

Revista del **Consumidor**

OJO CON EL CAFÉ

CHECA LO QUE PRODUCE
EN TU CUERPO

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

ROSCA DE REYES

HORNEA, COMPARTE Y AHORRA

ATENCIÓN SI VAS A EMPEÑAR

LO QUE DEBES SABER
ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
DE TU EMPEÑO



LABORATORIO
PROFECO INFORMA

TERMÓMETROS DIGITALES INFRARROJOS

¿CUÁL ES EL BUENO?

MUEVE BIEN TUS PIEZAS

BIENVENIDO,
AÑO NUEVO

¡WOW!
¡QUÉ PADRE!
¡PARA TOMAR
LA TEMPERATURA!

IMPORTADA,
CARÍSIMA
POR CIERTO



QUCHO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Victor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuahtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaña Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

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

EDITORIAL

Empieza un nuevo año y probablemente leas en muchos espacios que esta es una nueva oportunidad para establecer metas, para cambiar de hábitos y, ahora sí, lograr tus objetivos.

En la Revista del Consumidor, en este nuevo año, encontrarás toda esa información que necesitabas conocer, eso de lo que muchos hablan y nadie publica.

Empecemos este 2021 empoderados con datos, con nuevos conocimientos que te ayudarán a ser un consumidor sabio, sano, seguro y sustentable.



Colaboradores

Alfonso Guati Rojo Sánchez
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Edgar Araiza Escalera

Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Lucía Mejía Calderón
María del Carmen Limón Moreno

María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
OJO CON EL CAFÉ



De Temporada
6



CARNE DE RES

Tendencias
8
NUEVO AÑO, NUEVA REALIDAD. MUEVE BIEN TUS PIEZAS



Qué Hacer Si
10



EMPEÑA CON INFORMACIÓN, EMPIEZA EL AÑO RAZONANDO

Entorno Digital
14
APPS PARA CONTROLAR TUS GASTOS



Brújula de Compra
16
ENCUENTRA LA PARRILLA QUE MÁS SE ADAPTE A TUS NECESIDADES



Consumo Responsable
20



CONVIÉRTETE EN UN CONSUMIDOR RESPONSABLE

Tecnología Doméstica Profeco
22
ROSCA DE REYES



Platillo Sabio Profeco
76



CALABACITAS RANCHERAS CON PUNTAS DE FILETE

Del Huerto
80
TÉS PARA LA INDIGESTIÓN Y ACIDEZ



Finanzas Personales
82



PLANEAR ES AHORRAR

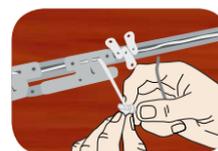
Consultorio
84
APRENDE A IDENTIFICAR UN RESFRIADO COMÚN



A Cuidarnos
86
CÓMO EVITAR UN RESFRIADO COMÚN



Hazlo Tú Mismo
88



¿CÓMO CAMBIAR EL CORDÓN DE UN CORTINERO?

Profeco Informa
90
PRÉSTAMOS INMEDIATOS, PROBLEMAS INMEDIATOS



Gente Grande
92



AJEDREZ PIENSA TUS MOVIMIENTOS

Nadie Afuera
96
RETORNO SIN CONTAGIO



Reporte Especial
98



VIGILANCIA DEL MERCADO

A Libro Abierto
100



MONGO BLANCO

En Números
102
UNA RICA TAZA DE CAFÉ



Estudios DE Calidad PROFECO

24

TERMÓMETROS DIGITALES INFRARROJOS



Te damos la información necesaria para que elijas informado.

36 Productos "light"



Light no es lo mismo que saludable. DESCÚBRELO.

64

Podemos encontrarlo puro, mezclado con azúcar y descafeinado, pero ¿en qué nos fijamos al elegir uno?



Ojo con el Café

Contiene cafeína que, en exceso, puede ser perjudicial para tu salud.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El café es la semilla del fruto del cafeto, arbusto de la familia de las rubiáceas originario de Sudán y Etiopía. La forma más popular en que se le conoce es en bebida.

Cafeína

El consumo del café no puede separarse de los efectos de la cafeína en el cuerpo. Se trata de una sustancia amarga, estimulante, que se encuentra naturalmente en más de 60 plantas, incluyendo granos de café. La cafeína bloquea la adenosina, la cual regula el sueño y el cansancio.

La cafeína no da energía, esconde los síntomas del cansancio.



¿Qué sucede si consumes mucha cafeína?

Excederte en la cantidad de café que tomas en un día podría provocarte:

- ☕ Ansiedad
- ☕ Insomnio
- ☕ Irritabilidad
- ☕ Náuseas
- ☕ Nerviosismo
- ☕ Aumento en la presión arterial
- ☕ Dolor de cabeza
- ☕ Falta de concentración



- ☕ Frecuencia cardíaca acelerada
- ☕ Sensación de tristeza (disforia)
- ☕ Malestar estomacal o acidez, pues hace que se libere más ácido en el estómago
- ☕ Pérdida de agua, sal y calcio por medio de la orina, ya que actúa como diurético

Si experimentas alguno de estos síntomas, reduce el consumo de café y coméntaselo a tu médico.

Límite diario recomendado

Para adultos sanos se recomiendan 400 mg por día. Considera que esta cantidad no es fija y que la tolerancia a la cafeína dependerá de cada persona. Algunos factores que pueden intervenir en tu reacción a la cafeína son si estás acostumbrado a su consumo o a la cantidad que ingieras.



Evita tomar café si...



Padeces:

- Problemas del sueño, incluyendo insomnio
- Migrañas u otros dolores de cabeza crónicos
- Ansiedad



Tienes:

- Ritmo cardíaco rápido o irregular
- Presión arterial alta
- Reflujo gastroesofágico o úlcera

No se recomienda su consumo en menores de edad ni durante el embarazo y lactancia.

Fuentes

- Cafeína, en <https://medlineplus.gov/spanish/caffeine.html>
- Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada?, en <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada>
- Café, en <https://laroussecocina.mx/palabra/cafe/>

...Consume... CARNE DE RES

Es parte esencial de la dieta y aporta muchos nutrientes.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En 1521 llegaron los primeros bovinos a este continente, y tras un proceso de evolución generó una gran diversidad de razas que se adaptaron al nuevo medio.

