

Revista del

# Consumidor

Estudio de Calidad  
**Papas y  
frituras**  
de maíz y trigo



**Festejo  
sin deudas**  
El mejor regalo  
para papá

**Vacaciones  
seguras**  
Viaja sin  
estafas ni  
fraudes

**Arroz**  
Un aliado en  
tu despensa

Junio  
**#592**  
ISSN 0185-8874

# OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

## Aguascalientes

### Zona José Guadalupe Posada

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

## Baja California

### Zona Metropolitana de Tijuana

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

## Baja California Sur

### Zona La Paz

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

## Campeche

### Zona Golfo-Sureste

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, 1.º piso, col. Centro, C. P. 24000, Campeche. Tel. 988 116 6002 ext. 55050, 55054 y 55055.

## Ciudad de México

### Zona Leona Vicario

Dr. Carmona y Valle núm. 11, 4.º y 5.º piso, col. Doctores, C. P. 06720, alcaldía Cuauhtémoc. Tel. 55 5578 0636, 55 5578 1393, 55 5578 0646 ext. 55474 y 55475.

### Zona Metropolitana CDMX-Oriente

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

### Zona Metropolitana CDMX-Poniente

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

## Coahuila

### Zona Metropolitana de Torreón

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

## Chiapas

### Zona Sureste

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

## Chihuahua

### Zona General Felipe Ángeles

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

### Zona Metropolitana de Ciudad Juárez

Av. Hermanos Escobar, núm. 3050, planta baja, col. La Playa, C. P. 32317, Ciudad Juárez. Tel. 656 613 5089, 656 613 5093 ext. 56934, 56937, 56939 y 56940.

## Durango

### Zona General Francisco Villa

Calle Aquiles Serdán Poniente, núm. 109, planta baja, col. Zona Centro, C. P. 34000, Durango. Tel. 618 825 3324, 618 825 3328, 618 825 3326 ext. 56900, 56901 y 56916.

## Estado de México

### Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl

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

### Zona Metropolitana de Tlalneantla

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



### Zona Metropolitana de Toluca

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

## Guanajuato

### Zona Miguel Hidalgo

Calle 20 de Noviembre s/n, Barrio de San Vicente, C.P. 36588, Irapuato, Guanajuato. Tel. 462 635 2414, 462 635 2415 ext. 56751 y 56755.

### Zona del Bajío

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

## Guerrero

### Zona Acapulco-Lázaro Cárdenas

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

## Hidalgo

### Zona Metropolitana de Pachuca

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

## Jalisco

### Zona Metropolitana de Guadalajara

Avenida 16 de Septiembre, núm. 564, 1.º piso, col. Zona Centro, C. P. 44100, Guadalajara. Tel. 33 3615 7389, 33 3616 9779, 33 3616 1246 ext. 56105 y 56112.

### Zona Tlaquepaque-Colima

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

## Michoacán

### Zona Metropolitana de Morelia

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

## Morelos

### Zona General Emiliano Zapata

Calle Mar de Cortés s/n, col. Teopanzolco, C.P. 62350, Cuernavaca. Tel. 777 314 5918, 777 314 5919, 777 314 5920 ext. 56125, 56126 y 56137.

## Nayarit

### Zona Bahía de Banderas

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

## Nuevo León

### Zona Metropolitana de Monterrey

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

## Sinaloa

### Zona Pacífico

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

## Sonora

### Zona Metropolitana de Hermosillo

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

## Oaxaca

### Zona Benito Juárez

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

## Puebla

### Zona General Ignacio Zaragoza

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

## Querétaro

### Zona Corregidora Josefa Ortiz

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

## Quintana Roo

### Zona Caribe Mexicano

Supermanzana 39, manzana 06, L 1-01, av. Izamal, C. P. 77507, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

## San Luis Potosí

### Zona Altiplano

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

## Tabasco

### Zona Golfo-Sur

Calle Paseo Usumacinta núm. 608, esq. con Calle Francisco Sarabia, col. Gil y Sáenz, C. P. 86080, Villahermosa. Tel. 993 314 3122, 993 312 3795 ext. 55360, 56854 y 56860.

## Tamaulipas

### Zona Nororiental

Bld. Morelos núm. 475 altos, esq. Rep. de Argentina, col. Anzaldúas, C. P. 88630, Reynosa. Tel. 899 922 7714, 899 922 7769, 899 922 9952 ext. 55373 y 55374.

### Zona Golfo-Norte

Av. Hidalgo núm. 5004, 1.º piso, locales 1 y 3, col. Sierra Morena, C. P. 89210, Tampico. Tel. 833 213 7050, 833 217 8173, 833 217 4764 ext. 56700, 56704 y 56707.

## Veracruz

### Zona Golfo-Centro

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

## Yucatán

### Zona Metropolitana de Mérida

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

## Zacatecas

### Zona Gral. Luis Moya

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



# CONTENIDO



## FINANZAS PERSONALES

Festeja a papá sin deudas

## ENTORNO DIGITAL

Encuentra las mejores ofertas para papá

## CUIDA TU DINERO

Paternidad y finanzas tras una separación

## QUÉ HACER SI...

¿Planeas contratar un paquete de viajes?

## PLATILLO SABIO

Aguachile de camarón

## GUÍA DE CONSUMO

Arroz: sabor y versatilidad

## PARA SABER

Papitas y calorías: el reto de medir el antojo

## ESTUDIO DE CALIDAD

Papas y frituras de maíz y trigo

3

6

9

12

16

18

23

27

## BRÚJULA DE COMPRA

Limpieza que se nota: lavados de autos

## TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

Champú para lavar el auto

## NUESTRA VOZ

El laboratorio de la Profeco

## PARA ENTERARSE

Cuando los materiales transmiten calor

## CONSUMINIS PROFECO

Aprendiendo a priorizar gastos

## A LIBRO ABIERTO

*Cuentos reunidos* de Adela Fernández

## ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

Volvo, Ducati, Accvent y Harley-Davidson

## EN RESUMEN

54

61

64

68

72

77

78

80

César Iván Escalante Ruiz  
Procurador Federal del Consumidor

Claudia Naomi Fuentes Frago  
Coordinadora General de Educación  
y Divulgación

Aura Perroni Hernández  
Directora General de Difusión

Tania Ovalle Rodríguez  
Directora Editorial

Jocelyn Ramírez  
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas  
Redactora

Verónica Camacho Trejo  
Corrección de estilo

Gabriela López Aparicio  
Apoyo editorial

Roberto Paz Amaya  
Editor Gráfico

Ana Silvia Martínez Solano  
Clarisa Moura  
María Teresa Domínguez Domínguez  
Maricarmen Tovar Rodríguez  
Diseño

#### Consejo Editorial

Antonio Hernández Estrella  
Epigmenio Ibarra Almada  
Kimberly Armengol Jensen  
María Josefina Menéndez Carbajal  
Rafael Pineda "Rapé"  
Raquel Ramírez Salgado  
Soledad Aragón Martínez  
Ximena Escobedo Juárez

#### Junta Editorial

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

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



## EDITORIAL

**J**unio llega con la celebración del Día del Padre y para que papá la pase increíble y tú no te quedes con deudas, preparamos algunos artículos que te ayudarán a aprovechar ofertas para esa fecha especial sin comprometer tus finanzas.

Queremos que las vacaciones que se acercan las disfrutes al máximo; por ello, te ayudaremos a identificar si esa oferta de agencia de viajes que parece muy atractiva es, en realidad, una señal de alerta.

¡Ojo con las botanas y las porciones! En el estudio de calidad de papas y frituras de maíz y trigo de esta edición, te revelamos de qué están hechas y cuántas kilocalorías contienen estos productos. Entérate, modera su consumo y cuida tu salud.

Además, te contamos la historia del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor y cómo un grupo de especialistas sentó las bases para su creación. Gracias a este equipo, desde 1976 ha sido posible llevar a la población análisis confiables que orientan sus decisiones de consumo.

Hay aprendizajes que no vienen en manuales, sino en gestos repetidos: revisar antes de comprar, priorizar gastos y distinguir qué es realmente importante y qué puede esperar. Consumini, este mes, te invitamos a poner en práctica esos conocimientos para que tu "domingo" rinda más.

Recuerda: cada decisión de consumo, por pequeña que parezca, puede influir en nuestra economía, bienestar y calidad de vida. Informarse antes de comprar, contratar o consumir puede marcar la diferencia entre una buena experiencia y un gasto innecesario. En la **Revista del Consumidor** reunimos información útil para ayudarte a decidir mejor.

### Desde la Mesa de Redacción

#### Agradecemos la colaboración de:

Daniel Arturo Gómez Rosas  
Producción audiovisual

Fer Monero  
Cartón

Eder Camacho Martínez  
Chef

Jesi Areli Pulido Betancourt  
Ilustraciones

Eduardo Rodríguez Nospango  
Fotografía

Rufino Eduardo Esquivel Ochoa  
Portada

Karla Neri  
Fondo de Cultura Económica

Estefanía López Ávila  
Condusef

✕ @Profeco

📘 /RevistaDelConsumidorMX

📺 /ProfecoTV

✕ @RdelConsumidor

📧 @profecooficial

📌 @profeco

📌 /ProfecoOficial

📧 @revistadelconsumidormx

✉ rconsumidor@profeco.gob.mx

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.

# Festeja a papá sin deudas

Ideas para una celebración perfecta sin comprometer tu bolsillo.

**E**l Día del Padre es una ocasión para demostrar cariño y gratitud. La clave es hacerlo sentir especial sin afectar la economía familiar ni recurrir al sobreendeudamiento. Siempre hay alternativas creativas que permiten optar por lo auténtico antes que por lo costoso.

## Planifica con creatividad

Define si el festejo será individual o familiar; esto te permitirá establecer un límite de gasto real. Ya sea una comida, un pastel o una actividad deportiva, asegúrate de que se ajuste a tu presupuesto para evitar deudas innecesarias.

Aquí te brindamos algunas ideas para celebrar este día. No pierdas de vista lo más importante: compartir tiempo de calidad.

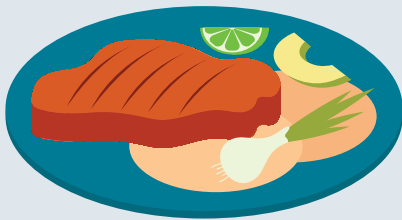


### Propuestas para consentir a papá



#### El tradicional pastel

Un clásico para reunir a la familia. En el mercado existen opciones desde \$360. Además, comprar en los comercios de tu comunidad apoya la economía local y, en muchos casos, permite encontrar mejores precios.



#### Una comida en casa

Preparar una comida especial con ingredientes de temporada reduce costos. Para una familia de cuatro personas, el gasto estimado es el siguiente:

Producto	Total
Carne para asar, aguacate, nopales, cebollas cambray (4 manojos), limón y tortillas	\$255. <sup>30</sup>
Salsa verde: tomate, chile, media cebolla, cabeza de ajo y cilantro	\$30. <sup>98</sup>

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios consultados el 29 de abril de 2026, en la Ciudad de México. Por lo que a la fecha de publicación pueden haber cambiado.



#### Una carrera juntos

Participar en carreras para el Día del Padre (21k) tiene costos aproximados de \$1 200 en Ciudad de México o \$350 en Monterrey. También pueden optar por participar en una caminata y disfrutar la experiencia a un ritmo más relajado.

Hay alternativas creativas para celebrar;  
no es necesario gastar tanto.

## Su mejor regalo: tu estabilidad financiera

En esta temporada abundan las ofertas que pueden llevarte a usar la tarjeta de crédito sin medida. Si no mantienes el control, corres el riesgo de comprometer tus ingresos habituales o pedir préstamos para cubrir excesos.



### Recomendaciones



#### Planea y reserva con anticipación

Así evitarás aumentos de precio por la alta demanda.



#### Cíñete a tu presupuesto

Controla tus emociones para no exceder tu capacidad de pago.



#### Consulta sus gustos

Pregúntale qué prefiere; así tu gasto será una inversión segura.



#### Guarda los comprobantes de compra

El artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga a los proveedores de bienes o servicios a entregarlos para respaldar tus derechos como persona consumidora.



#### Cuida tu crédito y evita excesos

Si compras a crédito, toma en cuenta la fecha de corte de tu tarjeta y sé prudente con los meses sin intereses.

### Para compras en línea



#### Protege tus datos

Verifica que la página tenga el candado de seguridad (SSL) antes de ingresar tu información personal y financiera.



#### Revisa los detalles

Fíjate en las condiciones de envío, tiempos de entrega y políticas de devolución o cambio.



#### Conserva los datos de tu compra

El número de identificación, los datos del vendedor y los correos electrónicos serán el respaldo de la transacción.



#### Compra solo en tiendas establecidas

Esto te permitirá hacer válida la devolución o el cambio conforme a las políticas indicadas en la nota o factura.

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

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



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



@AtencionProfeco  
@Profeco



/ProfecoOficial

de lunes a viernes, de 9 a 19 h; sábados,  
domingos y días feriados, de 10 a 18 h

# Encuentra las mejores ofertas para papá

Un consumo inteligente cuida tu presupuesto y el valor del momento.



JUNIO 2026 | ENTORNO DIGITAL

**E**n el Día del Padre, el comercio electrónico se intensifica. Mediante promociones, descuentos y campañas especiales, las marcas y comercios buscan incentivar la compra de regalos, lo que puede generar decisiones de compra apresuradas. Practicar un consumo digital consciente es clave para proteger tu dinero.

**Antes de comprar, tómate unos minutos para verificar si el descuento es real.**

**¿Oferta real o solo lo parece?**

En temporadas de alta demanda, es común el uso de estrategias para simular descuentos. Una de estas prácticas consiste en aumentar el precio de un producto semanas antes para después "rebajarlo" durante los días de promoción. Este tipo de variaciones no siempre es evidente, especialmente cuando solo se muestra el precio actual frente al supuesto "precio anterior".

Para saber si estás frente a una buena oportunidad, revisa el historial de precios y compara entre distintas tiendas. Las siguientes herramientas cumplen funciones complementarias:



**CamelCamelCamel**

Monitorea la variación de precios a través del tiempo en plataformas de venta digital. Para usarla, entra a su sitio web y pega el enlace del producto que te interesa; así podrás ver su comportamiento histórico.



**Keepa**

Se integra directamente en tu navegador. Muestra información actualizada sobre cambios de costo, disponibilidad y diferencias entre vendedores, además de permitirte configurar alertas personalizadas. Se instala como extensión en navegadores como Chrome o Firefox.



**Consumer Reports**

Esta herramienta te ayuda a comparar productos más allá del precio. Evalúa calidad, durabilidad y desempeño mediante pruebas independientes, generando calificaciones útiles para tu decisión.



**Honey**

Actúa al momento de pagar, buscando y aplicando automáticamente cupones disponibles. Asimismo, permite comparar precios y recibir avisos cuando estos bajan. Al realizar una compra en línea, la herramienta probará distintos códigos sin que tengas que intervenir.



No existe una herramienta perfecta. Lo más efectivo es combinar opciones: una para verificar la veracidad del precio, otra para comparar entre tiendas y una más para aplicar descuentos finales.



## Planes que valen más que cualquier compra

### ■ Una comida inolvidable

Preparar su platillo favorito o visitar su restaurante predilecto es un gran detalle. Lo importante no es el menú, sino compartir la mesa.

### ■ Ver juntos un partido

Ver un juego, en casa o en el estadio es una oportunidad para convivir.

