las promociones 2 x 1 y los precios al mayoreo se excluyen por completo. El objetivo es claro: proporcionar información veraz y precisa a la población para orientar sus decisiones de consumo.

Cuando alguna de las personas encuestadoras detecta de forma recurrente la inexistencia de un producto conforme a los criterios establecidos, lo notifica a los supervisores para que, en la próxima actualización de los catálogos, se considere la nueva



A diario se recaban más de 45 mil precios de más de 3 mil productos.

presentación o descripción del artículo disponible en el mercado.

Pasado el mediodía, los catálogos están cubiertos casi en su totalidad. De acuerdo con su ruta de trabajo, el personal encuestador ya ha visitado supermercados, mercados locales, tiendas departamentales, tortillerías y panaderías.

Evidentemente, esto puede variar, pues durante la penúltima semana de cada mes los útiles escolares se integran al levantamiento y, en la última, los pescados y mariscos, lo que conlleva la visita a papelerías y pescaderías, respectivamente. Sin embargo, en temporadas específicas como el regreso a clases, la cuaresma o Navidad, se incorporan al monitoreo diario los productos relacionados con la fecha, para detectar las variaciones de precios ante el incremento de la demanda.

Una vez recolectados los más de 45 mil precios diarios a nivel nacional, se emprende el camino de regreso a las instalaciones de la Profeco. Ya sea en medio

del tráfico o de alguna tormenta, las y los encuestadores esperan llegar a su destino, tanto en la Ciudad de México como en el interior de la República, para entregar los precios recolectados a la Dirección de Apoyo Técnico. Ahí la información es procesada y validada mediante el Sistema Nacional de Información al Consumidor, lo que garantiza la validez y consistencia estadística de los datos.

Posteriormente, los precios se integran a la base de datos histórica y se publican en el portal de internet del programa QQP (qqp.profeco.gob.mx), con el propósito de ofrecer información útil que facilite la toma de decisiones de compra a través de la comparación de precios.



Una canasta básica asequible

Además de los cuatro catálogos que monitorea el QQP, se incluyen los 24 productos que conforman el Pacic, estrategia impulsada por la presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, para mantener la canasta básica en un costo promedio justo y accesible para el bolsillo de las y los mexicanos. Por ello, realizar un monitoreo constante garantiza el cumplimiento de este acuerdo.

Una vez validados, la Dirección de Análisis de Mercado examina la información. El resultado de este proceso se presenta en la Mañanera del Pueblo: “Continuamos con el seguimiento de los precios de la canasta básica...”.

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



Consulta la información de la Profeco en las Mañaneras del Pueblo en:
gob.mx/profeco/documentos/mananeras-del-pueblo?state=published



Nuevo ciclo escolar, nuevos registros a las Becas para el Bienestar

Es derecho de todas y todos los estudiantes de escuelas públicas.

El ciclo escolar 2025-2026 ya inició, y con este habrá un nuevo periodo de registro a las becas universales “Rita Cetina” y “Benito Juárez”.

¿Cuál es la diferencia entre ambas becas?



BECA UNIVERSAL
Rita Cetina
Educación Básica

- ✓ Es para alumnas y alumnos de secundaria.
- ✓ Muy pronto se ampliará al nivel primaria y se entregará también de manera universal.
- ✓ Otorga \$1900 pesos bimestrales por familia, más \$700 pesos por cada estudiante adicional.



BECA UNIVERSAL DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR
PROGRAMA DE BECAS PARA EL BIENESTAR BENITO JUÁREZ

- ✓ Es para alumnas y alumnos de bachillerato.
- ✓ Entrega \$1900 pesos bimestrales por estudiante.

¿Cuándo es y qué se necesita para el registro?

El inicio de los registros se dará a conocer en los canales oficiales. Los documentos son: **acta de nacimiento, CURP verificada, comprobante de domicilio reciente y cuenta Llave** (puedes crearla en llavemx.gob.mx).

Para más información:
programasparaelbienestar.gob.mx



Gobierno de
México



PROGRAMAS PARA EL
BIENESTAR

DENUNCIA Y QUEJA ANTE LA PROFECO

Saber distinguirlas te ayudará a ejercer tus derechos.

Como personas consumidoras, podemos enfrentarnos a situaciones en las que nuestros derechos no son respetados: ¿te falló un proveedor?, ¿detectaste publicidad engañosa?, ¿recibiste un producto defectuoso? o ¿te prometieron una promoción que nunca existió?