En todas las regiones de México se produce carne de bovino, con diferentes sistemas de producción que se han adecuado a las condiciones climáticas, fisiográficas y económicas.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Fuente de vitamina B12, que nos ayuda a metabolizar proteínas, a formar glóbulos rojos y a darle mantenimiento al sistema nervioso central.
- Es fuente de vitamina B2 que se encarga de mantener sanas las células del sistema nervioso.
- Es rica en zinc, que ayuda a protegernos contra el daño oxidativo, a la cicatrización de la piel y para crear hemoglobina.
- Aporta hierro, importante para mantener un adecuado transporte de oxígeno en nuestra sangre.
- Contiene selenio, la función de este mineral es formar enzimas que intervienen en el reciclaje de las vitaminas.
- Contiene fósforo, que ayuda a la neurotransmisión de las células del cerebro, además favorece al desarrollo de huesos, dientes y músculos.



Los estados con mayor producción ganadera son Jalisco, seguido de Veracruz y San Luis Potosí.



Algunos aspectos que debes considerar para adquirir carne de calidad son:



Que su color sea rojo y que esté debidamente refrigerada (4 °C).



Que proceda de un rastro TIF.



La distribución de la grasa interna debe ser moderada y la externa homogénea.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Con la carne de res puedes preparar una amplia variedad de platillos. Échale un vistazo a algunos cortes de carne de res:



• **Bistec de hígado**
Contribuye a una dieta saludable además de que es económico y fácil de preparar.



• **Espaldilla (Paletero interno)**
Es un corte ubicado en la zona del hombro de la res. Se caracteriza por ser una pieza gruesa y de gran sabor. Ideal para preparar al horno o la parrilla.



• **Aguja de res**
Corte aplanado, ideal para la parrilla por su suavidad y grasa entrevarada. Excelente para cocinarse, también, al carbón.



• **Chambarete**
Parte de la res situada por encima del muslo o de la paletilla, en las patas traseras. Se prepara generalmente cocido y para elaborar caldos.

Fuentes

- Atlas agroalimentario 2019, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2019/Atlas-Agroalimentario-2019
- Beneficios de consumir carnes rojas, en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/beneficios-de-consumir-carnes-rojas?idiom=es>
- Carne de res, sabor con muchas cualidades, en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/carne-de-res-sabor-con-muchas-cualidades?idiom=es>
- Origen del ganado bovino en América y sus relaciones con otras razas I, en <https://rumiantes.com/origen-ganado-bovino-america-sus-relaciones-otras-razas/#:~:text=El%20origen%20del%20ganado%20bovino,razas%20adaptadas%20al%20nuevo%20medio.>
- Propiedades nutricionales de la carne de res, en <https://fegasacruz.org/propiedades-nutricionales-de-la-carne-de-res/>

NUEVO AÑO, NUEVA REALIDAD

MUEVE BIEN

TUS PIEZAS

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Diana Piedra
Directora General de Difusión en Profeco

La situación en la que nos encontramos durará lo suficiente para alcanzar a construir una nueva forma de pensar y de actuar. Una forma más amable, más responsable y, sobre todo, más consciente.

Durará lo suficiente para ser solidarios los unos con los otros desde la serenidad y no desde el miedo. Lo suficiente para replantear nuestras metas y estar a la altura de nuestros anhelos.

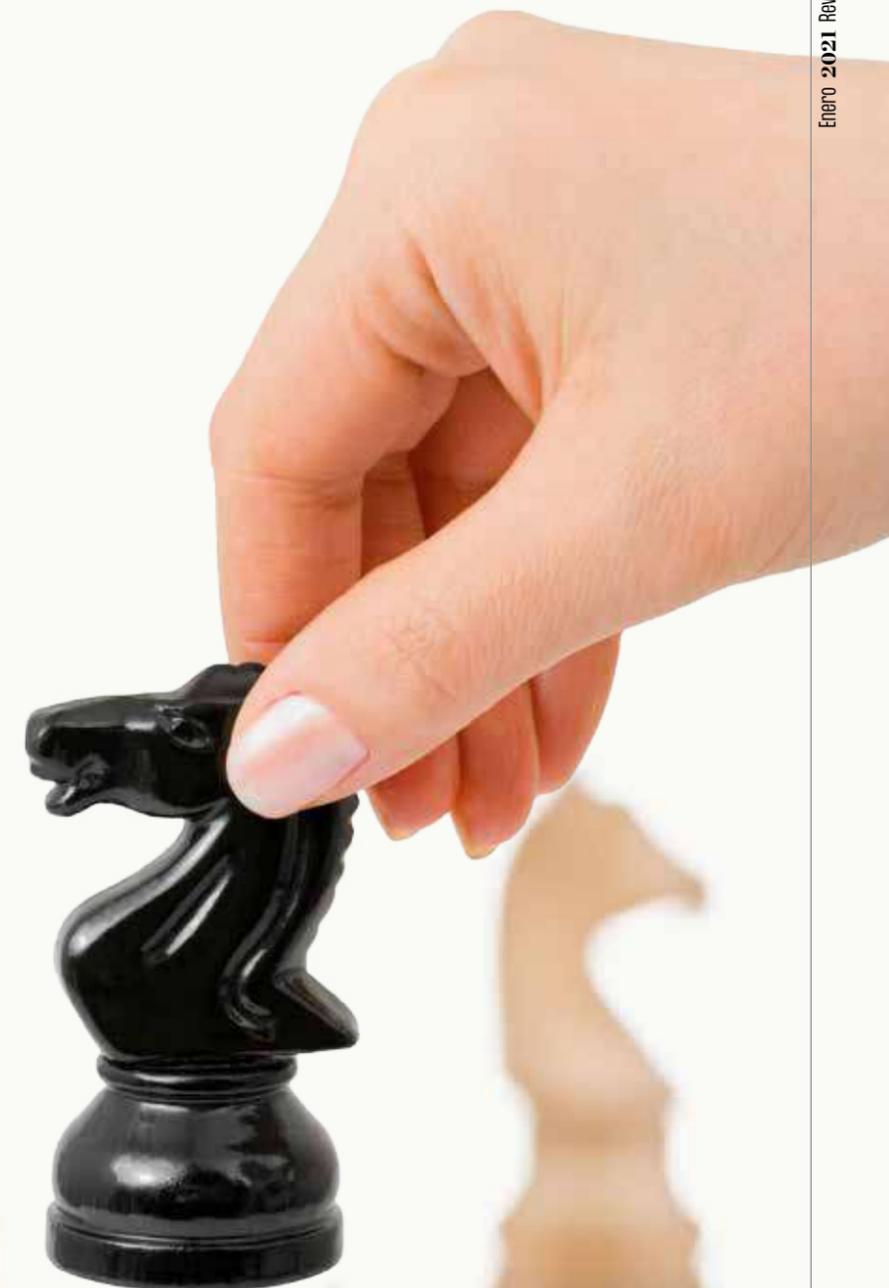
Lo mejor que podemos hacer en estos momentos es modificar nuestras responsabilidades en lo individual y actuar en cooperación con quienes nos rodean.