### ■ Salgan de la rutina

Un paseo o una actividad diferente puede transformar un día común en un recuerdo significativo.

### ■ Regala tiempo y compañía

Platicar, ver una película o simplemente dedicar tiempo sin distracciones puede ser uno de los gestos más valiosos.

Recuerda que ningún descuento supera el valor de compartir tiempo de calidad. Al final, no se trata solo de elegir qué comprar, sino también de decidir con quién compartirlo.

## En temporadas de alto consumo, son comunes las estrategias para simular descuentos.

Artículo escrito por la Subprocuraduría de Telecomunicaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor.





## Paternidad y finanzas tras una separación

Reajustar las cuentas es clave para la tranquilidad familiar.

En colaboración con la



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

**J**unio, mes en el que se celebra la figura paterna, es una oportunidad para reflexionar cómo ha ido transformándose este rol. Por ejemplo, durante una separación de pareja, se requiere reorganizar las finanzas para seguir cumpliendo con las responsabilidades y mantener el equilibrio personal.

Los cambios en la estructura familiar son cada vez más frecuentes. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en 2024, se registraron 161 932 divorcios en México, lo que

equivale aproximadamente a 33 divorcios por cada 100 matrimonios.

Este contexto refleja que las separaciones forman parte de la realidad actual y que, cuando ocurren, no solo implican una transformación emocional, sino también la reconfiguración de la vida económica. Pasar de un esquema compartido a uno individual exige una administración consciente, ordenada y alineada con la situación presente.

### ¿Cómo cambia la dinámica económica?

Tras una separación, los gastos no desaparecen, se transforman. Mantener el equilibrio financiero implica cubrir responsabilidades compartidas, como el sustento de hijas e hijos, mientras que se solventan los gastos propios.

Es común enfrentar pagos como renta, servicios individuales, traslados o el equipamiento de un nuevo hogar. Muchas veces, esto ocurre con el mismo nivel de ingresos o incluso uno menor, lo que hace indispensable replantear la administración del dinero para que la nueva realidad no genere desgaste o desequilibrios.

#### Cuatro claves para organizar tus finanzas en esta nueva etapa

##### 1. Redefinir el punto de partida

Antes de decidir, es fundamental tener claridad sobre la situación actual: ingresos, deudas y gastos. Este diagnóstico permite construir un presupuesto realista.

##### 2. Priorizar con visión integral

Las obligaciones legales, como la pensión alimenticia, son pilares del presupuesto, pero deben analizarse junto con los gastos básicos personales y el ahorro. El objetivo es cumplir con los compromisos sin comprometer tus finanzas.

##### 3. Ajustar el estilo de vida

Intentar mantener el mismo nivel de vida que se tenía antes de la separación quizá no sea posible. Adaptarse al ingreso disponible es clave para evitar presiones innecesarias.

##### 4. Organizar los pagos periódicos

Contar con un calendario de pagos y ubicar fechas clave permite tener mayor control. Esta práctica evita recargos y reduce el estrés financiero.



## Gestionar tus finanzas tras una separación permite sanar tu relación con el dinero.

#### Prevenir es reconstruir

En esta etapa, la prevención adquiere un nuevo significado: no solo se trata de evitar problemas, sino también de establecer las bases de una estabilidad futura.

#### Recomendaciones

- Formaliza acuerdos para tener claridad y certeza jurídica.
- Crea un fondo de emergencia para respaldar imprevistos.
- Evalúa seguros que protejan tu patrimonio y capacidad de generar ingresos.
- Revisa periódicamente tu situación financiera para realizar ajustes oportunos.



Condusef oficial

¡Condusef cerca de ti!

Los Programas para el Bienestar

# ACOMPañAN AL CAMPO MEXICANO



**Producción**  
para el *Bienestar*

Las y los productores de cultivos prioritarios reciben un apoyo anual para impulsar su productividad, que va de **\$7,300 a \$24,000**.



**Fertilizantes**  
para el *Bienestar*

Y para fortalecer sus tierras y cultivos, también reciben de forma directa y gratuita hasta **600 kilos** de fertilizantes.

Cada programa beneficia a alrededor de

# 2 MILLONES

de derechohabientes

[programasparaelbienestar.gob.mx](http://programasparaelbienestar.gob.mx)



@apoyosbienestar | Programas para el Bienestar

Escanea para  
más información



Gobierno de  
**México**



PROGRAMAS PARA EL  
**BIENESTAR**

# ¿Planeas contratar un paquete de viajes?

JUNIO 2026 | QUÉ HACER SI...

Identifica agencias fraudulentas y evita problemas en tus vacaciones.

**O**rganizar un viaje implica elegir un destino y un presupuesto, pero también tomar decisiones informadas al contratar servicios turísticos. Uno de los errores más comunes es confiar en ofertas poco claras o en supuestas agencias que incumplan con lo prometido.

Antes de contratar, es importante saber que una agencia de viajes actúa como intermediaria entre las personas consumidoras y los proveedores finales (aerolíneas, hoteles o transportistas). Su función principal es facilitar la organización del viaje ofreciendo opciones integrales que brinden comodidad y certeza jurídica.



### Caso hipotético

Manuel encontró en redes sociales una supuesta agencia de viajes que ofrecía un paquete todo incluido por cuatro días y tres noches a Cancún por \$8 000, lo cual le resultó atractivo, ya que la promoción incluía vuelo, hospedaje, alimentos y traslados.

Interesado, contactó a la supuesta agencia que le envió información general y le solicitó un anticipo del 50 % para apartar la promoción por ser de tiempo limitado.

Manuel realizó el depósito bancario; sin embargo, no recibió contrato ni comprobante. Días después, dejaron de responderle en la agencia, el número telefónico ya no estaba disponible y la página de internet fue eliminada. Además, Manuel no recordaba el nombre exacto del sitio.

Al solicitar asesoría a la Profeco, se identificaron diversos errores: no se confirmó un domicilio físico, no solicitó un contrato previo al pago y se dejó llevar por un precio significativamente menor al del mercado.

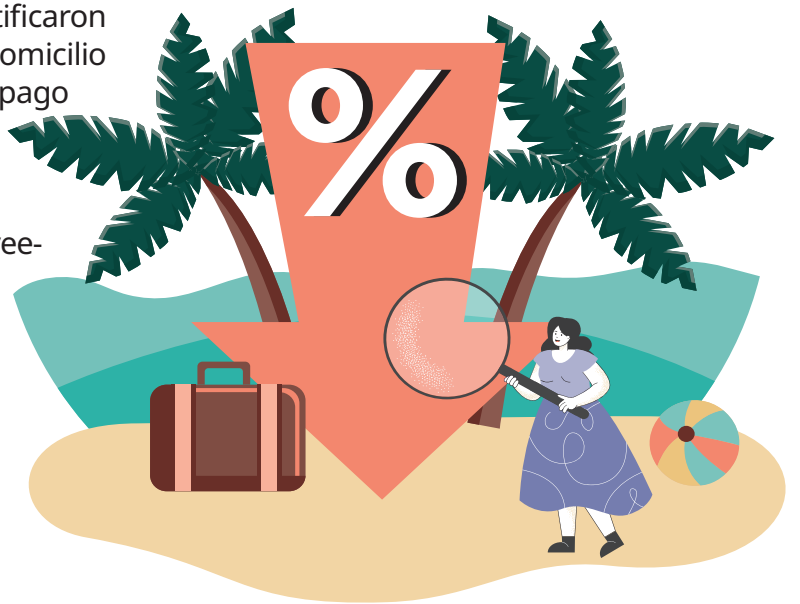
Debido a la falta de información del proveedor, la Profeco se encontró imposibilitada para iniciar un procedimiento conciliatorio, por lo que se le sugirió acudir ante las autoridades penales por posible fraude.

### ¡Cuidado con los fraudes!

En la actualidad, existen personas que suplantan la identidad de agencias de viajes y ofrecen promociones atractivas o precios muy por debajo del mercado. Generalmente solicitan depósitos y desaparecen tras recibir el pago.

Por lo anterior, es fundamental tomar precauciones antes de contratar algún paquete para evitar estas situaciones, proteger tu dinero y asegurar una buena experiencia.

## Las ofertas excesivamente atractivas pueden ser una señal de alerta.



### Obligaciones de la agencia de viajes

- Entregar un contrato que especifique de forma clara todos los servicios incluidos.
- Informar sobre las condiciones de cancelación conforme a las políticas del prestador final del servicio.
- Respetar los términos, precios y condiciones ofrecidas al momento de la contratación.

## Recomendaciones



### Solicita información veraz

El servicio debe ser comprobable antes de cualquier pago.



### Compara varias opciones

Evalúa precios, destinos, transporte y servicios incluidos entre distintas agencias establecidas.



### Solicita el contrato

Revísalo muy bien antes de firmarlo, pon especial atención a las políticas de cancelación, cambios y reembolsos.



### Verifica el domicilio físico

Asegúrate de que la agencia tenga oficinas reales para acudir en caso de aclaraciones.



### Exige transparencia

El precio total debe mostrarse de forma desglosada y sin cargos ocultos.

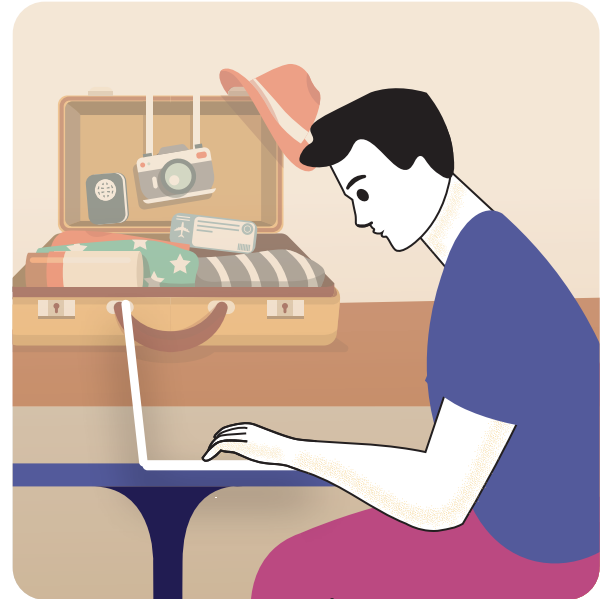


### Conserva evidencia

Guarda comprobantes de pago, contrato, la publicidad que viste o capturas de pantalla.

## Si contratas por internet, ten precaución:

- Verifica que el sitio cuente con certificados de seguridad, por ejemplo, el candado en la barra de direcciones. De esta manera, proteges tus datos financieros.
- Revisa que el portal muestre de manera clara medios de contacto: teléfono, correo electrónico y domicilio.
- Examina las características del paquete antes de realizar cualquier pago.



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

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



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



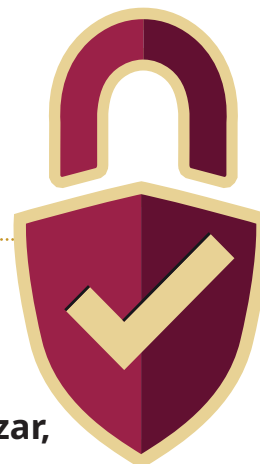
@AtencionProfeco  
@Profeco



/ProfecoOficial

de lunes a viernes, de 9 a 19 h; sábados,  
domingos y días feriados, de 10 a 18 h

# DISTINTIVO DIGITAL PROFECO



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



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



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**

Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Aguachile de camarón

JUNIO 2026 | PLATILLO SABIO



El camarón es uno de los productos pesqueros favoritos de las y los mexicanos; además, está disponible en el mercado durante todo el año debido a que nuestro país es el segundo productor pesquero y acuícola de camarón en Latinoamérica, de acuerdo con un reporte de la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Su consumo proporciona vitaminas B3, B9 y B12, que favorecen al metabolismo, al sistema

nervioso y al sistema inmune. Asimismo, aporta un bajo nivel de grasas y calorías en comparación con la carne de pollo, res o cerdo.

El Platillo Sabio de este mes es una preparación fresca de camarón con un equilibrio entre cítricos y picante. El puré de camote aporta un contraste de sabores por su dulzura. Atrévete a probar esta combinación culinaria.



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



Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram [#PlatilloSabioProfeco](#) y [@revistadelconsumidormx](#)

Fotografía: José Luis Sandoval

## Aguachile de camarón



### Ingredientes

- ▶ 500 g de camarón mediano o grande (31/35)
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta blanca molida
- ▶ ½ taza de pulpa de maracuyá fresca (apartar las semillas)
- ▶ ¾ de taza de jugo de limón
- ▶ El jugo y la ralladura de un limón amarillo
- ▶ 1 pepino pelado y rebanado en medias lunas
- ▶ 1 chile serrano
- ▶ 1 chile habanero pequeño
- ▶ ½ manojo de cilantro
- ▶ 8 cdtas. de aceite de oliva
- ▶ 1 cdta. de miel
- ▶ 1 cdta. de salsa de soya

### Puré de camote

- ▶ 280 g de camote naranja
- ▶ 2 cdas. de mantequilla sin sal
- ▶ 2 cdas. de crema para batir
- ▶ 1 cdta. de miel
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra molida
- ▶ 1 pizca de canela en polvo
- ▶ 1 cdta. de aceite de oliva
- ▶ 2 cdas. de nuez
- ▶ 2 cdas. de queso de cabra



### Procedimiento del aguachile

1. Limpia y abre los camarones en corte mariposa para retirar la víscera.
2. Una vez limpios colócalos en un tazón, salpimíentalos y refrigéralos.
3. Licúa el jugo de los limones y la ralladura con la pulpa de maracuyá, el pepino, el chile serrano y el habanero, el cilantro, el aceite de oliva, la miel, la salsa de soya y salpimienta.
4. Agrégala al tazón de los camarones, revuelve, rectifica la sal y refrigera de 5 a 7 minutos.



### Procedimiento del puré

1. Lava y seca el camote. Agrega aceite de oliva y salpimienta.
2. Hornéalo a 180 °C durante una hora; debe quedar muy suave para poder retirarle la cáscara. Machácalo y ponlo en un recipiente; reserva.
3. A fuego bajo, en una olla, agrega la mantequilla y la crema para batir. Apaga la mezcla antes de que hierva.
4. Integra la mezcla al camote machacado con movimientos de abajo hacia arriba. Luego, incorpora la canela, la miel, el queso de cabra, la nuez y salpimienta.

## Emplatado



### Ingredientes

- ▶ 1 taza de cebolla morada fileteada
- ▶ 1 taza de pepino en láminas finas
- ▶ ¼ de mango petacón en cubos pequeños
- ▶ 2 cdas. de ajonjolí negro tostado
- ▶ 1 cdta. de chile ancho en polvo
- ▶ Medio manojo de cilantro criollo
- ▶ Semillas de maracuyá
- ▶ Tostadas horneadas



### Procedimiento

1. Añade al platillo el pepino, el mango, las semillas de maracuyá y la cebolla. Mezcla muy bien.
2. En una tostada horneada unta puré de camote, coloca el aguachile, el chile ancho en polvo, el ajonjolí y el cilantro.



### Información nutrimental

por porción de 318 g

kcal	<b>532.3</b>
Grasa	<b>27.3 g</b>
Proteína	<b>19.3 g</b>
Carbohidratos	<b>80 g</b>
Fibra	<b>4.8 g</b>
Colesterol	<b>117 mg</b>

**Costo promedio:** \$280.<sup>60</sup>

**Porciones:** 6

**Tiempo de preparación:** 1 hora 15 min

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana del 12 al 13 de mayo de 2026.