En estos casos es común preguntarse: ¿debo presentar una queja o una denuncia ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)?

Ambos son mecanismos de defensa que ofrece la Profeco, pero no son lo mismo. Te explicamos sus diferencias y cómo utilizarlos correctamente.

Queja

La queja es una reclamación formal mediante la cual una persona consumidora afectada por un proveedor solicita la intervención de la Profeco para resolver el conflicto.

El objetivo principal es alcanzar una solución a través del diálogo conciliatorio, ya sea la reparación del daño, un reembolso, el cumplimiento de un contrato o cualquier otro acuerdo entre las partes.

Un caso hipotético

Daniel necesitaba una licuadora, por lo que buscó en internet y adquirió una nueva con un proveedor establecido. Al recibir la licuadora e intentar utilizarla, esta no prendió.

Se puso en contacto con el proveedor pero no tuvo una respuesta favorable. Llamó en diferentes ocasiones a Atención al cliente, pero solo le pidieron los datos de la compra y le dieron un folio de reclamación, mas no alguna solución. Por lo anterior, acudió a la Profeco a poner una queja.





Pon tu queja

Acude a la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana a tu domicilio.



gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais



concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp
telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp



55 5568 8722 o 800 468 8722



asesoria@profeco.gob.mx



Si resides en el extranjero, puedes usar Concilia desde el extranjero: gob.mx/profeco/documentos/concilia-desde-el-extranjero

Requisitos

- ✓ Reúne toda la documentación relacionada con tu queja, como comprobantes de compra, contratos o facturas.
- ✓ Ten a la mano la información del proveedor, incluyendo nombre y domicilio.
- ✓ Si la queja es presencial, imprime y llena el Formato de recepción de queja: gob.mx/cms/uploads/attachment/file/226748/Formato_de_recepcion_de_quejas.pdf

Conoce la diferencia entre una queja y una denuncia ante la Profeco y haz valer tus derechos.

Denuncia

La denuncia no busca un beneficio personal o directo, sino que tiene un carácter colectivo y preventivo.

Cualquier persona puede informar a la Profeco sobre prácticas que infrinjan los derechos de las personas consumidoras, aunque quien denuncie no haya sido directamente afectada.

Su objetivo es que la Profeco verifique y vigile, en caso necesario, sancione las prácticas ilegales por parte de los proveedores.

Un caso hipotético

Gabriela adquirió un par de tenis por internet. La venta, con un proveedor establecido, se anunciaba con entrega en 24 horas; sin embargo, Gabriela recibió sus tenis ocho días después de que hizo la compra. Al sentirse inconforme por no haber recibido su pedido en el tiempo indicado por el proveedor, acudió ante la Profeco. Ahí se enteró de que podía poner una denuncia por publicidad engañosa respecto a los tiempos de entrega.



Presenta tu denuncia

Si la denuncia es en materia de publicidad engañosa difundida en medios masivos de comunicación, por ejemplo, internet, redes sociales o televisión, tú eliges cómo presentarla:



Presentando un escrito en Av. José Vasconcelos, número 208, piso 12, col. Condesa, Cuauhtémoc, C. P. 06140, Ciudad de México.



denunciapublicitaria@profeco.gob.mx



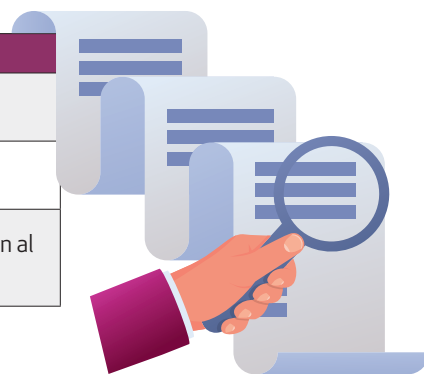
Requisitos

- ✓ Nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, datos para su ubicación.
- ✓ Descripción de los hechos, donde indiques el bien, producto o servicio del que se trate.
- ✓ Adjuntar la pauta publicitaria que consideres engañosa: imagen, video, captura de pantalla, audio, escaneo, foto, etcétera.
- ✓ Especificar el medio de comunicación en el que se difunde, es decir: dirección electrónica, red social, canal y horario de televisión o estación de radio.
- ✓ Puedes incluir tu nombre y domicilio.