Juntos podemos construir una nueva realidad, y eso depende de las decisiones que se tomen ahora. Lo que sucederá no será cuestión de suerte, sino fruto de la voluntad y la acción de nosotros mismos.

El inicio de cualquier año siempre es un excelente momento para arrancar desde cero, conseguir nuevas metas y consolidar nuevos estilos de vida. Sin embargo, este no es un año cualquiera.

Así que estamos frente a la oportunidad de arrancar una jugada que nos permita seguir vigentes, mover las piezas con estrategia para transformar desde el hogar, nuestra comunidad y nuestro país.

**Construyamos una
nueva realidad desde la
voluntad y la acción.**



EMPEÑA CON INFORMACIÓN,

EMPIEZA EL AÑO RAZONANDO

Informarte sobre esta acción te ayudará a elegir la mejor opción.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Empeñar una prenda es una práctica popular en México en caso de dificultades financieras para obtener liquidez inmediata. Su demanda se incrementa, por lo regular, el primer trimestre de cada año.

INFORMACIÓN NECESARIA

Es importante conozcas tus derechos, los diferentes costos y comisiones que pueden ser cobrados en los contratos de mutuo, con interés y garantía prendaria, y algunos tips para que elijas la mejor opción al momento de acudir a una casa de empeño.

LO QUE DEBES SABER

Antes de empeñar:



- Que la casa de empeño no admita artículos robados, para lo cual se te pedirá que demuestres que tienes derecho a empeñar el objeto e identificarte.
- Tener acceso al contrato de adhesión registrado ante la Profeco y a la constancia de inscripción ante el Registro Público de Casas de Empeño.
- Conocer, antes de la contratación, los términos y condiciones de la prestación del servicio, el costo anual total (CAT), las comisiones y la tasa de interés anual, así como los costos por almacenaje.

Durante tu empeño:



- Que el pesaje se haga con básculas y balanzas calibradas y a la vista, para determinar correctamente el valor de la prenda que se pretende empeñar.
- Recibir información oportuna, completa, clara y veraz, que no induzca a error o confusión sobre el préstamo a otorgar, previo avalúo de la prenda que se pretende empeñar antes de la celebración del contrato.
- Que te respeten las condiciones establecidas en el contrato para la posibilidad de refrendar el préstamo.
- Conocer el plazo del préstamo y las condiciones para recuperar la prenda después de haber pagado conforme a lo establecido en el contrato. La prenda no debe ser vendida antes de que venza el plazo del empeño.

Después del empeño:



- Ser restituido por pérdida, deterioro o robo de los bienes entregados en prenda.
- La cancelación del contrato y aplicación de penas convencionales por incumplimiento del contrato.
- Presentar queja y ser atendido por la Procuraduría Federal del Consumidor ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

Tu prenda NO debe ser vendida antes de que venza el plazo del empeño.

Consulta nuestra edición 515 para que conozcas más sobre las Casas de Empeño.



COSTOS Y COMISIONES ASOCIADOS A LOS SERVICIOS PRENDARIOS

De acuerdo con la NOM-179-SCFI-2016, los costos y comisiones asociados a un préstamo que puede cobrar el proveedor deben señalarse en el contrato.

Te mostramos cuáles son las principales del contrato de mutuo y cuáles son accesorias (las que solo aplican en casos específicos):

Principales

- Comisión por Almacenaje
- Gastos de administración
- Comisión por Avalúo
- Interés

Accesorias

- Comisión por comercialización
- Comisión por reposición de Contrato
- Comisión por Desempeño extemporáneo

QUÉ HACER SI...



NO TE DEJES ENGAÑAR CON EL MONTO DE PRÉSTAMO QUE TE OFRECEN

Un factor que influye mucho en la tasa de interés cobrado es el porcentaje del monto que te ofrecen sobre el avalúo. Sin embargo, en la mayoría de los préstamos las y los consumidores deciden ir con quien otorga mayor préstamo y no menor interés por la urgencia de liquidez. Te explicamos cómo puedes elegir una mejor opción:

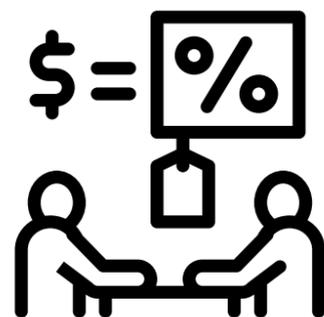
Ejemplo de un teléfono celular con un precio en el mercado de \$12,000.00 MN.

Concepto	Casa de empeño 1	Casa de empeño 2
Avalúo del bien	\$10,000.00	\$5,000.00
% de préstamo sobre avalúo	53%	106%
Monto de préstamo	\$5,300.00	\$5,300.00
Interés	17%	28%

Como se puede observar la cantidad del monto prestado es el mismo, sin embargo, **el interés es mayor** en la "casa de empeño 2" **ya que el monto del préstamo otorgado supera al valor del avalúo.**

Toma en cuenta que el porcentaje de préstamo sobre el avalúo no solo repercute en el interés, sino también la cantidad de **demasía o remanente** puede verse afectada cuando se presente el supuesto de perder tu prenda.

Recuerda que un factor que influye en el cobro de interés es qué tan comercializable es el artículo que dejas en prenda.



Siempre compara varias casas de empeño antes de elegir una.

Pide tu demasía

Si el pago del refrendo o desempeño no se realizó dentro del plazo pactado en el contrato de mutuo con interés y garantía prendaria, el bien entregado en prenda se comercializa.

Se puede presentar la hipótesis de que, una vez vendida la prenda, el monto de su venta rebasa el del préstamo otorgado, los intereses, costos y comisiones generadas, por lo que la casa de empeño se encuentra obligada a entregar la demasía o remanente al consumidor.

¿Cómo se calcula?