El chef Eder Camacho Martínez nos acompañó en esta ocasión; cuenta con más de 16 años de experiencia en cocina italiana, mexicana y alta cocina internacional.

Su propuesta culinaria combina la memoria emocional de la cocina tradicional con una visión contemporánea, creando platillos capaces de conectar con los recuerdos más auténticos de la mesa familiar.

La cocina del chef representa el equilibrio entre tradición y modernidad: una propuesta elaborada con tiempo, paciencia y sensibilidad.

# Quién es Quién en los Precios

Compara precios de más de 3 mil productos en 33 ciudades del país y toma las mejores decisiones para tu economía.



Además, crea y guarda  
tu lista de compras.



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



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Arroz: sabor y versatilidad

Un cultivo esencial para la seguridad alimentaria.

**E**ste cereal es uno de los más consumidos en el mundo y forma parte de la dieta básica de más de la mitad de la población mundial.

Asia, África subsahariana y Sudamérica son las regiones con mayor consumo. En México, el consumo anual por persona es de 9.8 kg; con una participación nacional del 0.8 % en la producción de granos y el lugar 60 en la producción global de este cereal.

## Características

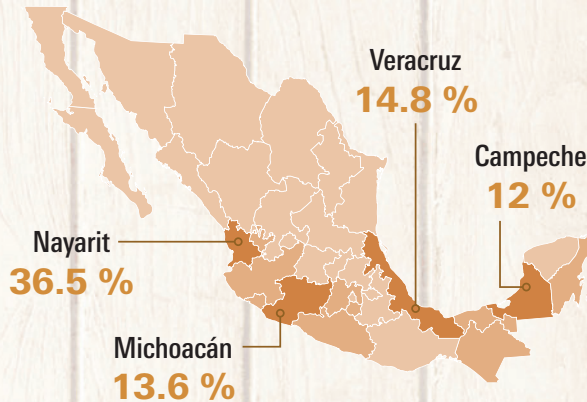
Se clasifica principalmente como arroz palay (*Oryza sativa*) en su estado natural (con cáscara), tal como se cosecha. Perteneció a la familia de las gramíneas y se cree que su origen está en Asia.

Las preferencias varían según la cultura: en Asia meridional y Medio Oriente, se consume arroz seco hojaldrado; en Japón, Taiwán, China, República de Corea, Egipto y la región norte de China, se consumen variedades húmedas y pegajosas, mientras que en algunas partes de la India destaca el consumo de arroz rojo.



### Producción

En 2024, la producción nacional alcanzó las 219 588 toneladas, con la participación de 12 entidades. Destacan como principales productores: Nayarit, Veracruz, Michoacán y Campeche.



### Producción de arroz palay en México según variedad, 2024

Variedad	Toneladas	% respecto al total
Grueso milagro filipino	186 668	85 %
Tipo Morelos	17 550	8 %
Aztecas	15 370	7 %
<b>Total</b>	<b>219 588</b>	<b>100 %</b>

### Un grano, diversos beneficios

Es un cereal rico en almidón que ofrece un 7 % de proteínas y es fuente de vitaminas B3 y B6. Sin embargo, al ser refinado y pulido, puede perder hasta el 50 % de sus minerales y el 85 % de las vitaminas del grupo B.

Según datos de Seguridad Alimentaria Mexicana, su consumo proporciona:

**Energía.** Por su alto contenido de carbohidratos, beneficia los procesos fisiológicos y el funcionamiento cerebral.

**Salud cardiovascular.** Al no aportar colesterol ni sodio, ayuda a prevenir enfermedades del corazón.



**Salud digestiva.** Su fibra mejora la absorción de nutrientes, brinda saciedad y beneficia la microbiota intestinal.

**Nutrientes esenciales.** Aporta vitamina E, calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo y zinc, los cuales favorecen al sistema inmune.

**Previene el cáncer.** La fibra del arroz ayuda a eliminar toxinas potencialmente cancerígenas.

**¿Sabías que...?**

El arroz es un cultivo protegido por el Tratado Internacional sobre los Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura, lo que asegura la conservación de su diversidad genética ante cambios climáticos.



**Un cereal versátil, nutritivo y económico que alimenta al mundo.**

**Precios**

Te presentamos los precios mínimo, máximo y promedio de bolsas de arroz de diferentes marcas. La información corresponde al programa Quién es Quién en los Precios (qqp.profeco.gob.mx) de la Procuraduría Federal del Consumidor del 1 al 15 de mayo de 2026; por lo tanto, a la fecha de publicación, puede haber cambiado.

Marca	Presentación	Precio mínimo	Precio máximo	Precio promedio
Aurrera	Bolsa 900 g, extra	15. <sup>00</sup>	18. <sup>00</sup>	15. <sup>25</sup>
Chedraui	Bolsa 900 g, súper extra. Grano largo	15. <sup>00</sup>	18. <sup>00</sup>	16. <sup>13</sup>
El Clásico de Morelos	Bolsa 900 g, súper extra. Grano grueso	37. <sup>90</sup>	-	-
El Clásico de Morelos	Bolsa 900 g, súper extra. Grano largo	34. <sup>00</sup>	-	-
Great Value	Bolsa 900 g, súper extra	17. <sup>00</sup>	18. <sup>00</sup>	17. <sup>68</sup>
La Merced	Bolsa 750 g, integral	25. <sup>00</sup>	29. <sup>90</sup>	26. <sup>49</sup>
La Merced	Bolsa 900 g, súper extra	20. <sup>00</sup>	34. <sup>00</sup>	26. <sup>27</sup>
La Merced	Bolsa 907 g, súper extra	20. <sup>00</sup>	22. <sup>00</sup>	20. <sup>32</sup>
Precíssimo	Bolsa 900 g, extra. Grano largo	13. <sup>90</sup>	19. <sup>50</sup>	15. <sup>70</sup>
Sin marca	1 kg a granel. Chico quebrado	13. <sup>00</sup>	24. <sup>00</sup>	18. <sup>81</sup>
Sin marca	1 kg a granel. Grande entero	17. <sup>00</sup>	40. <sup>00</sup>	25. <sup>77</sup>
Schettino	Bolsa 900 g, súper extra. Verde	16. <sup>80</sup>	26. <sup>90</sup>	21. <sup>59</sup>
Schettino	Bolsa 907 g, súper extra	20. <sup>00</sup>	25. <sup>00</sup>	20. <sup>60</sup>
SOS	Bolsa 1 kg, súper extra. Integral	32. <sup>00</sup>	39. <sup>50</sup>	33. <sup>75</sup>
SOS	Bolsa 907 g, súper extra. Grano grueso	28. <sup>00</sup>	45. <sup>80</sup>	32. <sup>49</sup>
Verde Valle	Bolsa 1 kg, súper extra	30. <sup>90</sup>	44. <sup>50</sup>	37. <sup>87</sup>
Verde Valle	Bolsa 900 g, súper extra	30. <sup>50</sup>	39. <sup>95</sup>	36. <sup>71</sup>

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información recabada del 1 al 15 de mayo de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

## Precios promedio de bolsas de algunas marcas de arroz

Ciudad	La Merced 907 g, súper extra	Precíssimo 900 g, extra. Grano largo	Schettino 900 g, súper extra. Verde	Schettino 907 g, súper extra	Verde Valle 1 kg, súper extra	Verde Valle 900 g, súper extra
Acapulco	20. <sup>00</sup>	15. <sup>11</sup>	22. <sup>77</sup>	21. <sup>79</sup>	38. <sup>67</sup>	36. <sup>90</sup>
Aguascalientes	20. <sup>43</sup>	15. <sup>68</sup>	22. <sup>50</sup>	20. <sup>43</sup>	37. <sup>62</sup>	37. <sup>27</sup>
Campeche	20. <sup>00</sup>	15. <sup>40</sup>	21. <sup>13</sup>	20. <sup>33</sup>	39. <sup>83</sup>	33. <sup>90</sup>
Cancún	21. <sup>00</sup>	15. <sup>16</sup>	20. <sup>58</sup>	21. <sup>00</sup>	38. <sup>00</sup>	36. <sup>51</sup>
Ciudad de México	20. <sup>32</sup>	15. <sup>56</sup>	20. <sup>78</sup>	20. <sup>58</sup>	37. <sup>50</sup>	35. <sup>91</sup>
Ciudad Juárez	20. <sup>29</sup>	15. <sup>75</sup>	21. <sup>16</sup>	20. <sup>57</sup>	36. <sup>33</sup>	33. <sup>99</sup>
Cuernavaca	20. <sup>33</sup>	15. <sup>90</sup>	20. <sup>58</sup>	20. <sup>33</sup>	37. <sup>00</sup>	37. <sup>00</sup>
Culiacán	20. <sup>50</sup>	15. <sup>90</sup>	22. <sup>45</sup>	20. <sup>50</sup>	37. <sup>50</sup>	36. <sup>90</sup>
Durango	20. <sup>25</sup>	15. <sup>90</sup>	23. <sup>00</sup>	21. <sup>00</sup>	38. <sup>83</sup>	37. <sup>09</sup>
Guadalajara	20. <sup>18</sup>	16. <sup>53</sup>	21. <sup>63</sup>	20. <sup>69</sup>	37. <sup>70</sup>	37. <sup>23</sup>
Hermosillo	20. <sup>38</sup>	15. <sup>90</sup>	23. <sup>46</sup>	20. <sup>56</sup>	37. <sup>50</sup>	37. <sup>40</sup>
La Paz	20. <sup>00</sup>	15. <sup>90</sup>	22. <sup>78</sup>	21. <sup>17</sup>	38. <sup>00</sup>	38. <sup>45</sup>
León	20. <sup>29</sup>	15. <sup>60</sup>	22. <sup>90</sup>	20. <sup>50</sup>	37. <sup>18</sup>	35. <sup>56</sup>
Mérida	20. <sup>63</sup>	17. <sup>25</sup>	21. <sup>25</sup>	21. <sup>00</sup>	37. <sup>00</sup>	37. <sup>17</sup>
Monterrey	20. <sup>80</sup>	15. <sup>90</sup>	22. <sup>31</sup>	20. <sup>57</sup>	38. <sup>00</sup>	37. <sup>76</sup>
Morelia	20. <sup>60</sup>	16. <sup>18</sup>	21. <sup>03</sup>	20. <sup>75</sup>	39. <sup>00</sup>	36. <sup>30</sup>
Oaxaca	20. <sup>50</sup>	15. <sup>60</sup>	21. <sup>40</sup>	20. <sup>50</sup>	37. <sup>50</sup>	36. <sup>97</sup>
Puebla	20. <sup>50</sup>	15. <sup>45</sup>	23. <sup>57</sup>	20. <sup>50</sup>	39. <sup>30</sup>	36. <sup>45</sup>
Querétaro	20. <sup>00</sup>	15. <sup>90</sup>	22. <sup>50</sup>	20. <sup>50</sup>	38. <sup>00</sup>	37. <sup>18</sup>
Reynosa	20. <sup>00</sup>	16. <sup>67</sup>	21. <sup>30</sup>	20. <sup>00</sup>	37. <sup>50</sup>	35. <sup>92</sup>
Saltillo	20. <sup>25</sup>	15. <sup>90</sup>	24. <sup>75</sup>	20. <sup>50</sup>	36. <sup>40</sup>	36. <sup>74</sup>
San Luis Potosí	21. <sup>00</sup>	15. <sup>90</sup>	21. <sup>10</sup>	21. <sup>00</sup>	38. <sup>00</sup>	38. <sup>36</sup>
Tampico	20. <sup>00</sup>	15. <sup>60</sup>	20. <sup>55</sup>	20. <sup>29</sup>	37. <sup>50</sup>	37. <sup>93</sup>
Tijuana	21. <sup>00</sup>	15. <sup>90</sup>	23. <sup>30</sup>	20. <sup>75</sup>	38. <sup>00</sup>	37. <sup>20</sup>
Tlaxcala	20. <sup>55</sup>	15. <sup>90</sup>	22. <sup>96</sup>	20. <sup>64</sup>	39. <sup>89</sup>	37. <sup>93</sup>
Toluca	20. <sup>00</sup>	16. <sup>40</sup>	21. <sup>95</sup>	21. <sup>00</sup>	39. <sup>43</sup>	34. <sup>50</sup>
Tuxtla Gutiérrez	20. <sup>67</sup>	15. <sup>40</sup>	21. <sup>16</sup>	20. <sup>67</sup>	44. <sup>50</sup>	38. <sup>00</sup>
Veracruz	20. <sup>43</sup>	15. <sup>50</sup>	21. <sup>69</sup>	20. <sup>50</sup>	37. <sup>50</sup>	36. <sup>33</sup>
Villahermosa	20. <sup>00</sup>	15. <sup>54</sup>	21. <sup>55</sup>	20. <sup>38</sup>	38. <sup>72</sup>	36. <sup>76</sup>
Zacatecas	20. <sup>20</sup>	15. <sup>39</sup>	22. <sup>22</sup>	20. <sup>40</sup>	38. <sup>94</sup>	37. <sup>10</sup>

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información recabada del 1 al 15 de mayo de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

## Recomendaciones de compra y conservación



### Observa la coloración

Elige granos de color blanco uniforme, sin manchas oscuras ni signos de humedad o moho.



### Prioriza granos enteros

Prefiere los que se vean homogéneos y completos; una alta proporción de granos partidos suele indicar menor calidad del producto.



### Inspecciona el contenido

Revisa que no haya presencia de insectos o residuos extraños.



### Verifica el empaque

Asegúrate de que el envase esté intacto, bien sellado y con fecha de caducidad adecuada.



### Enjuaga antes de cocinar

Retira ligeramente el exceso de almidón para mejorar la textura del grano.



### Almacena en recipientes herméticos

Guarda el arroz en un lugar fresco, seco y oscuro para evitar la humedad y la aparición de plagas.



### Selecciona el tipo adecuado

Usa el grano largo para ensaladas y guarniciones; el redondo para paelas y risottos por su mayor capacidad de absorción y textura cremosa.



## Haz un consumo informado

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



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

### Fuentes:

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. *Producción Agrícola*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2023. "Monografías de Productos Agroalimentarios Mexicanos". [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/832753/Arroz\\_palay.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/832753/Arroz_palay.pdf)
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural / Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. *Panorama Agroalimentario*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/panorama-agroalimentario-258035>
- Seguridad Alimentaria Mexicana. 2024. "5 beneficios de comer arroz". <https://www.gob.mx/segalmex/articulos/5-beneficios-de-comer-arroz>
- United States Department of Agriculture. "Rice-Rice Sector at a Glance". <https://www.ers.usda.gov/topics/crops/rice/rice-sector-at-a-glance>

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

**No te pierdas**  
nuestro contenido en  
**TIKTOK**

**¡Síguenos!**  
**@profeco**

# Papitas y calorías: el reto de medir el antojo

Estas botanas son muy populares, pero su consumo debe moderarse.



**L**as frituras de papa que hoy se consumen son resultado de la transformación de un alimento originario de América: la papa. Otros ingredientes comunes para crear botanas son el maíz y el trigo. Mediante procesos como el corte, la fritura y el sazonado, se crea una amplia variedad de botanas listas para consumir.

## Consumo con medida

Estas botanas forman parte de la dieta de muchas personas mexicanas. De acuerdo con datos de Statista, en 2025, el consumo anual de botanas saladas en México alcanzó un promedio de 10.9 kilos por persona, lo que refleja su amplia disponibilidad y arraigo en los hábitos de consumo actuales.