La denuncia puede presentarse de manera anónima, esto permite que cualquier persona alerte sobre irregularidades sin necesidad de revelar su identidad, lo que contribuye a la protección del interés colectivo.

¿Cuándo presentar una queja y cuándo una denuncia?

	QUEJA	DENUNCIA
¿Qué buscas?	Resolver un conflicto y restituir derechos.	Informar a la Profeco sobre prácticas ilegales o abusivas.
¿Quién realiza el trámite?	La persona afectada directamente.	Cualquier persona, sea o no la afectada.
¿Qué resultado podría esperarse?	Un acuerdo entre las partes: reembolso, reparación o cumplimiento.	Investigación y posible sanción al proveedor.



La queja y la denuncia son herramientas valiosas para proteger nuestros derechos como personas consumidoras. Elegir el procedimiento adecuado fortalece la cultura del consumo responsable. Conocer y utilizar estas vías es una forma de ejercer nuestros derechos y contribuir a un mercado más justo y transparente.

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

LA REVISTA DEL CONSUMIDOR ESTÁ EN LAS REDES

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

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



✕ @RdelConsumidor

f /RevistaDelConsumidorMX

📷 @revistadelconsumidormx

📺 Canal de la Revista del Consumidor

* linktr.ee/revistadelconsumidor



¡Síguenos y forma parte de la comunidad que consume de manera informada!



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

LENGUA DE SEÑAS MEXICANA: INCLUSIÓN EN EL CONSUMO

Derribemos barreras para construir puentes hacia un consumo para todas y todos.

En colaboración con el



Imagina que no puedas expresar tus necesidades básicas, como pedir comida o agua ni elegir un producto o reclamar un servicio. Esta situación es una realidad que enfrentan día a día las personas con discapacidad auditiva.

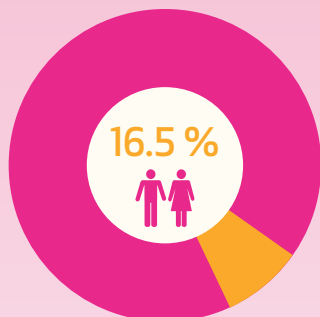
La discriminación es estructural; además, constituye una barrera invisible, pero poderosa, ya que sigue limitando el acceso a una vida plena, específicamente en el ámbito del consumo.

En este contexto, la Lengua de Señas Mexicana (LSM) representa una herramienta transformadora que comunica, incluye, empodera y dignifica.



Algunos datos

De acuerdo con el Censo 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México existen cerca de:



21 millones

de personas con alguna discapacidad, lo que representa el 16.5 % de la población.



Las personas sordas enfrentan una doble carga: la discapacidad auditiva y la exclusión social. Además, la Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis) 2022 revela datos alarmantes:



3 de cada 10 personas con discapacidad, de 12 años y más, reportaron haber sido discriminadas.



5 de cada 10 atribuyó la discriminación directamente a su discapacidad.

Lo anterior no son solo números, sino historias de personas que, al intentar consumir bienes o servicios, se enfrentan al rechazo, a la indiferencia o a la falta de accesibilidad en los servicios.

Cuando consumir es un obstáculo

Algo tan cotidiano como el consumo puede representar un obstáculo insalvable para la vida plena de las personas sordas. ¿Cuántas veces han entrado a un establecimiento y no han encontrado a nadie que entienda su lengua? ¿Cuántas veces han tenido que abandonar una compra porque el personal no sabe cómo comunicarse con ellas? La falta de intérpretes de lengua de señas en tiendas, bancos, restaurantes o servicios públicos perpetúa una exclusión que, además, hiere la dignidad humana.

Lengua de Señas Mexicana

La LSM es mucho más que un conjunto de gestos: es un idioma vivo, rico y culturalmente significativo que permite a las personas sordas expresar sus pensamientos, emociones y deseos con la misma profundidad que cualquier otra lengua. Su promoción y uso en el ámbito del consumo puede derribar barreras y construir puentes hacia la inclusión.

Imaginemos que en nuestro país cada tienda tenga al menos un empleado capacitado en LSM, donde los



La inclusión de la lengua de señas en espacios de consumo mejora la comunicación y permite que más personas ejerzan sus derechos.

De este total, 261 se refieren a la prestación de bienes y servicios; de los cuales, el 3.4 % alude a la falta de accesibilidad para personas con discapacidad auditiva. Estos datos refuerzan los arrojados por la Enadis 2022, ya que son casos concretos en los que se refleja la discriminación que viven las personas con discapacidad, en particular, de carácter auditivo.