El monto del saldo a tu favor que se genera al ser vendida tu prenda se calcula así:

$$\text{Precio de venta de la prenda} - \text{Monto de préstamo} - \text{Intereses y Comisiones generadas} = \text{Demasía o remanente}$$

La Profeco te protege

Las casas de empeño están reguladas en la **Ley Federal de Protección al Consumidor** y la **Norma Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2016** "Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria", por ello recuerda que antes de empeñar cerciórate de lo siguiente:

- ✓ Que la casa de empeño cuente con su constancia de inscripción ante el Registro Público de Casas de Empeño y, de ser posible, escanea por medio de tu teléfono móvil el código QR para verificar su autenticidad, o ingresa a la página https://rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.php

Si la constancia que tienes a la vista no cuenta con su registro vigente, denuncia ante la Profeco.

- ✓ Que el contrato en el que se formaliza el empeño sea idéntico al registrado ante la Profeco, para lo cual podrás consultarlo en <https://rpca.profeco.gob.mx>
- ✓ Utiliza el buró comercial de la Profeco en <https://burocomercial.profeco.gob.mx/> para que conozcas el comportamiento de la casa de empeño y si cuenta con quejas.
- ✓ Utiliza la calculadora del Banco de México para corroborar que el cálculo del costo anual total (CAT) sea correcto: <https://www.banxico.org.mx/CAT/>



APP\$ PARA CONTROLAR TUS GASTOS



Organiza tus finanzas con estas herramientas y aprovecha para ahorrar.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El hábito del ahorro permite contar con un capital para cumplir metas a largo plazo, enfrentar el futuro o emergencias inesperadas. Se trata, según la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (Condusef), de destinar una parte del ingreso mensual específica y no de guardar lo que sobra.

Organízate

Organizar el dinero suele ser complicado para muchas personas, un ejemplo de ello es que 6 de cada 10 personas adultas en nuestro país —42 millones— no llevan un registro de sus gastos mensuales, mientras que quienes sí lo llevan, el 64%, lo hacen de manera mental. Además, el 44% de los mexicanos que sí ahorran lo hacen a través métodos informales, como guardar en casa el dinero en efectivo o participando en tandas.

Separar una reserva de efectivo puede ser difícil, pero existen varias aplicaciones disponibles en iOS y Android que pueden ayudarte a controlar tus gastos y ahorrar.

Más vale ser precavido

Aunque las aplicaciones son herramientas de ayuda para la organización financiera, debes tener precaución al momento de su uso para proteger tu privacidad y seguridad.

Antes de descargar:



Comprueba quién es el desarrollador.

Lee la política de privacidad, así conocerás los términos de la app y sabrás los datos que estás cediendo.

Revisa el número de descargas, esto es un buen indicador ya que si tiene muy pocas es posible que no se trate de la original.

Descarga aplicaciones solo de fuentes confiables como: *Google Play* o *Apple Store*.



6 de cada 10 personas adultas en nuestro país no llevan un registro de sus gastos mensuales.

Después de descargar:

No proporciones datos personales si la aplicación no te garantiza seguridad. Podrían utilizar tu información para algún fraude cibernético.

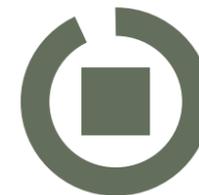
Mantén cerradas las sesiones cuando no las uses, así previenes la posible sustracción de datos en caso de robo o extravío de tu dispositivo.

Actualiza regularmente las apps instaladas en tu dispositivo. Ya que mejoran su funcionalidad y seguridad.

Instala en tu dispositivo un antivirus, pues todos los dispositivos están expuestos a ataques.

Revisa los permisos que solicitan las aplicaciones que ya tienes instaladas.

Haz una limpieza periódica de tus dispositivos, eliminando las apps que ya no utilizas.



Algunas aplicaciones que podrían ayudarte a ahorrar



Presupuesto familiar

App creada por la Condusef que funciona como simulador de presupuestos. Permite conocer y calcular el balance de los ingresos (sueldo, prestaciones, etc.) y gastos que percibes mensualmente (alimentación, transporte, créditos, entre otros). Puede ser de manera personal o familiar.



Monefy

Ayuda a mantener el control de los gastos conociendo cuánto se gasta y cuánto se ingresa cada día. Por ejemplo, cada vez que compres un café, pagues una cuenta o hagas una compra diaria, solo tienes que añadir cada gasto, de esta forma te entrega diariamente reportes de las actividades financieras.



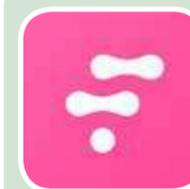
Finerio

Ayuda a dar seguimiento a los ingresos, gastos y presupuestos mensuales de manera automatizada. Permite vincular todas las tarjetas de banco, clasifica gastos, crea presupuestos personalizados y emite resúmenes mensuales de gastos e ingresos.



Spendee

Planificador que analiza presupuestos, ingresos, gastos y ahorro y da consejos de aprovechamiento del dinero. Además, cuenta con gráficas y tablas para conocer de una manera más visual tus finanzas.



Fintonic

App independiente de entidades bancarias. Organiza el dinero de todos tus bancos, tarjetas y seguros en un mismo sitio, también permite conocer, categorizar y poner límites de gastos, además de realizar presupuestos.

Fuentes
 • Condusef. 31 de octubre Día Mundial del Ahorro: cómo ahorramos las y los mexicanos? Recuperado de: [HYPERLINK "https://www.condusef.gob.mx/index.php/index.php?p=contenido&idc=1568&idcat=1"](https://www.condusef.gob.mx/index.php/index.php?p=contenido&idc=1568&idcat=1)
 • Condusef. La tecnología en tu bolsillo. Recuperado de: [HYPERLINK "https://revista.condusef.gob.mx/2018/09/la-tecnologia-en-tu-bolsillo/"](https://revista.condusef.gob.mx/2018/09/la-tecnologia-en-tu-bolsillo/)
 • Condusef. Educa tu cartera. Recuperado de: [HYPERLINK "https://webapps.condusef.gob.mx/EducaTuCartera/ahorro.html"](https://webapps.condusef.gob.mx/EducaTuCartera/ahorro.html)
 • Oficina de Seguridad del Internauta. ¿Por qué piden tantos permisos las apps? Recuperado de: [HYPERLINK "https://www.osi.es/es/actualidad/historias-reales/2019/04/17/por-que-piden-tantos-permisos-las-apps"](https://www.osi.es/es/actualidad/historias-reales/2019/04/17/por-que-piden-tantos-permisos-las-apps)

ENCUENTRA LA PARRILLA QUE MÁS SE ADAPTE A TUS NECESIDADES

Conoce sus características y ventajas antes de adquirir una.