Los hábitos poco saludables aumentan el riesgo de enfermedades, como la diabetes y las cardiopatías. Por ello, es importante mantener una alimentación adecuada, equilibrada, moderada y variada.

## Alimentación saludable

Aunque depende de varios factores, existen principios básicos que favorecen la salud a lo largo de la vida, los cuales pueden resumirse de la siguiente manera:



**Adecuación:** la dieta debe cubrir las necesidades de micronutrientes y macronutrientes sin excederlas.



**Equilibrio:** la ingesta calórica debe corresponder al gasto energético, con una distribución adecuada de proteínas, grasas y carbohidratos.



**Diversidad:** es importante incluir una amplia variedad de alimentos nutritivos de distintos grupos.



**Moderación:** se deben limitar ingredientes y alimentos que pueden resultar perjudiciales para la salud.

### ¿Al comer papitas no puedes parar?

A todos nos ha pasado: estás en plena plática en una fiesta y, casi por arte de magia, tu mano va y viene al tazón de papitas hasta que no queda ni una. La verdad es que ni tienes hambre, pero como están ahí enfrente, te las sigues comiendo sin pensar.

Comer papitas por impulso hace que nos saturemos de calorías y sodio sin darnos cuenta, convirtiendo un simple antojo en un mal hábito que termina afectando nuestra salud.

**El antojo por impulso te llena de calorías sin tener hambre y afecta tu salud.**



### Recomendaciones para una dieta saludable

Tanto la Organización Mundial de la Salud como la Organización Panamericana de la Salud proponen lo siguiente:

- Consumir al menos 400 g (cinco porciones) de frutas y verduras al día y asegurar una adecuada ingesta de fibra.
- Limitar la ingesta total de grasas a menos del 30 % de la ingesta calórica diaria. Reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10 % y las grasas trans a menos del 1 % de la ingesta calórica total.
- Disminuir el consumo de sal a menos de 5 g al día a fin de prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta calórica total.

### Sistema de etiquetado frontal

Permite identificar de forma fácil y rápida las calorías y nutrientes críticos, lo que apoya la toma de decisiones alimentarias más saludables. Para conocer más, consulta el artículo "¡Me late cacahuete!" de la *Revista del Consumidor*, número 585.



#### Fuentes:

- Organización Panamericana de la Salud. "Alimentación saludable. Consejos prácticos para una dieta saludable". <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Instituto Nacional de Salud Pública. 2025. "Maíz, el orgullo de México". <https://www.insp.mx/aviso/maiz-el-orgullo-de-mexico>
- La Trigueña. 2024. "El trigo, un viajero antiguo". <https://www.latrigena.com.mx/el-trigo-un-viajero-antiguo>
- *El Financiero*. 2025. "A que no puedes comer solo una: mexicanos consumen más de 10 kilos de botanas saladas al año". <https://www.elfinanciero.com.mx/empresas/2025/11/05/a-que-no-puedes-comer-solo-una-mexicanos-consumen-mas-de-10-kilos-de-botanas-saladas-al-ano/>
- Profeco. "¡Me late cacahuete!". *Revista del Consumidor*. 1 de noviembre de 2025. <https://bibliotecadelconsumidor.profeco.gob.mx/documento/690545ca679bfecd8902a536>

# LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR

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

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



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



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

## Papas y frituras de maíz y trigo

Descubre si su información comercial es veraz.

**D**ebido a que están disponibles prácticamente en cualquier esquina, muchas veces resulta difícil resistirse a ellas; sin embargo, es vital consumirlas con moderación.

Ante la gran variedad de papas y frituras de maíz y trigo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar su aporte nutrimental, para que sepas exactamente qué contiene tu botana favorita.

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



# Conoce el estudio

## Se analizaron 67 productos:

- 33 papas fritas
- 4 a base de papa
- 24 frituras de maíz
- 6 frituras de trigo

## Las pruebas

### Información comercial

Se verificó que la información presente en las etiquetas de los productos cumpla 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*. Asimismo, que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote y fecha de caducidad o consumo preferente.

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

**Sistema de etiquetado frontal**  
Incluye símbolos de la información nutricional complementaria y las leyendas precautorias.

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

**Declaración nutricional**

**Fecha de caducidad o consumo preferente**

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

**Alérgenos**

**Leyenda de conservación**

**Denominación**  
Nombre del producto.

**Contenido neto**  
Cantidad que contiene.

**País de origen**

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

Información Nutricional	
Porción (0g)	
Calorías	0
% Ración diaria	
Total grasa 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas Trans 0g	0%
Carbónhidratos 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total carbohidratos 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Total azúcares 0g	0%

Ingredientes: Papa, aceite vegetal, sal yodada  
Puede contener: soya, leche, amarillo 5\* y gluten.

Manténgase en lugar fresco y seco

Hecho en México

Frituras LAZO, S. A. de C. V. avenida 507 No. 1657, alcaldía Iztapalapa, Ciudad de México, C. P. 14673



### Contenido neto

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



### Aporte nutrimental

Se determinó la cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos, ya que estos son los principales componentes que aportan energía al organismo, necesaria para su buen funcionamiento. Sin embargo, es importante mantener un equilibrio en su consumo; además, se analizaron los niveles de humedad y cenizas.



### Sodio

Se determinó la cantidad de sodio presente en estos productos. Aunque es un mineral esencial para el cuerpo, su consumo debe ser controlado para evitar riesgos a la salud, como la hipertensión.



### Contenido energético

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

## 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.*

## FICHA TÉCNICA

**Periodo del estudio:** del 11 de marzo al 13 de abril de 2026

**Fechas de adquisición del producto:** 11 y 12 de marzo de 2026

**Productos analizados:** 67

**Pruebas realizadas:** 3 421

## ● Papas fritas



Marca	BARCEL CHIP'S SAL	BARCEL CHIP'S CHIPOTLE LIMÓN	BARCEL CHIP'S FUEGO	BARCEL CHIP'S JALAPEÑO
Descripción general	Papas fritas y saladas 160 g	Papas fritas sabor chipotle-limón 160 g	Papas fritas sabor chile y limón ardiente 160 g	Papas fritas sabor jalapeño 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	29.0	28.9	27.7	27.3
Proteína g/100 g	6.7	6.4	6.2	6.9
Carbohidratos disponibles g/100	57	55	56	57
Contenido energético kcal/100 g	514	506	500	501
Sodio mg/100 g	164	531	1184	694
Sistema de etiquetado frontal				

Productos ordenados alfabéticamente.

# Papas fritas

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	BARCEL CHIP'S TOQUE MAESTRO AL PARMESANO	BARCEL CHIP'S TOQUE MAESTRO A LA SAL Y PIMIENTA	GREAT VALUE PAPAS JALAPEÑO CRUJIENTES	GREAT VALUE PAPAS FUEGO CRUJIENTES
Descripción general	Papas fritas sabor queso parmesano 140 g	Papas fritas sabor sal y pimienta 140 g	Papas fritas sabor a chile jalapeño 160 g	Papas fritas sabor a chile y limón 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✗	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	32.5	32.6	30.8	27.5
Proteína g/100 g	7.0	7.4	6.6	6.8
Carbohidratos disponibles g/100	53	52	48	50
Contenido energético kcal/100 g	531	531	496	476
Sodio mg/100 g	702	510	1440	1644
Sistema de etiquetado frontal	EXCESO CALORIAS, EXCESO SODIO	EXCESO CALORIAS, EXCESO SODIO	EXCESO CALORIAS, EXCESO SODIO, EXCESO GRASAS SATURADAS	EXCESO CALORIAS, EXCESO SODIO, EXCESO GRASAS SATURADAS

· Tiene más grasa de la que declara. Indica 24.6 g/100 g, pero en realidad contiene 30.8 g.  
· Tiene más sodio del que declara. Indica 1076.5 mg/100 g, pero en realidad contiene 1440 mg.

# ● Papas fritas



Marca	GREAT VALUE PAPAS SALADAS CRUJIENTES	GREAT VALUE PAPAS QUESO JALAPEÑO CRUJIENTES	GREAT VALUE PAPAS SABOR SALSA VERDE CRUJIENTES	GREAT VALUE PAPAS ADOBADAS CRUJIENTES
Descripción general	Papas fritas y saladas 260 g	Papas fritas sabor queso y chile jalapeño 260 g	Papas fritas sabor salsa verde 160 g	Papas fritas sabor adobo 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	29.5	27.1	30.6	28.0
Proteína g/100 g	7.4	6.1	6.9	6.3
Carbohidratos disponibles g/100	50	54	48	50
Contenido energético kcal/100 g	496	483	495	479
Sodio mg/100 g	483	776	1145	1589
Sistema de etiquetado frontal				
		· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 7.7 g/100 g, pero en realidad contiene 6.1 g.		· Tiene más sodio del que declara. Indica 1053 mg/100 g, pero en realidad contiene 1589 mg. · Tiene menos proteína de la que declara. Indica 7.7 g/100 g, pero en realidad contiene 6.3 g.

Productos ordenados alfabéticamente.

# Papas fritas

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	GOLDEN HILLS	GOLDEN HILLS	RUFFLES MEGA-CRUNCH FLAMIN' HOT	RUFFLES QUESO
Descripción general	Papas fritas con sal 160 g	Papas fritas sabor adobo 160 g	Papas fritas onduladas sabor chile, limón y queso 185 g	Papas fritas onduladas sabor queso 185 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	29.0	25.5	24.0	34.2
Proteína g/100 g	7.6	7.4	7.3	6.3
Carbohidratos disponibles g/100	51	52	57	49
Contenido energético kcal/100 g	496	466	474	529
Sodio mg/100 g	299	1093	442	499
Sistema de etiquetado frontal				

## ● Papas fritas



Marca	SABRITAS ADOBADAS	SABRITAS CREMA Y ESPECIAS	SABRITAS LIMÓN	SABRITAS ORIGINAL
Descripción general	Papas fritas sabor adobo 160 g	Papas fritas sabor crema y especias 160 g	Papas fritas sabor limón 160 g	Papas fritas con sal 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	25.6	33.7	32.1	33.4
Proteína g/100 g	6.1	7.4	6.4	7.0
Carbohidratos disponibles g/100	60	47	52	52
Contenido energético kcal/100 g	495	521	524	538
Sodio mg/100 g	487	1034	350	247
Sistema de etiquetado frontal				

# Papas fritas

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	SABRITONES PAPAS SAL	SABRITAS SENSACIONES CHILE MANZANO CON LIMÓN	SABRITAS SENSACIONES CHILES SECOS AHUMADOS	SABRITAS XTRA FLAMIN' HOT
Descripción general	Papas fritas con sal 40 g	Papas fritas sabor chile manzano con limón 150 g	Papas fritas sabor a chiles secos ahumados 150 g	Papas fritas sabor queso, chile y limón 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✓	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	26.8	23.3	23.6	31.1
Proteína g/100 g	8.4	7.2	5.8	6.3
Carbohidratos disponibles g/100	54	58	59	51
Contenido energético kcal/100 g	491	469	471	510
Sodio mg/100 g	251	385	486	640
Sistema de etiquetado frontal	EXCESO CALORIAS	EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORIAS EXCESO SODIO

## ● Papas fritas



Marca	SOL TUBI-PAPA ADOBADA	SOL TUBI-PAPA ORIGINAL	SOL TUBI-PAPA RIFADITAS	TOTIS PAP'S
Descripción general	Papa frita sabor adobo 100 g	Papa frita con sal 100 g	Papa ondulada sabor chile y queso 100 g	Papas fritas con sal 90 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	28.0	30.4	29.2	33.2
Proteína g/100 g	7.2	7.9	5.1	6.3
Carbohidratos disponibles g/100	54	50	54	45
Contenido energético kcal/100 g	495	507	500	506
Sodio mg/100 g	492	248	786	312
Sistema de etiquetado frontal				
	· Tiene más grasa de la que declara. Indica 23.0 g/100 g, pero en realidad contiene 28.0 g.		· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 8 g/100 g, pero en realidad contiene 5.1 g.	· Tiene más grasa de la que declara. Indica 27.0 g/100 g, pero en realidad contiene 33.2 g.

# Papas fritas

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	TOTIS PAP'S ADOBADAS	TOTIS PAP'S CORTE CASERO	VALLEY FOODS POTATO CHIPS CON SAL CRUJIENTE	VALLEY FOODS POTATO CHIPS LIMÓN CRUJIENTE
Descripción general	Papas fritas sabor adobo 90 g	Papas fritas con sal 170 g	Papas fritas con sal 160 g	Papas fritas sabor limón 160 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial	✓	✗	✓	✗
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g	27.5	34.9	34.9	38.8
Proteína g/100 g	6.8	6.7	6.2	6.7
Carbohidratos disponibles g/100	50	40	52	46
Contenido energético kcal/100 g	476	502	549	561
Sodio mg/100 g	1092	258	353	767
Sistema de etiquetado frontal				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene más grasa de la que declara. Indica 24.0 g/100 g, pero en realidad contiene 34.9 g.</li> <li>Tiene menos proteína de la que declara. Indica 8 g/100 g, pero en realidad contiene 6.7 g.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene más grasa de la que declara. Indica 32.8 g/100 g, pero en realidad contiene 38.8 g.</li> </ul>



## ● Papas fritas



**\$39.<sup>90</sup>**  
PRECIO POR ENVASE

**\$24.<sup>94</sup>**  
PRECIO POR 100 g

Marca	VALLEY FOODS POTATO CHIPS RIDGE CRUJIENTE
Descripción general	Papas fritas onduladas sabor queso 160 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g	35.6
Proteína g/100 g	5.4
Carbohidratos disponibles g/100	48
Contenido energético kcal/100 g	534
Sodio mg/100 g	1043
Sistema de etiquetado frontal	
	· Tiene más grasa de la que declara. Indica 29.4 g/100 g, pero en realidad contiene 35.6 g.



Productos ordenados alfabéticamente.

## ● A base de papa

### Quién es Quién en los precios

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	PRINGLES SABOR ORIGINAL	PRINGLES SABOR A QUESO	VALLEY FOODS CHIPS SABOR ORIGINAL	VALLEY FOODS CHIPS SABOR CHEDDAR
<b>Descripción general</b>	Botana crujiente a base de papa sabor original 124 g	Botana crujiente a base de papa sabor queso 124 g	Botana crujiente a base de papa sabor original 148 g	Botana crujiente a base de papa sabor a queso 155 g
<b>País de origen</b>	EUA	EUA	Canadá	Canadá
<b>Información comercial</b>				
<b>Contenido neto</b>				
<b>Grasa g/100 g</b>	29.5	30.8	39.2	35.5
<b>Proteína g/100 g</b>	4.2	4.1	5.7	5.8
<b>Carbohidratos disponibles g/100</b>	59	57	46	49
<b>Contenido energético kcal/100 g</b>	519	522	561	540
<b>Sodio mg/100 g</b>	337	481	408	568
<b>Sistema de etiquetado frontal</b>				

· Tiene más grasa de la que declara. Indica 33.0 g/100 g, pero en realidad contiene 39.2 g.

## ● Frituras de maíz



Marca	BOKADOS BOKA-CHITOS	CHEETOS POFFS	CHEETOS TORCIDITOS	CHEETOS XTRA FLAMIN' HOT
Descripción general	Botana de maíz horneado sabor queso 220 g	Botana extruida de sémola de maíz sabor queso 110 g	Botana extruida de sémola de maíz sabor queso y chile 240 g	Botana extruida de sémola de maíz sabor queso, chile y limón 240 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	36.4	36.8	34.2	32.5
Proteína g/100 g	4.3	6.2	5.1	5.4
Carbohidratos disponibles g/100	52	52	54	58
Contenido energético kcal/100 g	553	566	543	544
Sodio mg/100 g	1099	663	425	440
Sistema de etiquetado frontal				

· Indica "+ queso", pero no contiene queso.  
· Tiene más grasa de la declarada. Indica 26.0 g/100 g, pero en realidad contiene 36.4 g.