Acciones

En el Conapred tenemos el compromiso de erradicar la discriminación, por ello, se impulsan acciones para abonar al cambio cultural a favor de la igualdad y no discriminación.

Recientemente se emitió el Protocolo de Atención Prioritaria, Accesible y de Calidad a Grupos Históricamente Discriminados, el cual pretende ser una herramienta para que las instituciones públicas, empresas o personas particulares proporcionen bienes y servicios a partir de un enfoque de atención diferenciada, particularmente, a las personas con discapacidad auditiva.

De igual forma, contamos con una oferta educativa a través de la plataforma Conéctate, donde encontrarás diversos cursos de carácter gratuito, como “El ABC de la igualdad y no discriminación”, “Discapacidades, neurodivergencias y justicia social por la no discriminación”, “El ABC de la accesibilidad web” y “Claves para la atención pública sin discriminación”, por mencionar algunos.

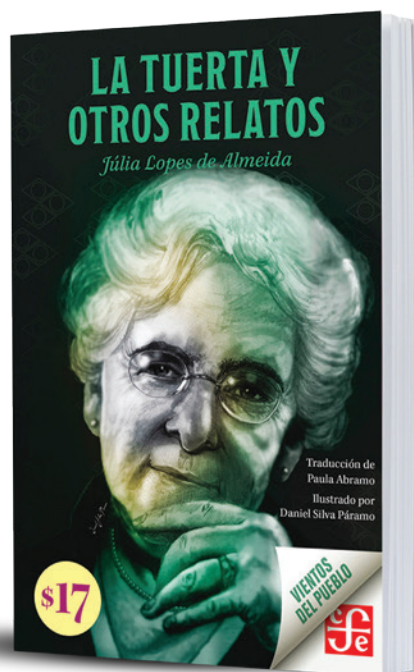
anuncios comerciales incluyan subtítulos e intérpretes y las plataformas digitales ofrezcan subtítulo en lengua de señas. Este no es un sueño lejano, sino un objetivo alcanzable que comienza con la voluntad de cambio.

Quejas ante el Conapred

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) tiene registrados 2 317 casos atendidos en sus procesos de orientación, mediación y quejas relacionados con personas con discapacidad. Del periodo de 2018 a la fecha, 1 671 han sido a particulares y 646 por actos atribuidos a personas servidoras públicas federales.

Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Discapacidad. <https://www.inegi.org.mx/temas/discapacidad/>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. *Encuesta Nacional sobre Discriminación 2022*. (mayo 24, 2023). https://sindis.conapred.org.mx/wp-content/uploads/2023/07/Enadis22_Resultados_Mayo-2023.pdf



Júlia Lopes de Almeida

LA TUERTA Y OTROS RELATOS

Por Antonio Hernández Estrella

Descubre la narrativa audaz de una icónica escritora brasileña.

La intensidad de Júlia Lopes de Almeida puede equipararse, en español, a los *Cuentos de amor, de locura y de muerte*, un clásico de Horacio Quiroga. Los relatos de esta escritora exponen, con proverbial sensibilidad e inteligencia, la crudeza del drama humano, la melancolía, la tristeza y la locura.

Sus narraciones, audaces y con una gran fuerza, exhiben la oscuridad del alma, la fatalidad del destino, pero, al mismo tiempo, contrastan con el amor y el erotismo en su máxima expresión.

Esta antología reúne siete cuentos publicados en 1903; en uno de ellos, "La tuerta", se aborda la vida de un niño indefenso ante una sociedad cruel

En colaboración con el



Características

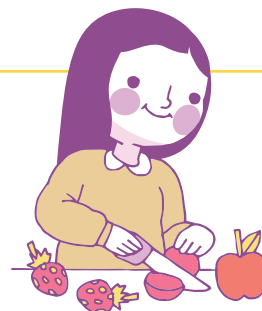
63 páginas, 21 x 14 cm
Encuadernación rústica cosida

Colección Vientos del Pueblo

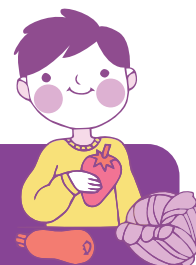
Primera edición, 2023
Fondo de Cultura Económica
ISBN 978-607-16-8203-1
Precio del libro impreso: \$17



CONSUMINIS CONTRA EL DESPERDICIO DE COMIDA



Adopta pequeños hábitos para evitar tirar alimentos a la basura.