⌚ Tiempo de lectura: 4 minutos.

Aunque las estufas tradicionales han adoptado diseños cada vez más modernos, las parrillas de uno, dos o más quemadores brindan una apariencia más vanguardista e incluso minimalista para algunos hogares.

Para elegir una parrilla

Si eres de los que puede prescindir del horno, posiblemente te convenga adquirir una parrilla eléctrica. Te presentamos las características, tipos y costos. La variedad es amplia.

Antes de elegir una considera lo siguiente:



Tipos de quemadores

Los quemadores son los elementos esenciales, pueden ser de vitrocerámica, que genera calor por unas resistencias eléctricas situadas bajo el cristal, o de inducción, que generan un campo magnético que calienta el recipiente pero no la superficie de cristal.

Modelos

Existen modelos pequeños de uno a seis quemadores. El tamaño dependerá de los usos y cuántos miembros sean en la familia.

Número de quemadores

Al utilizar los diferentes quemadores hay que tomar en cuenta el tamaño de la base de las ollas, pocillos o sartenes que se ocupen para cocinar. El quemador debe abarcar lo más posible dichas bases.

Ventajas

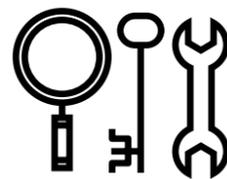
Las parrillas de uno y dos quemadores son una buena opción para transportar o ubicar en pequeños espacios.

Escoge el lugar

Selecciona el lugar en donde vas a colocarla y considera la instalación eléctrica (según se requiera).

Considera que no podrás utilizar las parrillas eléctricas si se va la luz.

Recomendaciones



• Haz un análisis

Al comprar cualquier electrodoméstico debes analizarlo a profundidad, hacer un balance acerca de sus ventajas y desventajas y visualizar de qué manera se adaptará a tu vida diaria, facilitándola y haciéndola más cómoda.



• Cerciórate del tamaño

Verifica el tamaño de los utensilios de cocina que generalmente empleas para calentar los alimentos y cotéjalos con el tamaño de los quemadores del producto que selecciones.



• Revisa la garantía

Verifica la cobertura y vigencia (si es que la ofrece) y cerciórate de que exista un centro de servicio cerca de tu casa.

Fuentes:

• Los Sabores de México y el mundo. Parrillas de inducción: las mejores del mercado, en: <https://lossaboresdemexico.com/parrillas-de-induccion-las-mejores-del-mercado/>.
 • Sodimac. Elige la estufa o parrilla perfecta, en: https://www.sodimac.com.mx/sodimac-mx/content/a40016/Elige-la-estufa-o-parrilla-perfecta?gclid=Cj0KCQIA-rj9BR-CAARIsANB_4ADGzR5-p15BaXLZ0pss-4fl4l2ymIgmMmYi-pjllBQ78GY4jFuz0eCkcaAlGGEALw_wcB.
 • Haceb. Eligiendo el mejor tipo de cubierta para cocina, en: <https://blog.haceb.com/eligiendo-el-mejor-tipo-de-cubierta-para-tu-cocina/>.
 • Luxa, Ventajas de las parrillas eléctricas: Una alternativa para tu cocina, en: <https://luxsa.com.mx/blog/ventajas-de-las-parrillas-electricas-una-alternativa-para-tu-cocina/>.



• Lee el manual

Antes de instalarla y utilizarla, lee cuidadosamente y por completo el manual de usuario.



• Manténla limpia

Cuida tu parrilla limpiando cualquier resto de líquido o alimentos que se hayan derramado sobre los quemadores. Espera a que el aparato se haya enfriado y limpia cada componente del quemador con esponja, agua y jabón.



• Revisa los enchufes

Asegúrate que los enchufes estén en buen estado para evitar averías. Considera conectar un protector de voltaje si vives en una zona con fallas constantes de la luz.



• Tapa la comida

Si la elaboración del platillo lo permite, emplea utensilios con tapa para cocinar, esto evitará salpicaduras en la cubierta de tu parrilla y la cocción será mucho más rápida y eficiente.

No lo olvides

• El Artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) especifica que el proveedor tiene obligación de entregarte factura, recibo o comprobante en donde se constaten los datos específicos de la compraventa.



• Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, Profeco te respalda, solo llama al Teléfono del Consumidor ☎ 5568 8722 o al 01 800 468 8722 o envía un correo electrónico a: ✉ asesoria@profeco.gob.mx

• Ante una publicidad engañosa denúnciala llamando al Teléfono del Consumidor o envía un correo a ✉ publicidadengañosa@profeco.gob.mx

Te ayudamos a elegir

Para brindarte una idea de precios y características de parrillas eléctricas, la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGE) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) recabó precios y modelos de parrillas de uno y dos quemadores, así como algunas de sus características (ver tablas).



Precios de parrillas eléctricas de un quemador y dos quemadores



Marca/Modelo	Taurus Hiperión	RCA RC1000N	Timco PE-01	Koblenz PEKM1000 EG	Koblenz PEKM1000HG	Disa 1 Quemador Rojo Parrel-1TR	Taurus Alpha 1	Voltech PAEL-1CD	Super Flama 1R-TAS-G	Hatsa Ovni	VOLTECK 48126 VOLTECK PAEL-1C	Black & Decker SB1001B-CP	FORNAX taurus	Black & Decker Negra Sencilla	Record JB-3238	KOBLENZ PEKM-1000 HG	DISA Home
Descripción	Color: negro Potencia: 700 W 127 v Medidas (largo x ancho x alto): 25.3 x 9.5 x 26.3 cm Material: Acero inoxidable	Material: acero inoxidable Potencia: 1000 W Medidas: 152.4 x 76.2 x 50.8 cm; 2.5 kg	Potencia: 1000 W Medidas (largo x ancho x alto): 22 x 22 x 6 cm Material: acero	Medidas (largo x ancho x alto): 21 x 24 x 6 cm Color: blanco Potencia 1000 W	Material: blanco, hierro fundido e indicador de encendido Potencia: 1000 w Medidas empaque: 11 x 31 x 28 cm	Material: aluminio Potencia: 1000 W Medidas: 25 cm x 25 cm x 8 cm	Medidas: 23.5 x 22 x 6.5 cm Material: aluminio Color: blanco Potencia 700 W, voltaje 120 V	Material: Cuerpo de acero y disco de hierro fundido. Potencia: 1000 w Medidas: 225 mm x 225 mm x 76 mm	Material: acero Potencia: 850 W Color: grafito Medidas : 33.5 x 26.5 x 8 cm	Material: lámina de acero, negro Potencia: 110 W Medidas (largo x ancho x alto): 27 x 24x 7cm	Material: acero inoxidable Potencia: 1050 W Medidas: 60 cm x 40 cm x 25 cm	Material: aluminio Medidas (largo x ancho x alto): 26 x 25 x 7 cm Potencia: 1000 W	Material: hierro Medidas: 21.5 x 24.5 x 6 cm Potencia: 700 W	Material: aluminio Medidas (largo x ancho x alto): 27 x 27 x 7.5 cm Potencia: 1000 W	Potencia: 1000 w 120 v Material: acero Auto apagado Frecuencia: 60 hz Medidas: 27 x 24 x 8 cm	Medidas: 28 x 25 x 8 cm Potencia 1000 W Material: Disco de hierro fundido	Potencia: 1000 W Material: acero Medidas: 24.2 x 8 cm Recubrimiento antiadherente
Precio ¹	\$149	\$169	\$189	\$199	\$218	\$219	\$229	\$269	\$279	\$299	\$319	\$369	\$399	\$409	\$479	\$499	\$567