Productos ordenados alfabéticamente.

# ● Frituras de maíz

**Quién es Quién  
en los precios**

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	CHIPOTLES BARCEL SABOR CHIPOTLE Y QUESO	CHURRITOS NATURASOL	CHURRUMAIS	CRUJITOS QUESO Y CHILE
Descripción general	Botana de maíz sabor chipotle 200 g	Botana de maíz nixtamalizado con dulce en polvo Miguelito 210 g	Botana frita de harina de maíz nixtamalizado sabor chile y limón 265 g	Botana frita de harina de maíz nixtamalizado sabor queso y chile 120 g
País de origen	🇲🇽 México	🇲🇽 México	🇲🇽 México	🇲🇽 México
Información comercial	✅	❌	✅	✅
Contenido neto	✅	✅	✅	✅
Grasa g/100 g	27.7	31.7	26.0	25.8
Proteína g/100 g	6.1	4.6	5.8	6.2
Carbohidratos disponibles g/100	55	51	63	58
Contenido energético kcal/100 g	493	510	509	489
Sodio mg/100 g	698	888	447	589
Sistema de etiquetado frontal	EXCESO CALORÍAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO SODIO

· Tiene más grasa de la declarada. Indica 24.4 g/100 g, pero en realidad contiene 31.7 g.

## ● Frituras de maíz



Marca	DORITOS DINAMITA SABOR CHILE Y LIMÓN	DORITOS INCÓGNITA	DORITOS NACHO	DORITOS XTRA FLAMIN' HOT
Descripción general	Botana frita de maíz nixtamalizado sabor chile y limón 220 g	Botana de maíz nixtamalizado sabor chile y especias 223 g	Botana de maíz nixtamalizado con queso y sabor chile 223 g	Botana frita de maíz nixtamalizado sabor queso, chile y limón 223 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	30.9	25.2	27.7	25.7
Proteína g/100 g	5.9	6.1	7.2	6.8
Carbohidratos disponibles g/100	54	59	57	58
Contenido energético kcal/100 g	518	488	505	492
Sodio mg/100 g	583	549	391	289
Sistema de etiquetado frontal				

· Tiene más grasa de la que declara. Indica 23.4 g/100 g, pero en realidad contiene 27.7 g.

# ● Frituras de maíz

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	FRITOS SABOR CHILE Y LIMÓN	FRITOS SABOR SAL Y LIMÓN	GREAT VALUE NACHIPS FUEGO	GREAT VALUE TIRITAS SABOR SAL Y LIMÓN
Descripción general	Botana frita de maíz nixtamalizado sabor chile y limón 110 g	Botana de maíz nixtamalizado con sal y sabor limón 250 g	Botana de maíz sabor queso, chile y limón 223 g	Botana de harina de maíz sabor sal y limón 170 g
País de origen	🇲🇽 México	🇲🇽 México	🇲🇽 México	🇲🇽 México
Información comercial	❌	✅	✅	✅
Contenido neto	✅	✅	✅	✅
Grasa g/100 g	33.4	34.4	24.2	25.6
Proteína g/100 g	5.8	5.8	6.1	5.6
Carbohidratos disponibles g/100	56	56	58	58
Contenido energético kcal/100 g	547	556	474	483
Sodio mg/100 g	483	413	1362	936
Sistema de etiquetado frontal				

· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 7.3 g/100 g, pero en realidad contiene 5.8 g.

## ● Frituras de maíz



Marca	GREAT VALUE TIRITAS SABOR QUESO	QUESABRITAS	RANCHERITOS ORIGINAL	RUNNERS SABOR CHILE LIMÓN BARCEL
Descripción general	Botana de harina de maíz sabor queso 170 g	Botana extruida de sémola de maíz sabor queso y chile 160 g	Botana frita de maíz nixtamalizado sabor chile y especias 225 g	Botana de maíz sabor salsa picante 280 g
País de origen	México	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g	28.8	39.6	26.2	32.1
Proteína g/100 g	5.3	5.0	6.6	5.3
Carbohidratos disponibles g/100	54	51	57	54
Contenido energético kcal/100 g	498	579	489	526
Sodio mg/100 g	1003	519	523	791
Sistema de etiquetado frontal				
	· Tiene más sodio del que declara. Indica 360 mg/100 g, pero en realidad contiene 1003 mg.	· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 6.3 g/100 g, pero en realidad contiene 5.0 g.	· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 7.8 g/100 g, pero en realidad contiene 6.6 g.	

# Frituras de maíz

**Quién es Quién en los precios**

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	TAKIS ORIGINAL	TAKIS CHILE LIMÓN	TOSTITOS	VALLEY FOODS CURL SUPERPICANTE EXTREME
<b>Descripción general</b>	Botana de maíz sabor taco 240 g	Botana de maíz sabor chile y limón 240 g	Botana frita de maíz nixtamalizado sabor salsa verde 240 g	Botana extruida de cereal de maíz sabor chile y limón 240 g
<b>País de origen</b>	México	México	México	México
<b>Información comercial</b>	✓	✗	✗	✓
<b>Contenido neto</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Grasa g/100 g</b>	31.2	35.9	26.4	24.3
<b>Proteína g/100 g</b>	5.4	4.7	6.9	5.3
<b>Carbohidratos disponibles g/100</b>	53	52	56	62
<b>Contenido energético kcal/100 g</b>	516	548	487	487
<b>Sodio mg/100 g</b>	867	591	745	1326
<b>Sistema de etiquetado frontal</b>				

· Tiene más grasa de la que declara. Indica 29.5 g/100 g, pero en realidad contiene 35.9 g.

· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 8.2 g/100 g, pero en realidad contiene 6.9 g.

## ● Frituras de trigo



Marca	BOKADOS PRISPAS PICOSITAS	GREAT VALUE CHICHARRONES FUEGO	GREAT VALUE CHICHARRONES SABOR CHILE LIMÓN	SABRITONES RODACAS SABOR SAL Y LIMÓN
<b>Descripción general</b>	Botana a base de harina de trigo sazonada sabor chile y limón 130 g	Botana de harina de trigo sabor a chile 160 g	Botana de harina de trigo sabor a chile y limón 160 g	Botana frita de harina de trigo sabor sal y limón 60 g
<b>País de origen</b>	México	México	México	México
<b>Información comercial</b>				
<b>Contenido neto</b>				
<b>Grasa g/100 g</b>	23.6	28.9	33.1	19.8
<b>Proteína g/100 g</b>	5.3	6.2	6.4	6.1
<b>Carbohidratos disponibles g/100</b>	61	53	50	61
<b>Contenido energético kcal/100 g</b>	478	495	521	448
<b>Sodio mg/100 g</b>	2149	2828	2567	2814
<b>Sistema de etiquetado frontal</b>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tiene más grasa de la que declara. Indica 20.0 g/100 g, pero en realidad contiene 28.9 g.</li> <li>· Tiene más sodio del que declara. Indica 1300 mg/100 g, pero en realidad contiene 2828 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tiene más grasa de la que declara. Indica 24.0 g/100 g, pero en realidad contiene 33.1 g.</li> <li>· Tiene más sodio del que declara. Indica 2040 mg/100 g, pero en realidad contiene 2567 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tiene más sodio del que declara. Indica 2298 mg/100 g, pero en realidad contiene 2814 mg.</li> <li>· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 8.9 g/100 g, pero en realidad contiene 6.1 g.</li> </ul>

Productos ordenados alfabéticamente.

## ● Frituras de trigo

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios promedio de papas y botanas, levantados del 20 al 26 de abril de 2026 en la Ciudad de México y zona metropolitana, Querétaro, Veracruz y Villahermosa.



Marca	TOTIS DONITAS CHILE Y LIMÓN	TOTIS DONITAS LIMÓN Y SAL
Descripción general	Botana de trigo sabor chile y limón 110 g	Botana de trigo sabor limón y sal 110 g
País de origen	México	México
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g	25.5	26.7
Proteína g/100 g	5.7	5.6
Carbohidratos disponibles g/100	56	57
Contenido energético kcal/100 g	476	493
Sodio mg/100 g	1876	1946
Sistema de etiquetado frontal		
	· Tiene más sodio del que declara. Indica 1480 mg/100 g, pero en realidad contiene 1876 mg.	· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 7 g/100 g, pero en realidad contiene 5.6 g.



# Conclusiones

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.
- ✗ Trece productos contienen más grasa de la que declaran.
- ✗ Diez productos contienen menos proteína de la que declaran.
- ✗ Siete productos contienen más sodio del que declaran.
- ✗ Un producto indica en su etiqueta que contiene "+ queso", pero no tiene queso.

## NO CONTIENE QUESO

Indica en su etiquetado que contiene "+ queso", pero no tiene queso.



BOKADOS BOKA-CHITOS

## CONTIENEN MÁS SODIO DEL DECLARADO

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



### ● Papas fritas

Declara: **1076.5** mg/100 g  
Contiene: **1440** mg/100 g



GREAT VALUE PAPAS JALAPEÑO CRUJIENTES

Declara: **1053** mg/100 g  
Contiene: **1589** mg/100 g



GREAT VALUE PAPAS ADOBADAS CRUJIENTES

### ● Frituras de trigo

Declara: **1300** mg/100 g  
Contiene: **2828** mg/100 g



GREAT VALUE CHICHARRONES FUEGO

Declara: **2040** mg/100 g  
Contiene: **2567** mg/100 g



GREAT VALUE CHICHARRONES SABOR CHILE LIMÓN

### ● Frituras de maíz

Declara: **360** mg/100 g  
Contiene: **1003** mg/100 g



GREAT VALUE TIRITAS SABOR QUESO

Declara: **2298** mg/100 g  
Contiene: **2814** mg/100 g



SABRITONES RODACAS SABOR SAL Y LIMÓN

Declara: **1480** mg/100 g  
Contiene: **1876** mg/100 g



TOTIS DONITAS CHILE Y LIMÓN

# TIENEN MÁS GRASA DE LA DECLARADA

Los siguientes productos contienen más grasa de la que declaran en su etiqueta, por lo que no son veraces en su información comercial.



## ● Papas fritas

Declara: **24.6** g/100 g  
Contiene: **30.8** g/100 g



**GREAT VALUE PAPAS JALAPEÑO CRUJIENTES**

Declara: **23.0** g/100 g  
Contiene: **28.0** g/100 g



**SOL TUBI-PAPA ADOBADA**

Declara: **27.0** g/100 g  
Contiene: **33.2** g/100 g



**TOTIS PAP'S**

Declara: **32.8** g/100 g  
Contiene: **38.8** g/100 g



**VALLEY FOODS POTATO CHIPS LIMÓN CRUJIENTE**

Declara: **24.0** g/100 g  
Contiene: **34.9** g/100 g



**TOTIS PAP'S CORTE CASERO**

Declara: **29.4** g/100 g  
Contiene: **35.6** g/100 g



**VALLEY FOODS POTATO CHIPS RIDGE CRUJIENTE**

## ● A base de papa

Declara: **33.0** g/100 g  
Contiene: **39.2** g/100 g



**VALLEY FOODS CHIPS SABOR ORIGINAL**

## ● Frituras de trigo

Declara: **20.0** g/100 g  
Contiene: **28.9** g/100 g



**GREAT VALUE CHICHARRONES FUEGO**

Declara: **24.0** g/100 g  
Contiene: **33.1** g/100 g



**GREAT VALUE CHICHARRONES SABOR CHILE LIMÓN**

## ● Frituras de maíz

Declara: **26.0** g/100 g  
Contiene: **36.4** g/100 g



**BOKADOS BOKA-CHITOS**

Declara: **24.4** g/100 g  
Contiene: **31.7** g/100 g



**CHURRITOS NATURASOL**

Declara: **23.4** g/100 g  
Contiene: **27.7** g/100 g



**DORITOS NACHO**

Declara: **29.5** g/100 g  
Contiene: **35.9** g/100 g



**TAKIS CHILE LIMÓN**

# CONTIENEN MENOS PROTEÍNA DE LA QUE DECLARAN

Estos productos no cumplieron con el contenido de proteína que declaran en su etiqueta.



## ● Papas fritas

Declara: **7.7** g/100 g  
Contiene: **6.1** g/100 g



**GREAT VALUE PAPAS QUESO JALAPEÑO CRUJIENTES**

Declara: **7.7** g/100 g  
Contiene: **6.3** g/100 g



**GREAT VALUE PAPAS ADOBADAS CRUJIENTES**

Declara: **8** g/100 g  
Contiene: **5.1** g/100 g



**SOL TUBI-PAPA RIFADITAS**

Declara: **8** g/100 g  
Contiene: **6.2** g/100 g



**TOTIS PAP'S CORTE CASERO**

## ● Frituras de maíz

Declara: **7.3** g/100 g  
Contiene: **5.8** g/100 g



**FRITOS SABOR CHILE Y LIMÓN**

Declara: **6.3** g/100 g  
Contiene: **5.0** g/100 g



**QUESABRITAS**

Declara: **7.8** g/100 g  
Contiene: **6.6** g/100 g



**RANCHERITOS ORIGINAL**

Declara: **8.2** g/100 g  
Contiene: **6.9** g/100 g



**TOSTITOS**

## ● Frituras de trigo

Declara: **8.9** g/100 g  
Contiene: **6.1** g/100 g



**SABRITONES RODACAS SABOR SAL Y LIMÓN**

Declara: **7** g/100 g  
Contiene: **5.6** g/100 g



**TOTIS DONITAS LIMÓN Y SAL**

# Haz un consumo informado

Disfrutar una botana de vez en cuando no tiene nada de malo, pero hay que poner atención en las porciones. Las frituras de papa, maíz o trigo tienen muchas kilocalorías (las analizadas en este estudio tienen entre 448 y 579 kilocalorías por cada 100 gramos). Consumirlas en exceso puede contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Hay que comer con medida hoy para sentirnos bien mañana.



## Recomendaciones

### De compra



#### Revisa la fecha de caducidad

Su vida de anaquel es amplia si se conserva en condiciones adecuadas, verifica que el envase esté íntegro y la fecha de caducidad o de consumo preferente esté vigente.



Conoce más sobre el  
Laboratorio Nacional de  
Protección al Consumidor

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

### De consumo



#### Cuida tu consumo de sal

La Organización Mundial de la Salud recomienda no exceder los 2000 mg de sodio al día (menos de 5 g de sal al día). Una sola bolsa de estas botanas puede cubrir más de la mitad de ese límite.



#### Almacénalos correctamente

Conserva los productos en su empaque original bien cerrado, a temperatura ambiente y alejados de fuentes de calor o luz solar directa.



#### Mantén un equilibrio

El consumo frecuente de estos productos procesados contribuye al sobrepeso y obesidad. Compensa con una dieta rica en vegetales y actividad física.



#### Evita su consumo

Si padeces hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso u obesidad debes evitar o limitar su consumo debido al alto contenido de sodio y grasas saturadas.



# ¡ÚNETE AL CONSUMO INFORMADO!


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


Síguenos en nuestras redes sociales.

 @Profeco

 /ProfecoOficial

 @profeco

 @profecooficial

 /ProfecoTV

 Profeco



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Limpieza que se nota: lavados de autos

Una guía con ubicaciones, costos  
y detalles de cada servicio.