¡Hola, consumini!

¿Te ha pasado que abres el refrigerador y te das cuenta de que hay comida que ya no sirve? ¿O que, al comer, dejas comida en el plato?

Algunas veces compramos comida de más o no da tiempo de cocinar los alimentos que adquirimos y todo esto se va a los vertederos de basura.

En México, a diario se desperdician 76 712 toneladas de comida. Por esta razón, es importante que uses tu superpoder de consumini informado para detener la producción de desechos alimenticios.

El 29 de septiembre se designó como el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

¿Cómo puedes ayudar?

Evita el desperdicio de comida con los siguientes pasos:



Planifica un menú semanal junto con tu familia

Realicen una lista de compras basada en los alimentos nutritivos que se les antojen para la comida de esa semana.



Almacena correctamente los alimentos

Usen envases herméticos y etiquétenlos con la fecha para tener una buena organización.



Procura no dejar comida en tu plato

Si te propones comer la porción que te sirven, evitarás desperdiciar comida.



Cocina las sobras de manera creativa

Haz un desafío con tu familia para inventar platillos con las sobras de la semana.



Dona o comparte alimentos

Investiguen sobre aplicaciones o algunos lugares adecuados para donar comida, así no la desperdiciarán.



Realiza composta o acude a lugares de compostaje

Transformen los residuos orgánicos en abono para las plantas o llévenlos a lugares que los utilizarán para ese fin.

REFRIGERIOS SALUDABLES

Burritos de atún

Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ 4 tortillas de harina
- ▶ Una lata de atún en agua previamente drenado
- ▶ El jugo de dos limones
- ▶ 1½ tazas de verdura y fruta de tu preferencia picadas (puede ser cebolla, apio y manzana)
- ▶ Una cucharada de chile chipotle
- ▶ Dos cucharadas de mayonesa
- ▶ Sal y pimienta al gusto
- ▶ Un aguacate

Preparación

1. Mezcla el atún con el jugo de limón, la cebolla, el apio, el chile chipotle, la manzana, la mayonesa y salpimienta al gusto.
2. Pide ayuda a tu mamá, papá o tutor para que calienten las tortillas; luego rellénalas para formar los burritos, ciérralas para que no se salga el atún y, con su ayuda, corta cada burrito por la mitad.
3. Coloca una rebanada de aguacate sobre cada mitad de los burritos y sirve dos mitades por porción.



Coctel tricolor

Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ Dos tazas de jícama cortada en cubitos
- ▶ Dos manzanas verdes cortadas en cubitos
- ▶ Una granada roja desgranada
- ▶ Dos limones
- ▶ Chile en polvo al gusto

Preparación

1. Pon en un recipiente una capa de cada ingrediente para formar los colores de la bandera mexicana.
2. Si gustas, espolvorea chile en polvo y añade jugo de limón.



Fuente:

• Adaptado de Kooking Lab. (2012). *40 recetas saludables para niños, niñas y la familia en general*. Secretaría de Salud del estado de Veracruz.
<https://kookinglab.com/libros-cocina-gratis/40-recetas-saludables-para-ninos-ninas-y-la-familia-en-general/>

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

IKANO RETAIL MÉXICO, S. A. DE C. V.

detectó que

pequeñas piezas metálicas se desprenden durante el uso del prensador de ajos y pueden ingerirse junto con los alimentos.

Modelos

- 365+ VÄRDEFULL
- Números: 201.521.58, 305.781.89 y 601.636.02
- Color: Negro
- Lote: 2 411 a 2 522



Total de unidades involucradas

2 524

Solución

Se reembolsará el costo total pagado por el prensador de ajos al devolverlo en tienda física, sin necesidad de presentar el ticket de compra.

Consulta el llamado a
revisión **94/2025**
completo en



Acciones

- Las personas consumidoras podrán devolver el producto en cualquiera de las tiendas IKEA para recibir el reembolso del costo del producto sin necesidad de presentar el ticket de compra.
- La campaña se dará a conocer en las tiendas físicas, página web, Facebook y programa de lealtad de IKEA.
- Se hará del conocimiento a los adquirientes miembros del programa IKEA Family por medio del correo electrónico.
- En caso de que las personas consumidoras no puedan identificar el producto, podrán devolver cualquier prensador de ajos negro IKEA 365+ VÄRDEFULL y recibirán el reembolso.