¹ Los precios mostrados son estrictamente para fines informativos, comparativos y no son definitivos; es decir, existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados en este cuadro.
Esta selección se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Considera el factor precio-calidad de los productos.

Para mayor información sobre precios, información técnica, características, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Precios recabados en sitio de internet de compra en línea y establecimientos el 12 de noviembre de 2020, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.



Marca/Modelo	HY2000A Mayware	Timco PE-02	Pretul 23032	Taurus ALPHA DUO	Super Flama 2R-S-G	Disco Doble Volteck 49990 PAGA-2N	Disa 2 Quemadores Rojo Parrel-2TB	Super Flam Silver Two	Black & Decker Doble Negra Mod. DB1002B	Black & Decker DB1002B	KOBLENZ PEKM-2000 EG	KOBLENZ PEKM-2000 HG 2
Descripción	Material: Lamina Galvanizada Medidas: 47.5 x 27.5 x 6.5 cm Potencia: 2000 W	Medidas: 45 x 23 x 7 cm Potencia: 1700 W 127 V Material: Acero.	Medidas (largo x ancho x alto): 52.5 x 220 x 446 mm Potencia: 2000 w Material de la superficie: metal.	Medidas 6.5 x 24 x 44.5 Potencia: 1600 W Material: Acero inoxidable.	Material: lámina de acero Potencia: 110 W Medidas: 30 x 50 x 12 cm.	Cuerpo de acero, y discos de hierro fundido Potencia: 2,000 W (1,000W c/u) 127 V Medidas: 450 x 224 x 63 mm	Quemadores en espiral Tamaño: 45 x 24 x 7 Material: Metal Potencia: 2000 W	Medidas: 53.5 x 23 x 9 cm Material: acero inoxidable Potencia: 1,500 W, 110 V	Material: Acero inoxidable Medidas: 51.2 x 9 x 28.3 cm. Potencia: 1500 w	Potencia de 1500 W Medidas: 20.16 x 3.54 x 11.14 cm Material: Acero inoxidable.	Quemadores en espiral Potencia 2000 W. Indicador luminoso del funcionamiento. Medidas: 46 x 26 x 7	Dos quemadores en disco. Potencia 2000 W. Dos quemadores en disco. Medidas: 50 x 29 cm Composición: Lamina
Precio ¹	\$244	\$290	\$305	\$424	\$449	\$465	\$535	\$ 599	\$609	\$609	\$639	\$969

¹ Los precios mostrados son estrictamente para fines informativos, comparativos y no son definitivos; es decir, existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados en este cuadro.

Esta selección se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Considera el factor precio-calidad de los productos.

Para mayor información sobre precios, información técnica, características, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

Fuente: Precios recabados en sitio de internet de compra en línea el 12 de noviembre de 2020, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.



Conviértete en un CONSUMIDOR RESPONSABLE



Ajusta estos hábitos a tus necesidades y cuida tu economía.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La época actual nos sirve para aprender unos de otros y nos deja buenas enseñanzas, como ser más responsables en cuanto a qué y cómo consumimos. Hagamos un repaso.

Hábitos de un consumo responsable



Haz un presupuesto y registra tus gastos

Así tendrás claro de cuánto dispones y cómo quieres administrar tu dinero. Anota los gastos del más importante al más superfluo, de esta manera podrás recortar de abajo hacia arriba.

Ajústate a una cantidad

Siempre trae en tu monedero o cartera una cantidad de dinero designada previamente al iniciar el día, así no caerás en tentaciones.



Ahorra

Asigna con prioridad alta una cantidad mínima mensual de tu ingreso al ahorro.

No compres por impulso

Compra solo lo que necesites y ajústate a tu presupuesto.



Compara

Compara precios, alternativas de pago y calidad.



Utiliza un crédito responsablemente

- Recurre a él solo si lo necesitas.
- Una tarjeta de crédito no es dinero extra, es un instrumento financiero que incluye un precio por usarlo (los intereses).
- Las mensualidades pueden parecer pequeñas, pero sumadas representan una cantidad importante.
- Cumple con tus pagos en la fecha acordada y evita pagar intereses.

Involucra a tu familia

Habla con claridad sobre la situación económica familiar para hacer partícipes a tus hijos sobre la importancia de tener finanzas sanas. No pienses que porque son pequeños no pueden entender. Enséñales cómo hacer un uso correcto del dinero, que hay que gastar menos de lo que se ingresa, cómo organizarse con el dinero y cómo comparar precios.

Consumidor Inteligente es quien realiza un:



Consumo Consciente

Cuando eres consciente de tu poder, de tus derechos y obligaciones, que sabes lo que necesitas y asumes las consecuencias de tu modo de consumir.



Consumo Informado

Cuando comparas calidad y precio, piensas en invertir antes que en gastar, valoras que tus elecciones de consumo satisfacen tus necesidades reales y los beneficios que traerán a tu vida, a tu familia y a tu comunidad.



Consumo Crítico

Eres crítico ante la publicidad y la moda, eliges y conservas lo que necesitas y te gusta.



Consumo Saludable

Llevas una alimentación balanceada y lees las etiquetas de los alimentos procesados antes de adquirirlos.



Consumo Sustentable

Reduces los efectos de tu consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorras energía y agua, separas la basura, tratas de usar menos el auto y aprovechas los productos antes de tirarlos.