**S**i bien lavar el auto por cuenta propia representa un ahorro, existen servicios profesionales especializados. Puedes encontrar desde opciones básicas, como el lavado de carrocería y aspirado interior hasta paquetes completos con tratamientos específicos para distintas partes del vehículo.

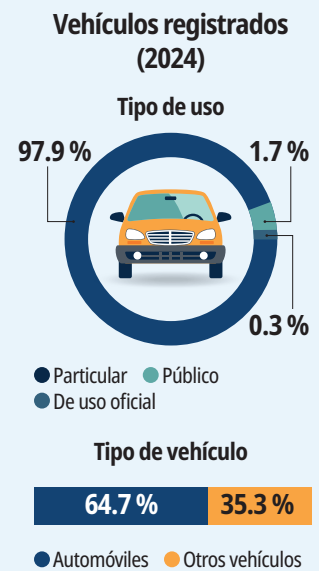


### Autos limpios por todo el país

De acuerdo con datos del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas 2025, en México, existían 32 272 unidades económicas dedicadas al servicio de lavado de vehículos. El Estado de México, Puebla y Veracruz concentran la mayor cantidad de estos establecimientos.

La proliferación de establecimientos especializados se relaciona directamente con el crecimiento del parque vehicular, sobre todo en las grandes ciudades, el cual, entre 1980 y 2024, registró un incremento del 96.4 % (61.3 millones en 2024).

Del total de autos registrados en 2024, el 97.9 % fue de uso particular; el 1.7 %, público y el 0.3 %, de uso oficial. Asimismo, el 64.7 % de los vehículos corresponde a automóviles.



### El servicio de lavado de autos

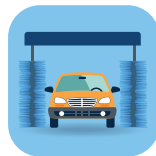
Estos servicios se ofrecen bajo tres modalidades:



#### Servicio manual

Se realiza en espacios fijos, centros comerciales, en la calle o a domicilio. El personal utiliza trapos, cubetas, champú, piletas con agua, entre otros productos. Puede incluir limpieza exterior e interior.

Se realiza en espacios fijos, centros comerciales, en la calle o a domicilio. El personal utiliza trapos, cubetas, champú, piletas con agua, entre otros productos. Puede incluir limpieza exterior e interior.



#### Sistema de lavado automático

Mediante un sistema mecánico programado, el vehículo avanza por los rodillos mientras la persona usuaria permanece en el interior.

Mediante un sistema mecánico programado, el vehículo avanza por los rodillos mientras la persona usuaria permanece en el interior.



#### Sistema semiautomático

Combina el proceso mecánico con el apoyo manual del personal para los detalles finales.

Combina el proceso mecánico con el apoyo manual del personal para los detalles finales.

Los establecimientos también ofrecen servicios de pulido, encerado, aspirado y lavado de motor o vestiduras. Algunos añaden valor con áreas de *snacks*, bebidas, desayunos e incluso juegos infantiles.

Especialistas recomiendan lavar el auto cada 15 días en condiciones normales. No obstante, diversos factores influyen en esta frecuencia:



Uso del vehículo	Color del auto	Agentes corrosivos	Zonas costeras
La exposición cotidiana al polvo y lodo requiere mayor limpieza; aun sin uso, el auto acumula suciedad.	Las tonalidades oscuras (como el negro) hacen más evidentes las manchas.	La savia de los árboles o el excremento de pájaro daña la pintura y requiere mayor esfuerzo para su remoción.	La alta concentración de sal y humedad acelera la corrosión, por lo que se debe lavar con mayor frecuencia.

## Precios del servicio de lavado de autos básico

Recopilamos los precios del servicio de lavado básico para un vehículo tipo Versa en 16 establecimientos de Baja California, Ciudad de México, Jalisco y Nuevo León.

La información corresponde al periodo del 8 al 15 de abril de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado. Para conocer precios y características de los servicios, llama o acude directamente al establecimiento.

### 📍 Baja California

Establecimiento	Precio del servicio básico o más económico	Descripción del servicio / Tipo de lavado	Datos de contacto
Sharky's Carwash & Detail En otros paquetes se acumulan puntos para lavado gratis	<b>\$210.00</b>	Lavado exterior Lavado manual	Av. Reforma Carlos Pacheco 8, Ensenada. Tel. 646 176 6202 Lunes a domingo de 8 a 18 h
Carwash Premier Al octavo lavado, el siguiente es gratis	<b>\$215.00</b>	Lavado exterior Lavado manual	Suc. Aviación Calz. Cuauhtémoc 198, col. Aviación, Mexicali. Tel. 686 338 7233 Lunes a sábado de 7 a 18 h Domingo de 8 a 19 h
Rapidito Car Wash Al octavo lavado, el siguiente es gratis	<b>\$200.00</b>	Lavado exterior Champú espuma activa Lavado de rines y llantas Aspirado interior (opcional) Armor All en llantas Secado a mano Lavado automático	Blvd. Insurgentes 6000, col. 3.ª etapa Río Tijuana, Tijuana. Tel. 800 729 7378 Lunes a sábado 9 a 14 h y de 15 a 17 h Domingo de 9 a 14 h
Autolavado 12 No ofrece promociones ni programa de lealtad	<b>\$200.00</b>	Lavado de carrocería manual exterior Secado Limpieza de polvos interiores Aspirado Limpieza de ventanas Lavado manual	Anzures y Doce 340, col. Libertad, Tijuana. Tel. 664 736 1021 Lunes a viernes de 7 a 18 h Sábado y domingo de 7 a 17 h

📍 CDMX

Establecimiento	Precio del servicio básico o más económico	Descripción del servicio / Tipo de lavado	Datos de contacto
Carritos y Perritos Al octavo lavado, el siguiente es gratis	\$110.00	Lavado de carrocería Aspirado interior Abrillantado de llantas Lavado manual	Av. Patriotismo 63, col. Escandón 1 Sección, Miguel Hidalgo. Tel. 55 3132 1824 Servicio las 24 h
Autolavado Rafael No ofrece promociones ni programa de lealtad	\$110.00	Lavado de carrocería Aspirado interior Abrillantado de llantas Lavado manual	Campeche 218, col. Hipódromo, Cuauhtémoc. Tel. 55 3943 1585 Lunes a sábado de 6:30 a 18:30 h Domingo de 8 a 15 h
Auto Servicio Libra No ofrece promociones ni programa de lealtad	\$80.00	Lavado y aspirado Lavado manual	Esq. Playa Erizo, Av. Pdte. Plutarco Elías Calles, col. Reforma Iztaccíhuatl Norte, Iztacalco. Lunes a sábado de 8 a 18 h Domingo de 8 a 14 h

📍 Jalisco

Establecimiento	Precio del servicio básico o más económico	Descripción del servicio / Tipo de lavado	Datos de contacto
Golfo de Cortés Al quinto lavado, el siguiente es gratis	\$220.00	Lavado y aspirado Lavado manual	Golfo de Cortés 2960, col. Vallarta Norte, Guadalajara. Tel. 33 3630 0249 Lunes a sábado de 8 a 19 h Domingos de 9 a 14 h
Guadalajara Car Detailing Al quinto lavado, descuento en una cera exprés. Al décimo servicio, un lavado básico de cortesía	\$270.00	Lavado de carrocería Limpieza de marcos Salpicaderas Aspirado interior y cajuela Lavado manual	Calle Arista 975, col. Centro Barranquitas, Guadalajara. Tel. 33 2850 5800 Lunes a viernes de 9 a 18 h Sábado de 9 a 14 h
Autobaño Torres Puerto Melaque No ofrece promociones ni programa de lealtad	\$180.00	Lavado por fuera Aspirado de interiores Limpieza de piezas plásticas Armor All Llantas y rines limpios y con brillo Lavado manual	Puerto Melaque 1118, Guadalajara. Tel. 33 3609 1401 Lunes a viernes de 8 a 18 h Sábado de 8 a 14 h

## 📍 Jalisco

Establecimiento	Precio del servicio básico o más económico	Descripción del servicio / Tipo de lavado	Datos de contacto
Speed Wash No ofrece promociones ni programa de lealtad	<b>\$150.00</b>	Lavado y aspirado Lavado manual	Av. Cvln. División del Nte.1095, col. La Guadalupana, Guadalajara. Tel. 33 3853 9798 Lunes a domingo de 8 a 20 h
República Car Wash Al octavo lavado, el siguiente es gratis	<b>\$130.00</b>	Lavado, aspirado y aroma Lavado combinado	Esteban Loera 403, col. La Perla, Guadalajara. Tel. 33 2804 1932 Lunes a viernes de 8 a 19 h Sábado de 8 a 17 h

## 📍 Nuevo León

Establecimiento	Precio del servicio básico o más económico	Descripción del servicio / Tipo de lavado	Datos de contacto
Car Wash Express No ofrece promociones ni programa de lealtad	<b>\$100.00</b>	Espuma activa especial Limpieza exterior Servicio exprés Lavado manual	Abraham Lincoln 197, col. Mitras Nte., Monterrey. Tel. 811 610 3424 Lunes a viernes de 9 a 15:30 h Sábados de 9 a 14 h Domingos previa cita
LUVA autoSpa Paquete de cinco lavadas por \$900	<b>\$180.00</b>	Lavado manual	Carr. Nacional 266, col. El Uro, Monterrey. Tel. 811 339 6499 Lunes a sábado de 8 a 20 h Domingo de 9 a 18 h
Auto Brite No ofrece promociones ni programa de lealtad	<b>\$220.00</b>	Lavado y aspirado Lavado manual	Av. Jesús Cantú Leal 2700, fracc. Estadio, Distrito Tec, Monterrey. Tel. 818 358 6188 Lunes a sábado de 8 a 20 h Domingo de 9 a 18 h
Track Car Wash El establecimiento no especifica si ofrece promociones ni programa de lealtad	<b>\$120.00</b>	Prelavado dentro y fuera del túnel Shampoo Cera líquida Armor All en llantas y vistas Lavado combinado	Av. Miguel Alemán 5548 col. Riberas de la Purísima, Guadalupe. Tel. 812 316 8222 Lunes a sábado de 8 a 20 h Domingo de 8 a 18 h

Fuente: Información recabada directamente de los proveedores vía telefónica, consulta de su sitio web o visita directa del 8 al 15 de abril de 2026, por lo que a la fecha de publicación de este artículo puede haber cambiado.

## Recomendaciones



### Elige instalaciones adecuadas

Prefiere establecimientos formales y técnicas de lavado menos agresivas.



### Verifica los productos utilizados

Pregunta si emplean champú especializado y biodegradable, así como herramientas limpias para evitar rayones.



### Evalúa la capacitación del personal

Un equipo bien capacitado cuida pintura, interiores y superficies delicadas.



### Revisa opiniones y reputación

Consulta reseñas para conocer la calidad del servicio antes de contratarlo.



### Considera las opciones adicionales

Valora servicios extra como encerado, aspirado profundo o limpieza de tapicería solo si aportan un mejor cuidado.



### Considera el tiempo de servicio

Un lavado rápido puede indicar poca atención al detalle; observa con atención el resultado de limpieza.



### Evita gastos innecesarios

Evalúa qué incluye cada paquete y si los servicios adicionales son realmente necesarios para tu vehículo.



### Cuida la seguridad

Revisa las condiciones en las que entregas y recibes tu auto; evita dejar objetos de valor en su interior.



### Pide comprobante de compra

El artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor especifica que el proveedor tiene obligación de entregar factura o comprobante.



### Prioriza el impacto ambiental

Prefiere establecimientos que reciclen agua y utilicen productos ecológicos.



#### Fuentes:

- Ford Blog. "¿Qué tan seguido debes lavar tu coche?". <https://www.ford.mx/blog/experto/cuando-lavar-auto-sep2020/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). 2025. "Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas, (DENUE) interactivo 2025". <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/denue/default.aspx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). 2026. "Vehículos de Motor Registrados en Circulación (VMRC)". <https://www.inegi.org.mx/programas/vehiculosmotor/>

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

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



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



@AtencionProfeco  
@Profeco



/ProfecoOficial

de lunes a viernes, de 9 a 19 h; sábados,  
domingos y días feriados, de 10 a 18 h

# 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](https://burocomercial.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales)



**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Champú para lavar el auto

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



## Ingredientes

- 1 taza de agua purificada
- 1 pizca de colorante vegetal
- 1 cucharada sopera de cera de carnauba
- 2 tazas de lauril éter sulfato de sodio
- 4 cucharadas soperas de polisorbato 20



## Utensilios

- 1 taza medidora
- 1 cacerola con capacidad de 2.5 L
- 1 embudo
- 1 cuchara sopera
- 1 botella de plástico de 750 ml con tapa



Tiempo de preparación:  
25 minutos



Caducidad:  
6 meses



Rendimiento:  
750 ml



Costo promedio:  
\$26.<sup>19</sup>

**Quién es Quién**  
en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana el 7 de mayo de 2026.

## Procedimiento



1 Vierte el agua en la cacerola, caliéntala y agrega el polisorbato 20; mezcla hasta integrar.



2 Cuando el agua esté a punto de hervir, añade la cera de carnauba; agita hasta que se incorpore por completo y deja hervir durante 3 minutos.



3 Retira del fuego, agrega el lauril éter sulfato de sodio y remueve suavemente.



4 Incorpora el colorante y mezcla bien hasta que el color sea uniforme.




5 Con ayuda del embudo, envasa en la botella de plástico.




6 Coloca una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

### Notas:

- Tecnología doméstica validada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.
- Las cucharadas deben ser al ras, no copeteadas.
- Para usarlo, vacía dos tapas (aprox. 15 ml) de champú en una cubeta con 10 litros de agua.
- Guarda el producto en un lugar fresco y seco.

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



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



# canal once

R E S P I R A



canalonce.mx | 

## El laboratorio de la Profeco

Medio siglo de confianza y protección al consumidor.

JUNIO 2026 | NUESTRA VOZ

**U**n grupo de personas expertas en aspectos técnicos, junto con especialistas en sociología y economía, sentó las bases del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC). Fueron ellas y ellos quienes realizaron el primer estudio comparativo para el número inaugural de la Revista del Consumidor, en noviembre de 1976.

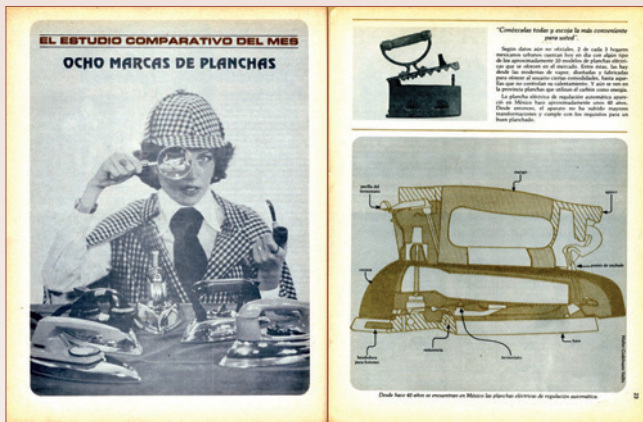
### El primer estudio: las planchas eléctricas

Mientras un equipo analizó los riesgos de seguridad, la construcción y el uso de 31 modelos de planchas eléctricas de ocho marcas existentes en aquella época —algunas aún se mantienen en el mercado: Eureka, Hoover, Philips y Sunbeam—, el otro se encargó de las investigaciones de campo mediante encuestas para conocer experiencias y opiniones de las personas usuarias.