Medios de contacto con IKANO RETAIL MÉXICO, S. A. DE C. V.:



 <https://www.ikea.com/mx/es/>

Liga directa:
<https://www.ikea.com/mx/es/customer-service/product-support/recalls/ikea-retira-del-mercado-el-ikea-365-vaerdefull-prensador-de-ajos-negro-pubb00d1ff0/>

 55 8310 8310

 servicioclientesikea@ikano.mx

 Tiendas físicas en el territorio mexicano



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

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con HENKEL CAPITAL S. A. DE C. V., IGLOO PRODUCTS CORP y ALLIANCE LAUNDRY SYSTEMS LLC, informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:



Empresa:
HENKEL CAPITAL S. A. DE C. V.

Modelos:
SHAMPOO TEC ITALY TOTALE, LOTE 1G27542266



Llamado a revisión: 72/2025

CANTIDAD:
904 unidades

RIESGO:
Contaminación del producto con la bacteria *Klebsiella oxytoca*, lo que podría identificarse al percibir olor fétido y desagradable.

CONTRAMEDIDA:
Se enviará a domicilio un champú de reemplazo, sin costo para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página de internet: <https://www.henkel.mx/>
- Liga directa del llamado a revisión: <https://www.henkel.mx/prensa-medios/comunicados-y-kits-de-prensa/2025-05-22-henkel-retira-algunas-unidades-del-shampoo-totale-de-su-marca-tec-italy-debido-a-un-posible-riesgo-para-la-salud-2060220>
- Teléfono: 800 0072 254
- Correo electrónico: sacli@henkel.com

IGLOO

Empresa:
IGLOO PRODUCTS CORP

Modelos:
90 LITROS FLIP & TOW ROLLING COOLERS
Fecha de fabricación: antes del 29 de diciembre de 2023



Llamado a revisión: 75/2025

CANTIDAD:
28 571 unidades

RIESGO:
El asa del remolque puede pellizcar o machucar las yemas de los dedos contra la nevera.

CONTRAMEDIDA:
Se entregará un kit de sustitución de asa del remolque de repuesto, nervaduras de plástico adicionales para solucionar los puntos de pellizco, dos pasadores de pivote nuevos, una herramienta de extracción, cinta adhesiva temporal para sujetar el brazo de bisagra lateral e instrucciones para llevar a cabo la sustitución.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Página de internet: <https://www.igloocoolers.com>
- Liga directa del llamado a revisión: www.igloo90qtrecall.expertinquiry.com
- Teléfono: 800 040 8540
- Correo electrónico: igloo90qt_international@sedgwick.com



Empresa:
ALLIANCE LAUNDRY SYSTEMS LLC

Modelos:
HUEBSCH: secadora de doble tambor;
SPEED QUEEN: secadora de un tambor y de doble tambor, y UNIMAC: secadora de un tambor y de doble tambor

Indicativos en el número de modelo:
Dígito 1.º, letras S, H o U
Dígito 3.º al 5.º, números 030, 035, 045 o 055
Dígito 6.º, letras N, L, R o D
Dígito 13.º, número 6



Llamado a revisión: 81/2025

CANTIDAD:
556 unidades

RIESGO:
Uno o más tornillos de montaje, ubicados entre la válvula de gas y el soporte del colector de salida, pueden aflojarse o desprenderse durante el funcionamiento de la secadora, ocasionando fuga de gas, que se quemen los cables y ocurra una combustión.

CONTRAMEDIDA:
Se repararán las secadoras en el domicilio de la persona consumidora sin costo alguno.

MEDIOS DE CONTACTO:

- Páginas de internet: <https://alliancelaundry.com/>
<https://www.speedqueencommercial.com/en-us/>
<https://huebsch.com/>
- Correo electrónico: inquiries@alliancels.com



Celebra con el **GRAN SORTEO ESPECIAL®** a nuestras hermanas y hermanos migrantes el próximo 15 de septiembre

MÉXICO CON DE MIGRANTE

Es el sorteo del 15 de septiembre de Lotería Nacional destinado a apoyar a nuestras hermanas y hermanos migrantes

El sorteo tiene un total de premios con valor de más de

424 millones de pesos.

El Premio Mayor de

255 mdp en 10 premios, es en honor a los 255 años de la fundación de la Lotería.

Se emitirán

4 millones de cachitos con un costo de 200 pesos cada uno.