Consumo Solidario

Consideras los efectos de tu consumo en los demás y prefieres productos hechos a mano o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.



Consumo Activo

Sumas tus fuerzas a la de otros y te organizas con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza para lograr relaciones de consumo más equitativas.

El consumo responsable se refleja inmediatamente en tus finanzas.

Recuerda, hacer un consumo más sostenible y solidario, ético, ecológico, respetuoso con el medio ambiente, saludable, crítico, altruista y de calidad nos hará más conscientes de nosotros y de los demás.

Rosca de Reyes

PROCEDIMIENTO

INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- 300 g de azúcar
- 250 g de manteca vegetal
- 120 g de manteca vegetal
- 12 huevos
- 2 sobrecitos de levadura (22 g, 1 ½ cucharada)
- 5 cdas. de agua hervida o purificada
- 1 cda. de té de azahar
- 1 cda. de sal
- 2 cdas. de azúcar glass
- 5 higos cristalizados en gajos para decorar
- 1 naranja cristalizada cortada en tiras para decorar
- 10 cerezas en almíbar (rojas y verdes) para decorar

UTENSILIOS

- 2 charolas para hornear
- Bolsas grandes de plástico
- Brocha para alimentos
- Cuchara cafetera
- Cuchara sopera
- Cuchillo con filo
- Flanera (para batir el huevo)
- Muñequitos para rosca de reyes
- Plástico para alimentos*
- Pocillo pequeño
- Tabla de picar
- Taza de medir
- Tazón de vidrio con capacidad de 1 l
- Tazón de vidrio con capacidad de 4 l
- Vaso de vidrio

EQUIPO

- Estufa
- Tabla de amasar
- Horno

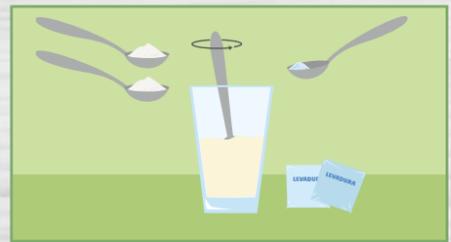
- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 5 horas
- 📅 **Caducidad:** 3 semanas
- 🍷 **Rendimiento:** 2 piezas grandes
- 🔥 **Kcal:** 9774
- 💰 **Costo:** \$188.66

Recomendaciones:
Es muy importante que la rosca quede delgada y muy abierta porque al hornearla crece y el centro tiende a hacerse pequeño.

Ahorra:
Al elaborar la Rosca de Reyes con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el 60% comparado con el producto comercial.



1 Calienta el agua en el pocillo. Debe quedar tan caliente como la soporte la muñeca (tal como se prueba la leche para un bebé).



2 En el vaso de vidrio mezcla 2 cucharadas de harina, media de azúcar y la levadura. Agrega el agua caliente y agita con la cuchara. Reserva.



3 Sobre una mesa limpia o tabla de amasar forma una fuente con el resto de la harina cernida (reserva 2 cucharadas). Coloca a los lados la sal, el azúcar (reserva 2 cucharadas para espolvorear al final), la margarina cortada en trozos, 100 g de manteca vegetal (reserva 2 cucharadas) y el té de azahar.



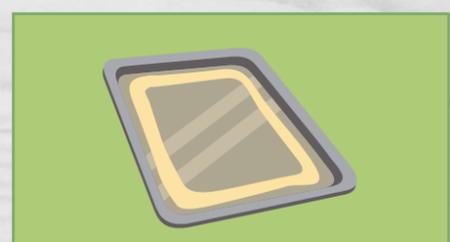
4 Comienza a mezclar con una mano a la vez que agregas los huevos uno por uno. Sigue amasando por aproximadamente 10 minutos, hasta obtener una masa manejable.



5 Agrega la mezcla de la levadura y continúa amasando y azotando la masa hasta que se desprege tanto de la mesa, o tabla de amasar, como de las manos. Debe estirarse aproximadamente 30 centímetros sin romperse.



6 Coloca la masa en un tazón de vidrio, cúbreala con plástico para alimentos y déjala reposar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.



7 Pasado ese tiempo, amasa nuevamente y forma dos tiras largas y delgadas. Coloca cada una sobre charolas engrasadas y une los extremos para dar forma a las rosas. (Ver recomendaciones).



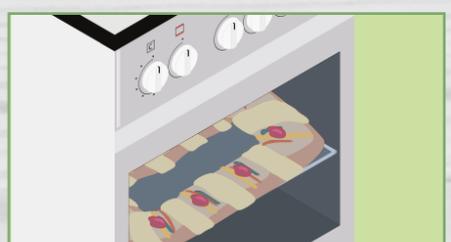
8 En el tazón de 1 l mezcla la harina que reservaste en el paso 3, con la manteca vegetal restante y el azúcar glass para formar una pasta que servirá para la decoración de las rosas.



9 Introduce los muñequitos en las rosas, barniza con el huevo batido y decora con la fruta cubierta, las cerezas y la pasta (forma tiritas y aplánalas con las manos).



10 Deja reposar las rosas decoradas hasta que dupliquen su tamaño.



11 Hornea a 200°C en la parte media del horno y deja 30 minutos o hasta que se dore.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

TERMÓMETROS DIGITALES INFRARROJOS



Te damos la información necesaria para que elijas informado.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

Si durante la pandemia, pero, ¿sabes cómo elegir el correcto para tus necesidades? El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se encargó de analizar varias marcas para que sepas elegir el que más te convenga.

Debido a la rápida propagación de COVID-19, en muchos lugares se ha implementado la toma de temperatura con termómetros digitales infrarrojos.

¿Qué es un termómetro digital infrarrojo?

Es un dispositivo médico que nos permite medir la temperatura exterior del cuerpo humano. Se les conoce también por el nombre de pirómetro de infrarrojos o termómetro sin contacto.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 7 modelos de termómetros digitales infrarrojos de 7 marcas distintas.

LAS PRUEBAS

Todos los dispositivos se sometieron a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

Verificamos que incluyeran un instructivo de uso, en idioma español, y también una garantía.

Medición de temperatura

Analizamos la desviación que tuvieron los modelos del estudio con respecto a un cuerpo con una temperatura establecida entre 36° y 37° (temperatura media en el exterior del cuerpo humano).