# Analizar para informar, informar para elegir: 50 años poniendo la calidad bajo la lupa.

Solo una de las planchas examinadas era de vapor; las otras presentaban fallas de aislamiento eléctrico (daban toques) y el mango se sobrecalentaba, a pesar de su durabilidad.



Primer Estudio de Calidad, Revista del Consumidor núm. 1, noviembre 1976.

Desde el inicio, el Departamento Técnico del entonces Instituto Nacional del Consumidor (Inco) —que más tarde se fusionó con la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)— fue diseñado para realizar análisis útiles tanto para consumidores como para el sector comercial e industrial.

## De laboratorio a centro especializado

Ante la falta de laboratorios externos, la institución optó por realizar sus propios estudios utilizando equipo prestado por industriales.

Esos primeros análisis mejoraron la calidad de los productos; además, dieron voz a los consumidores ante las autoridades y el sector comercial.

La Unidad de Pruebas se proyectó a fines de 1979. En 1981, se fundó el Centro de Pruebas

y Análisis para el Consumo (Cepac) con equipo propio.

En 1992, tras la fusión del Inco con la Profeco para evitar duplicidad de funciones, el Cepac adoptó su nombre actual: Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, enfocado en verificar la seguridad y la calidad de los productos comercializados en el mercado mexicano.

Tras contratar personal experto, el Laboratorio obtuvo, entre 1993 y 1994, las acreditaciones en alimentos, química, metalmecánica, eléctrica, electrónica y textil.

## Consolidación y acreditaciones

Actualmente, el LNPC cuenta con la Dirección de Investigaciones Físico-Tecnológicas y la Dirección de Investigaciones Químico-Biológicas. Ambas realizan los estudios de calidad, así como los análisis solicitados por las áreas de verificación de la Profeco y servicios solicitados por clientes externos.

El área Físico-Tecnológica se especializa en la magnitud de masa (calibración de pesas), además de las ramas eléctrica-electrónica (pantallas led, equipos de audio y otros), metalmecánica y textil y del vestido. Su labor es fundamental para garantizar una verificación metrológica efectiva en defensa de las personas consumidoras.

Por otra parte, la Dirección de Investigaciones Químico-Biológicas cuenta con las áreas Físico-Química y Alimentos, y se encarga de evaluar la calidad de productos como pescados y mariscos envasados, pastas y cereales, bebidas

alcohólicas y no alcohólicas, productos lácteos, cárnicos y sus derivados, entre otros.

Ambas direcciones cuentan con acreditaciones en el proyecto de norma NMX-EC-17025-IMNC-2018, *Requisitos generales para la competencia de los laboratorios de ensayo y calibración*, y están certificados en la norma NMX-CC-9001-IMNC-2015, *Sistemas de gestión de la calidad-Requisitos*.

### De planchas eléctricas a todo tipo de productos

Desde su primer análisis de planchas, el Laboratorio ha realizado 991 Estudios de Calidad que van desde alimentos básicos hasta dispositivos tecnológicos de última generación.

Además de elaborar estos estudios, el Laboratorio realiza análisis específicos por solicitud de las áreas de verificación de la Profeco, por ejemplo, calibra las pesas utilizadas en la inspección de instrumentos y presta servicios a clientes externos. Asimismo, su labor es fundamental en la elaboración, modificación y actualización de normas oficiales mexicanas y otros estándares de calidad.

Para cumplir con esta misión, el LNPC aporta su experiencia técnica en diversos organismos, como los subcomités de tejido de punto y de algodón, y los comités técnicos de electrodomésticos e iluminación. También colabora en el desarrollo de métodos de prueba y normas alimentarias con instituciones gubernamentales, como las secretarías de Salud y de Agricultura y Desarrollo Rural.



### Que la información llegue a las personas consumidoras

Para los estudios de calidad que se realizan cada mes, se parte de una planeación anual. La selección de productos se basa en encuestas realizadas por la Profeco entre la población o en el análisis de artículos que generan desconfianza o incertidumbre en el mercado.

A lo largo de casi 50 años, el compromiso de orientar con información veraz y oportuna el consumo de las familias mexicanas se mantiene vigente. Hoy, se ha difundido a través de canales públicos y privados y adaptado a la era digital a través de YouTube, Facebook, Instagram, X, TikTok y Spotify, siempre con la misión de informar y empoderar a las personas consumidoras.

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

# BURÓ COMERCIAL

En esta plataforma encontrarás **información de proveedores de bienes y servicios**, como:

- Quejas por giro comercial
- Quejas recibidas y su estado
- Principales motivos de reclamación

Para conocer el comportamiento comercial de proveedores del sector telecomunicaciones, puedes enviar un correo electrónico a:



[quejatelecomunicaciones@profeco.gob.mx](mailto:quejatelecomunicaciones@profeco.gob.mx)



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




**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**

Procuraduría Federal  
del Consumidor

# Cuando los materiales transmiten calor

En colaboración con el  CENAM  
CENTRO NACIONAL DE METROLOGÍA

La ciencia aplicada garantiza ahorro y seguridad en el hogar y la industria.

¿ Por qué algunos objetos se calientan más rápido que otros? Basta pensar en una sartén de aluminio, que se calienta de manera inmediata, frente a un comal de barro, que tarda mucho más. La respuesta está en una propiedad que influye en tu vida diaria, aunque pase inadvertida: la conductividad térmica.

Comprenderla te ayudará a ahorrar energía, elegir mejores productos y, sobre todo, cuidar tu seguridad, ya que está presente en tu hogar (desde la cocina hasta las habitaciones), en tu auto y hasta en los dispositivos electrónicos que usas a diario.



### La conductividad térmica

Esta característica de los materiales explica cómo se transmite el calor a través de ellos. Determina si un objeto nos protege de las altas temperaturas o si las conduce rápidamente.

## Materiales conductores vs. aislantes



### Aislantes

Los llamados no conductores, como el yeso, algunos plásticos, la madera o la cerámica, evitan pérdidas de energía.

Se emplean en paredes, techos, refrigeradores y equipos electrónicos para proteger los circuitos y hacer más seguros nuestros espacios.



### Conductores

Los materiales conductores, como los metales (aluminio, cobre o acero), facilitan el paso del calor y permiten una rápida transferencia de energía.

Se utilizan en radiadores, sistemas de calefacción y componentes industriales, donde se busca aprovechar la energía de forma eficiente y controlada.

### Gracias a esta propiedad:



Tu casa se mantiene fresca en verano y cálida en invierno.



El motor de tu automóvil no se sobrecalienta.



Tu celular no se daña por exceso de temperatura.

---

## La ciencia en México impacta de manera positiva en tu vida diaria y seguridad.

---

### El respaldo científico detrás de lo que compras

Para que todos los productos que adquieras sean seguros, las mediciones de conductividad de los materiales deben ser precisas. México cuenta con el Patrón Nacional de Conductividad Térmica, desarrollado por científicos mexicanos.

Con esta referencia, los fabricantes evalúan con rigor la conductividad térmica de distintos materiales, lo que se traduce en beneficios concretos:

- Las empresas ofrecen productos que cumplen con lo que prometen.
- Tienes la certeza de que un aislante, un electrodoméstico o un material de construcción ha sido correctamente evaluado.
- La industria mexicana compite con calidad a nivel internacional.

### ¿Cómo impacta esto en tu día a día?

- **En tu hogar:** un mejor aislamiento significa menos gasto en aire acondicionado o calefacción.
- **En el transporte:** motores más eficientes y con menor consumo de combustible.
- **En la industria:** menos desperdicio de energía y productos más accesibles.
- **En la tecnología:** equipos más seguros y duraderos.

### Recomendaciones



Revisa que los productos cuenten con etiquetas y certificaciones oficiales.



Pregunta por las propiedades térmicas al comprar aislantes, ventanas o utensilios de cocina.



Asegúrate de que cumplan con las Normas Oficiales Mexicanas (NOM), basadas en estos patrones nacionales.



La conductividad térmica no es solo un tema de laboratorio, ya que influye directamente en tu comodidad, seguridad y ahorro. Gracias al Patrón Nacional de Conductividad Térmica, México garantiza mediciones confiables que respaldan la calidad de los productos que usas todos los días.



Mundial  
Social

**FINABIEN**

te invita a la

**exposición temporal**



## La tecnología satelital en los mundiales de futbol de 1970, 1986 y 2026

**Junio - Julio - Agosto**

10:00 a 17:30 horas

Martes a domingo

**Entrada libre**

Museo · del  
**Telégrafo** Tacuba #8, Centro Histórico, Ciudad de México,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06010



Gobierno de  
**México**

# \* APRENDIENDO A PRIORIZAR GASTOS

Conoce los diferentes tipos de compras para decidir mejor.

Hola, consumini

Usar el dinero de manera responsable es más sencillo de lo que parece, sobre todo cuando cuentas con herramientas que te ayudan a decidir mejor. Tú puedes participar en esta tarea, por ejemplo, al elaborar una lista de compras y aprender a priorizar los gastos junto con tu familia.

Al tener un listado, es fácil identificar qué cosas faltan en casa y cuáles son indispensables. Esto evita compras impulsivas y promueve reflexionar antes de gastar.

Conocer estas diferencias hará que tu dinero rinda más.

## Tipos de compras

- **Urgentes:** son necesidades básicas que se requieren de inmediato, como los alimentos.
- **Importantes:** son necesarias, pero pueden programarse para después, como los zapatos cuando aún sirven, aunque conviene contemplar ese gasto.
- **Innecesarias:** son gastos que a veces se hacen sin pensar, por ejemplo, comprar golosinas o refrescos todos los días.

Además, priorizar los gastos te permite entender que no todas las compras tienen la misma relevancia: algunas son urgentes, otras pueden esperar y algunas más son prescindibles.

Priorizar es la mejor forma de cuidar el dinero en casa.

Elabora esta manualidad con ayuda de una persona adulta de confianza.

## JUEGO DE GATO

### MATERIALES

- Un rectángulo de fieltro de 32 x 12 cm (del color de tu preferencia)
- 4 tiras de fieltro de 10 x 1 cm (del color de tu preferencia)
- Una pieza de fieltro rojo de 10 x 10 cm
- Una pieza de fieltro amarillo de 10 x 10 cm
- Una pieza de velcro de 2 x 2 cm
- Una hoja de papel
- Una pluma negra
- Aguja
- Hilo
- Silicón frío
- Tijeras

### PROCEDIMIENTO



1. Marca tres secciones a lo largo del rectángulo de fieltro: dos de 12 cm para formar la bolsita y una de 8 cm para la tapa. En la parte de 8 cm, redondea las esquinas superiores.



2. Dobra el fieltro de modo que las dos secciones de 12 x 12 cm coincidan. Cose los laterales con puntada sencilla para formar la bolsita, dejando libre la tapa.



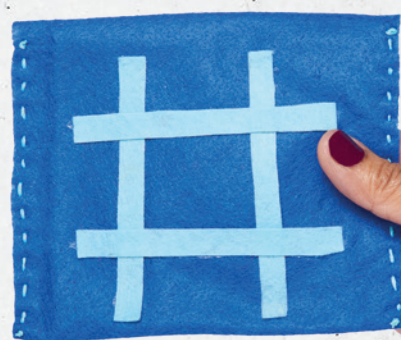
3. Para cerrar la bolsa, pega o cose una parte del velcro en el interior de la tapa y la otra al frente de la bolsita.



4. En la parte trasera de la bolsita, pega o cose las cuatro tiras formando el tablero de gato (#).



5. En la hoja de papel, traza dos cuadrados de 2.5 x 2.5 cm. En uno de ellos dibuja un círculo y en el otro cuadrado, una X. Recorta y usa en el fieltro rojo y amarillo.



Fuente:

• Craftología. "Juego de gato de fieltro" (actividad adaptada). Video de YouTube, 1:46. 27 de abril de 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=rCYm7B6vpV8>

# ¿LO QUIERES O LO NECESITAS?

## TUS GUÍAS

¡Piensa antes de gastar!



Ahorrín

Haz tu lista de compras



Listín

Se me antoja todo, pero estoy aprendiendo





Antojín

## ¿QUÉ NECESITAS?

- Tarjetas o papelitos
- Lápices o colores
- Tres cajas, bolsas o espacios marcados:

 **Urgente**

 **Importante**

 **Innecesario**

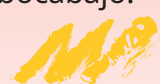



## PREPARACIÓN

Escribe en las tarjetas diferentes ejemplos de compras:

- Frutas y verduras
- Un juguete nuevo
- Zapatos (aunque los actuales aún sirven)
- Dulces o refrescos
- Cuadernos para la escuela
- Videojuego de moda



## ¿CÓMO SE JUEGA?

1. Mezclen las tarjetas y colóquenlas boca abajo.
2. Cada jugador toma una tarjeta. 
3. Decidan en cuál categoría colocarla:
  -  **Urgente:** lo necesitas ya (ej. comida).
  -  **Importante:** necesario, pero puede esperar.
  -  **Innecesario:** no hace falta o es un gusto.
4. Expliquen por qué eligieron esa categoría.

## PUNTOS EXTRAS

- Si justificas bien tu elección, ganas 1 punto.
- Si alguien no está de acuerdo, pueden debatir.

**Gana quien tenga más puntos y tome mejores decisiones al final.**

## APRENDIZAJE CONSUMINIS

Hacer una lista de compras y pensar antes de gastar ayuda a que el dinero rinda más. **No necesitas adquirir todo lo que quieres.**

# REFRIGERIOS SALUDABLES



GOMITAS DE YOGUR SABOR A MANGO

## INGREDIENTES (cuatro porciones)

Costo promedio: \$29.<sup>06</sup>

- 1 mango rebanado (sin hueso)
- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 2 sobres de grenetina sin sabor
- ½ taza de agua natural (caliente)

## PREPARACIÓN

1. Hidrata la grenetina en el agua caliente. Mezcla bien para evitar grumos y deja reposar durante 5 minutos.
2. Licúa el mango con el yogur y la grenetina hidratada hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierte la preparación en moldes para gomitas o en un recipiente extendido.
4. Refrigera por, al menos, 2 horas o hasta que la mezcla esté firme.
5. Desmolda las gomitas o, si usaste un recipiente, córtalas en tiras y luego en cuadritos.



SÁNDWICH DE CALABAZA

## INGREDIENTES (cuatro porciones)

Costo promedio: \$49.<sup>14</sup>

- 2 calabazas alargadas
- 4 rebanadas de jamón de pavo, cortadas a la mitad
- 100 g de queso Oaxaca
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Lava las calabazas y córtalas a lo largo en rebanadas. Luego, sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite y cocina las rebanadas por ambos lados hasta que estén suaves.
3. Arma el sándwich colocando jamón y queso sobre una rebanada de calabaza y cubriendo con otra.
4. Tapa la sartén y cocina a fuego bajo hasta que el queso se derrita y las rebanadas de calabaza estén ligeramente doradas.

### Quién es Quién en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana del 29 al 30 de abril de 2026.



#### Fuentes:

- Álvarez Torres, Mariana. 2025. "Prepara gomitas de yogur ricas en calcio y con bajo nivel de azúcar" (receta adaptada). Infobae. <https://www.infobae.com/mexico/2025/03/06/prepara-gomitas-proteicas-de-yogur-griego-ricas-en-calcio-y-bajo-nivel-de-azucar/>
- Roberta W., Ana. 2024. "Sándwich de calabaza relleno de atún al chipotle" (receta adaptada). Video de Instagram, 10 de abril de 2024. <https://www.instagram.com/reel/C5mR1jaLfS6/>

# DERECHOS BÁSICOS DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

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



## 1 DERECHO A LA INFORMACIÓN

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

## 2 DERECHO A LA EDUCACIÓN

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

## 3 DERECHO A ELEGIR

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

## 4 DERECHO A LA SEGURIDAD Y CALIDAD

Los bienes y servicios deben cumplir con las disposiciones normativas aplicables y, en su caso, con las Normas Oficiales Mexicanas.