Pueden adquirirse en la red de más de **8 mil 300 puntos de venta en todo el país** y en línea a través de la página web alegrialoteria.com desde el 25 de julio y hasta unas horas antes del sorteo el 15 de septiembre.

El sorteo se realiza en el marco de 2 conmemoraciones:

El inicio de la Independencia de México y el arranque del Mes de la Herencia Hispana en los Estados Unidos, donde casi 40 millones de mexicanas y mexicanos celebran sus raíces con orgullo.



El diseño de los cachitos conmemorativos está inspirado en el **Himno Migrante** del colectivo **Legado de Grandeza.**

El Gran Sorteo Especial entregará los siguientes premios:

10 premios de 25.5 millones de pesos

5 premios de 10 mdp

5 premios de 5 mdp

15 premios de 1 mdp

18 premios de 500 mil pesos

25 premios de 250 mil pesos

50 premios de 100 mil pesos

2 premios por aproximación de un 1 millón, cien mil pesos y 2 de 550 mil pesos cada uno

3,999 premios por terminación de 7 mil pesos

3,999 premios por terminación de 5 mil pesos

39,999 reintegros



Con 128 premios directos y un total de 48 mil 129 premios

Entorno Digital



Obsolescencia programada: comodidad vs. durabilidad

Esta práctica consiste en diseñar productos con una vida útil limitada para que queden obsoletos con rapidez. Así, te forzarán a reemplazarlos por versiones más nuevas. Te invitamos a reflexionar para adoptar prácticas conscientes que impacten positivamente en nuestra vida y en la del planeta. **pág. 9**

Finanzas Personales



Haz tu testamento: hereda tranquilidad

Un testamento es un documento legal en el que dejas por escrito tu voluntad sobre el destino de tus bienes: casa, terreno, cuentas bancarias o vehículo. Aunque tus herederos legales no pierden sus derechos si no haces uno, el proceso se vuelve más complicado, largo y costoso. Por ello, durante septiembre, se ofrecen asesorías gratuitas y descuentos de hasta el 50 % en notarías. **pág. 65**

Estudio de Calidad



Leches y productos lácteos ultrapasteurizados

Hoy en día, es posible encontrar una amplia variedad de leches. Por ejemplo, deslactosadas, pensadas para los intolerantes a la lactosa, o productos lácteos combinados con grasa vegetal. Por ese motivo, se analizaron diversas marcas, para evaluar su cumplimiento con la normativa nacional vigente, así como su aporte nutricional. **pág. 23**

Nuestra Voz



Quién es Quién en los Precios: una ruta simultánea a nivel nacional

Un chaleco distintivo, un dispositivo digital con escáner láser, una base de datos, los catálogos de productos y un compromiso con las personas consumidoras son elementos fundamentales del trabajo de las y los verificadores de la Profeco. A diario, los encuestadores de la Profeco recaban más de 45 mil precios de más de 3 mil productos, los cuales se verán reflejados en el portal del programa Quién es Quién en los Precios, para luego presentarlos en la Mañanera del Pueblo. **pág. 79**

Estudio de Calidad



Pañales desechables para personas adultas

Los pañales desechables son un gran aliado en la comodidad y en la seguridad. Para ayudarte a elegir la mejor opción, en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, se evaluaron —con rigurosas pruebas de absorción, resistencia y comodidad— diversas marcas y modelos, cada uno con diferentes tecnologías y diseños. **pág. 45**

Qué Hacer Si...



Denuncia y queja ante la Profeco

Conocer y distinguir algunas de las herramientas que te ofrece la Profeco, como la denuncia y la queja, te ayudará a resolver conflictos o a informarte sobre prácticas abusivas. Recuerda que en esta Procuraduría trabajamos para defender tus derechos como persona consumidora. **pág. 83**



Consuminis Profeco

Contra el desperdicio de comida

En México se desperdician más de 76 mil toneladas de comida al día. Esto ocurre, por ejemplo, cuando compramos más de lo necesario o dejamos comida en el plato. Activa tu superpoder de consumini y empieza a reducir el desperdicio de alimentos desde casa. **pág. 91**

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: agosto de 2025. Tiraje: 6 000 ejemplares. Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y se utilizan únicamente con fines ilustrativos o informativos.

TRATARON DE BORRAR SUS NOMBRES

RECUPERAR LA HISTORIA
ES UN DERECHO.