## 5 DERECHO A LA COMPENSACIÓN

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

## 6 DERECHO A LA PROTECCIÓN

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

## 7 DERECHO A NO SER DISCRIMINADAS

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

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

de lunes a viernes, de 9 a 19 h; sábados, domingos  
y días feriados, de 10 a 18 h



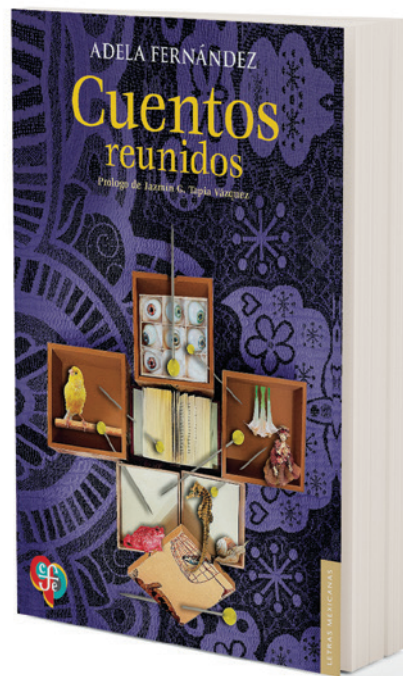
**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor

## Cuentos reunidos

Adela Fernández

Relatos donde la fragilidad humana se vincula con lo fantástico.



Por Karla Neri

En colaboración con el



### Características

23 x 17 cm

155 páginas

Encuadernación en rústica cosida

### Colección Letras Mexicanas

2022

Fondo de Cultura Económica

ISBN: 978-607-167-771-6

- Prólogo de Jazmín G. Tapia Vázquez
- Precio del libro impreso: \$215
- Precio del libro electrónico: \$109
- Disponible en [elfondoenlinea.com](http://elfondoenlinea.com)

Leer a Adela Fernández es entrar a un territorio donde el comportamiento humano acecha en vilo. Su narrativa viaja entre una atmósfera turbia y, a su vez, nítidamente perturbadora, que aborda las historias familiares y los recuerdos cotidianos.

Cada relato abre una pequeña grieta por donde se asoman miedos y secretos nunca pronunciados. La muerte y las supersticiones habitan en lo más profundo de la experiencia humana.

La autora recrea majestuosamente a cada personaje de sus historias y construye una narrativa surrealista que acaricia lo fantástico.

Sus cuentos no persiguen sobresaltos, ya que buscan algo más sutil y persistente, que es mostrar lo que ocurre en el interior del ser humano y aquello que somos capaces de hacer

cuando lo oculto finalmente se revela.

Esta antología se compone de los libros *Duermevelas* y *Vago espinazo de la noche*. La pluma de Adela Fernández revela su vínculo con el cine y su fascinación por los mitos urbanos; encuadra escenas que permanecen en la memoria del lector.

Adela Fernández (1942-2013) fue una escritora, directora de cine, investigadora y promotora cultural mexicana. Defensora del patrimonio cultural, dedicó su vida a preservar la memoria del cine y las leyendas de nuestro país.

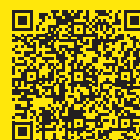
# ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

## VOLVO CAR MÉXICO, S. A. DE C. V.



detectó que las celdas de batería podrían presentar un incremento anormal de temperatura cuando el nivel de carga es superior al 70 % de su capacidad.

Consulta el llamado a revisión **8/2026** completo en



Vigencia: 30 de junio de 2056.

Unidades involucradas

# 5 130

Modelos

Eléctricos EX30 2024 a 2026

Solución

Se inspeccionará y, en caso de presentar el problema reportado, se corregirá mediante la sustitución de los módulos de batería correspondientes. Tras la intervención, el vehículo contará con el componente nuevo.

### Acciones

- Se notificará a todos los distribuidores autorizados sobre la posible falla y riesgo, así como los procedimientos para la acción correctiva.
- Se contactará a las personas consumidoras por correo electrónico.
- Se publicará un aviso de seguridad donde, como medida preventiva, se solicitará a las personas propietarias mantener el nivel de carga de la batería por debajo del 70 %.
- La persona consumidora deberá ponerse en contacto con su distribuidor Volvo autorizado para programar una cita.
- El proveedor publicará el llamado a revisión en su sitio web oficial <https://www.volvocars.com/mx/> en la liga directa <https://www.volvocars.com/mx/l/recall/>

### Medios de contacto

**VOLVO** Distribuidores autorizados



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

Liga directa:

<https://www.volvocars.com/mx/l/recall/>



[volvocs@volvocars.com](mailto:volvocs@volvocars.com)



800 9686 586



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

La Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con DUCATI MOTORS DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V., ACCVENT DE MÉXICO, S. A. DE C. V. y COMERCIALIZADORA INTCOMEX, S. A. DE C. V. y HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V., informa sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:



**DUCATI MOTORS DE MÉXICO,  
S. DE R. L. DE C. V.**



Llamado a revisión: 3 / 2026

Modelos:

PANIGALE V2 STD/S 2025 y STREETFIGHTER V2 S/STD 2025 y 2026 "todas las versiones"

**CANTIDAD:**

**92 unidades**

**VIGENCIA:**

10 años

**RIESGO:**

Existe la posibilidad de que dos fusibles del ABS (el de 25 A para la bomba del ABS y el de 10 A para la unidad de control del ABS) o sus respectivos portafusibles se hayan invertido durante el montaje del cableado del proveedor, dejando el cableado de la bomba del ABS protegido por el fusible de 10 A en lugar del de 25 A.

**CONTRAMEDIDA:**

Se inspeccionarán y corregirán sin costo los fusibles del sistema de frenado en distribuidores Ducati autorizados.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Distribuidores DUCATI:  
<https://ducati.com/mx/es/dealers>
- Teléfono: 55 3113 7566
- Sitio web: [www.ducati.com](http://www.ducati.com)
- Correo electrónico: [ducatimexico@ducati.com](mailto:ducatimexico@ducati.com)
- Liga directa:  
<https://www.ducati.com/mx/es/service-maintenance/recall-campaign>

Empresa:



**ACCVENT DE MÉXICO, S. A. DE  
C. V. Y COMERCIALIZADORA  
INTCOMEX, S. A. DE C. V.**



Llamado a revisión: 7 / 2026

Producto: Batería de respaldo de 35W y salidas de 5/9/12/15/24V CC\*

Modelo: MPN: DC-350USBP

Número de serie / lote:  
INC250077, INC250335, INC250527

**CANTIDAD:**

**220 unidades**

**VIGENCIA:**

Hasta el 31 de diciembre de 2026 (o hasta que se recuperen las unidades pendientes)

**RIESGO:**

Se ha identificado que este producto presenta riesgo de seguridad bajo ciertas condiciones de uso.

**CONTRAMEDIDA:**

Por seguridad, se solicita dejar de usar el producto de inmediato. La persona consumidora debe contactar al centro de atención para coordinar la devolución y obtener el reembolso a través del correo electrónico.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Página de internet:  
<https://www.forzaups.com/es/productos/interna/DC-350USBP-esp/>
- Correo electrónico:  
[notices@forzaups.com](mailto:notices@forzaups.com)
- Teléfono: 55 5278 9901, extensión 3

\* Fuente de alimentación de emergencia de UPS POE.

Empresa:



**HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO,  
S. DE R. L. DE C. V.**



Llamado a revisión: 10 / 2026

Modelo:

RH1250S 2026

**CANTIDAD:**

**202 unidades**

**VIGENCIA:**

Indefinida

**RIESGO:**

Es posible que la abrazadera triple superior pueda fracturarse bajo condiciones de carga extremas.

**CONTRAMEDIDA:**

HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO, S. DE R. L. DE C. V. realizará, a través de la red de distribuidores autorizados y sin costo alguno para las personas consumidoras, la inspección y, en su caso, sustitución de la abrazadera triple superior.

**MEDIOS DE CONTACTO:**

- Programar una cita con un distribuidor de Harley-Davidson autorizado.
- Teléfono: 1 414 343 4056 (llamada internacional)
- Correo electrónico:  
[maria.prado@harley-davidson.com](mailto:maria.prado@harley-davidson.com)
- Liga directa:  
<https://serviceinfo.harley-davidson.com/sjp/vehicle/lookupForm>



## Finanzas Personales

### Festeja a papá sin deudas

Este Día del Padre, celebra sin comprometer tu bolsillo. Aquí encontrarás ideas y consejos para festejar sin gastar de más: planifica, evita compras impulsivas, usa tu creatividad y elige regalos que sí puedas pagar. **pág. 3**

### Qué Hacer Si...



#### ¿Planeas contratar un paquete de viajes?

Antes de contratar una agencia de viajes, verifica que ofrezca información clara. La función de estas empresas es intermediar con aerolíneas, hoteles y transportistas para brindar seguridad y certeza. Conoce las obligaciones que tienen estas agencias y viaja con tranquilidad.

**pág. 12**

### Guía de Consumo

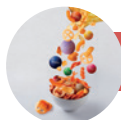


#### Arroz: sabor y versatilidad

El arroz es un cereal versátil, nutritivo y económico. Aunque no es originario de México, se ha convertido en parte esencial de nuestra alimentación. Conoce sus beneficios y su relevancia en la economía de nuestro país.

**pág. 18**

### Estudio de Calidad



#### Papas y frituras de maíz y trigo

Se analizaron 67 botanas de maíz, trigo y papa (naturales y elaboradas) para conocer su aporte nutrimental. Entérate de qué tan recomendable es consumirlas y si son veraces en su información comercial. **pág. 27**

### Nuestra Voz



#### El laboratorio de la Profeco

Conoce la historia del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, desde su primer estudio de calidad hasta su evolución dentro de la Profeco. Descubre también su participación en la elaboración, modificación y actualización de las normas oficiales mexicanas. **pág. 64**

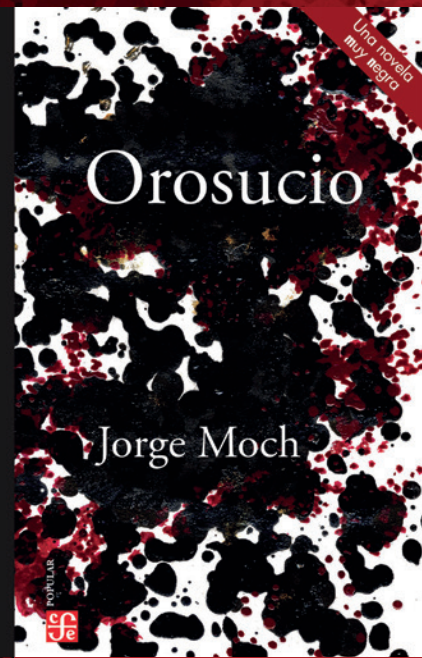
## Consuminis Profeco

### Aprendiendo a priorizar gastos

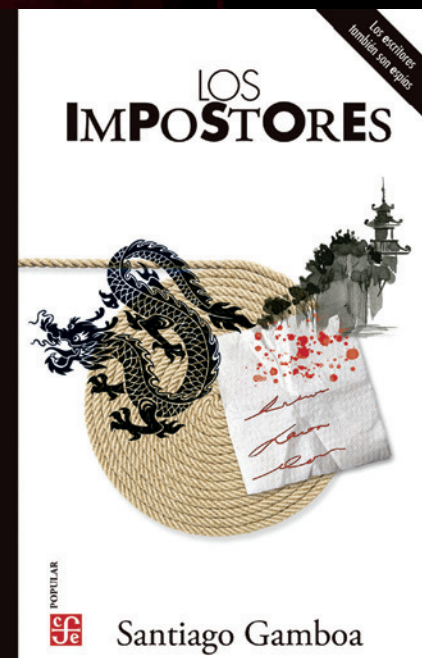
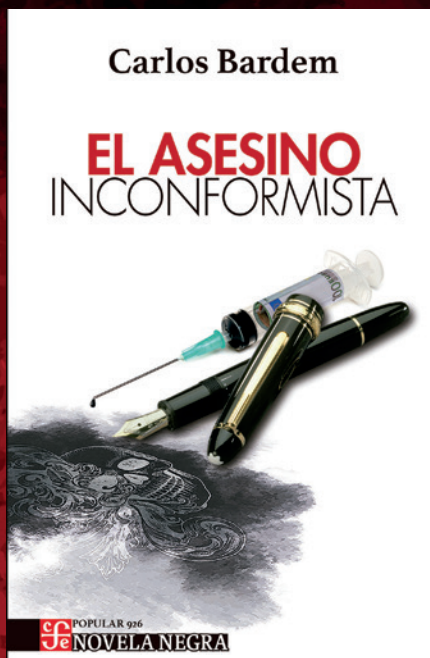
No todas las compras tienen la misma importancia: algunas son urgentes y otras pueden esperar. Aprender a usar el dinero de manera responsable es valioso a cualquier edad, pues te dará herramientas que podrás aplicar desde ahora, como consumini, hasta que seas grande. **pág. 72**

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en avenida José Vasconcelos 208, colonia Condesa, alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C. P. 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: Talleres Gráficos de México, avenida Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C. P. 06280. Fecha de impresión: mayo de 2026. Tiraje: 5 000 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.

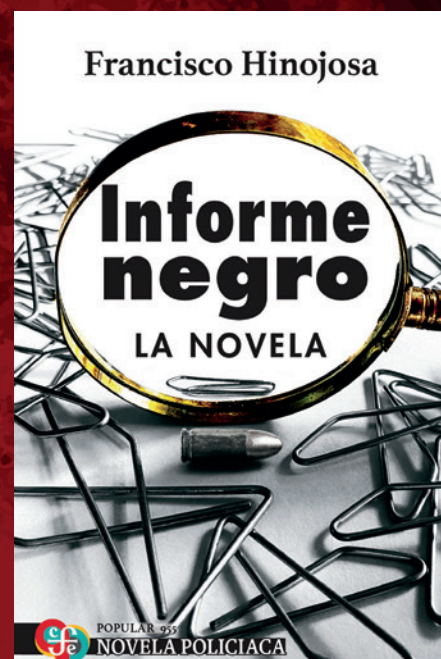
# COLECCIÓN NOVELA NEGRA



- Cada página es una pista. Cada silencio, una amenaza
- Ciudades ásperas, noches interminables y silencios cargados de preguntas



- Páginas que descienden a territorios, donde la verdad se escribe con sombras



- Relatos donde seguir con vida es el crimen original

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

# Canasta PACIC

Paquete Contra la Inflación y la Carestía

## ¿Qué es el PACIC?

Un acuerdo voluntario entre el Gobierno de México, la agroindustria y las cadenas de autoservicio para adquirir una canasta de 24 productos básicos por un costo máximo de \$910, calculada para el consumo de una familia de cuatro integrantes para una semana.

**Conócelos, compara y ahorra**



Escanea el QR  
para conocer más  
del programa  
Quién es Quién  
en los Precios



Gobierno de  
**México**

**Hacienda**  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

**Economía**  
Secretaría de Economía

**Profeco**  
Procuraduría Federal  
del Consumidor