The background features a collage of historical figures, including a woman in a white shawl on the left, a man in a suit and bow tie on the top right, a man with a beard on the bottom right, and a woman in a dark dress on the bottom left. The title 'MEMORIA Y OLVIDO' is centered, with 'OLVIDO' crossed out by a red line.

MEMORIA Y ~~OLVIDO~~

CONDUCTIDO POR PATRICIA GALEANA

Estrenos

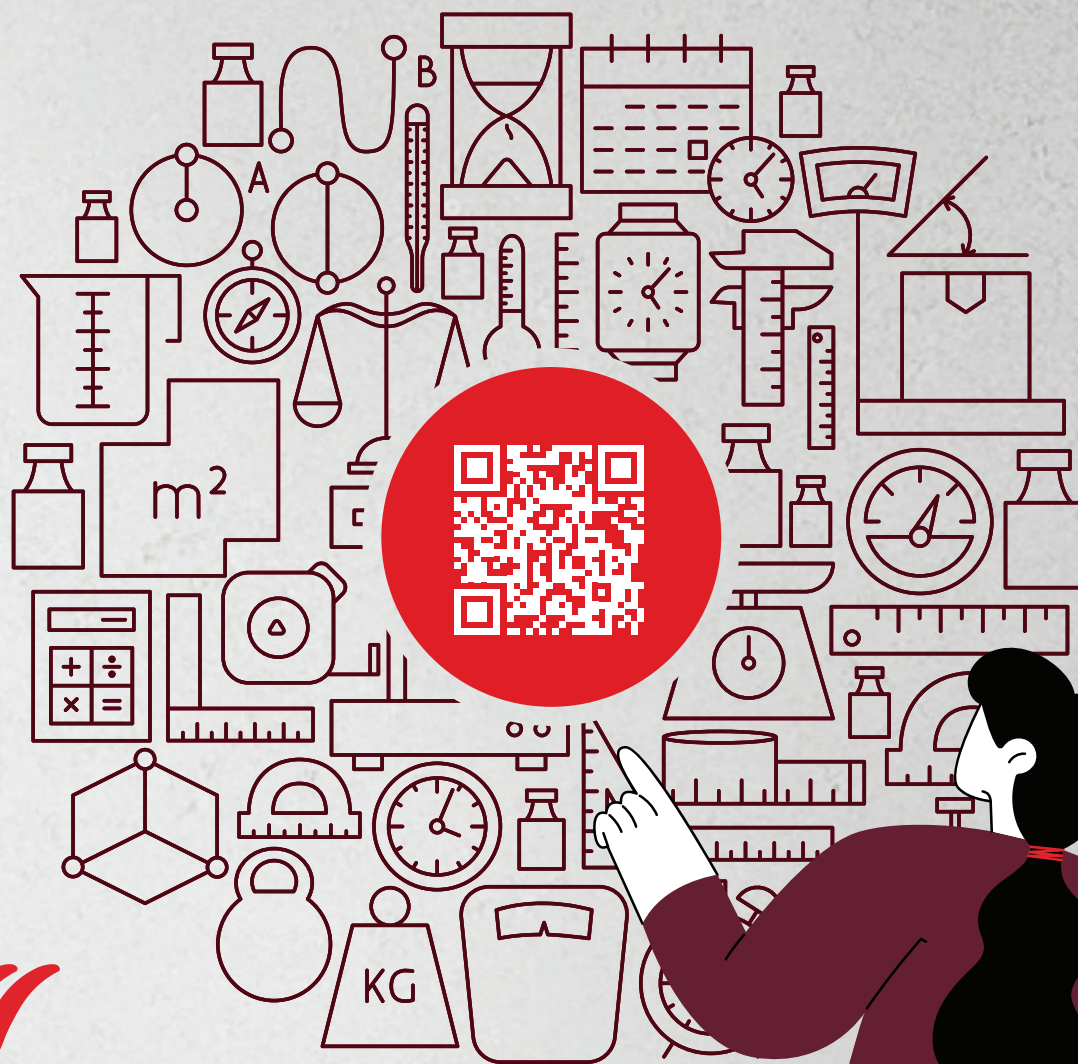


once+



| www.canalonce.mx

Profeco te invita a calibrar tus básculas e instrumentos de medición



¡Cumplir es dar el peso justo!

Puedes solicitar el servicio de calibración

de forma presencial o en línea, infórmate escaneando el QR.

Más información en www.gob.mx/profeco



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

ISSN 0185-8874



9 770185 887000