Resistencia a los impactos

Se realizaron ensayos donde cada uno de los modelos se sometió a caídas desde 70 cm de altura. El resultado esperado es que no se presentaran fallas en su funcionamiento, que el dispositivo no sufriera daños externos y que las pilas no se salieran de su compartimento.

Atributos

Te indicamos las principales características que presenta cada termómetro en la tabla de resultados.

Calificaciones del estudio

Te explicamos las calificaciones que reportamos:

E

Excelente: Presentan una medición de temperatura muy cercana al valor de referencia, es decir, tienen una desviación muy pequeña.

MB

Muy Bueno: Su desviación es ligeramente mayor sin que llegue a ser algo crítico en la toma de temperatura.

B

Bueno: Aunque tampoco es una desviación que sea crítica, deberás tomar ciertas consideraciones en la lectura que hagas.

Normatividad

NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.
Como referencia: ASTM E1965-98 (Reapproved 2003). Standard Specification for Infrared Thermometers for Intermittent Determination of Patient Temperature

Ficha Técnica

Realización del estudio: del 23 de octubre al 11 de noviembre del 2020.
Adquisición de muestras: del 22 al 23 de septiembre del 2020.
Marcas / Modelos analizados: 7/7.
Pruebas / Ensayos realizadas: 91 / 4249.

PRECIOS:

\$ Precio promedio \$ Precio mínimo o único encontrado

Precios Promedio y Únicos de Termómetros Digitales Infrarrojos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Veracruz levantados del 23 al 27 de noviembre del 2020.

TERMÓMETROS DIGITALES INFRARROJOS



Marca	XINQI	KZED	MICROLIFE	JR TYL	TAHOCO	YOBEBAN	BERRCOM
Modelo	YT-EWQ-04	KZED-8801	NC100	JRT017	THK-TOP01	KV-11	JAB-178
País de origen	CHINA	CHINA	CHINA	CHINA	CHINA	CHINA	CHINA
Garantía	No presenta	Sí presenta	5 años	Sí presenta	1 año*	No presenta	No presenta
Información al consumidor (3)	No cumple	No cumple	Cumple	No cumple	No cumple	No cumple	No cumple
Evaluación de desempeño	E	E	MB	MB	MB	MB	B
Diferencia promedio entre la temperatura real y la medida	°C	0.31	0.35	0.37	0.39	0.41	0.51
	%	0.85	0.97	1.02	1.09	1.14	1.42
Resistencia a los impactos	Presenta daño	No	No	No	No	No	No
	Error en la medición	No	No	No	No	No	No
	Observaciones al término de la prueba	Se salen las pilas, presenta una leve apertura del envoltente, funciona correctamente	Se salen las pilas, no presenta daño en el envoltente, funciona correctamente	No presenta daño leve en el envoltente, funciona correctamente	Se salen las pilas, no presenta daño en el envoltente, funciona correctamente	No presenta daño en el envoltente, funciona correctamente	Se salen las pilas, no presenta daño en el envoltente, funciona correctamente
Atributos	Rango de medición indicada (°C)	32 a 42.9	34 a 42.9	31 a 42.2	32 a 42.5	32 a 42	32 a 42.9
	Tiempo de medición (segundos)	1.5	≤1	3	1 a 2	2	No indica
	Distancia para medición (recomendada)	3 a 5 cm	1 a 5 cm	5 cm	1 a 3 cm	1 a 5 cm	3 a 5 cm
	Cambio de color de la pantalla (1)	✓	✓	✓ (2)	✓	✓	✓
	Memoria de almacenamiento de mediciones (no. de lecturas)	✓ 16	✓ 50	✓ 30	✓ 32	✓ 50	✓ 32
	Tipo de alimentación	Pilas AAA (2)	Pilas AAA (2)	Pilas AAA (2)	Pilas AA (2)	Pilas AAA (2)	Pilas AAA (2)
	Peso	100.5 g	85.7 g	63.5 g	96.2 g	107 g	106.5 g
	Modos de medición	Temperatura corporal Objetos	Temperatura corporal Objetos	Temperatura corporal Objetos	Temperatura corporal Objetos	Temperatura corporal Objetos Temperatura ambiente	Temperatura corporal Objetos Temperatura ambiente
Observaciones	-----	*Presenta garantía internacional, pero no la adecuación a nuestro país o un contacto para hacer un reclamo.	Incluye estuche, baterías, indica la hora y fecha.	Incluye baterías *Presenta garantía internacional, pero no la adecuación a nuestro país o un contacto para hacer un reclamo.	Incluye baterías y manual en español. *Presenta garantía, pero no hay información del comercializador o importador.	Incluye baterías y manual en español.	-----

NOTAS.
 (1) El cambio de color de la pantalla se puede programar dentro de un rango de medición para facilitar la detección de personas con una alta temperatura.
 (2) Este modelo, aunque cambia de color, tiene un rango fijo de temperaturas que no se puede modificar.
 (3) Los modelos con incumplimiento es porque presentan instructivo en idioma inglés y la información comercial en su empaque, de igual manera, solo está en idioma inglés. La normatividad establece que debe ser en español.
 (4) Todos los termómetros incluyen indicador sonoro de toma de lectura.
 (5) Todos los termómetros presentan pantalla (display) LCD.

CONCLUSIONES

SON PRECISOS

En general, los modelos analizados proporcionan lecturas de temperatura precisas, lo que nos permite establecer si una persona presenta fiebre o no.

INFORMACIÓN COMPLETA

El único termómetro que presenta la información completa requerida por la norma de referencia y la información del importador es

NC100
MICROLIFE



NO PRESENTAN GARANTÍA



YT-EWQ-04
XINQI

KV-11
YOBKAN

JAB-178
BERRCOM

PROBLEMAS CON LA GARANTÍA

Tienen una garantía internacional, pero no la adecuación a nuestro país o un contacto para hacer un reclamo.

Su garantía no tiene un contacto que se haga responsable de ella.



JRT017 de
JRTYL



KZED-8801 d
KZED



THK-TOP01
TAHOCO

DISEÑO ESTILIZADO

Comparado con los demás termómetros, tiene un diseño más estilizado.

NC100
MICROLIFE



FUNCIONAN DE MANERA SIMILAR

El funcionamiento de todos los termómetros es muy similar, y salvo por ciertas funciones específicas que se indican en los respectivos instructivos, no tendrás problemas para hacer uso de ellos.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Compra tu termómetro en tiendas establecidas

Varios de estos dispositivos no tienen un procedimiento para hacer válida la garantía (incluso, algunos no la presentan siquiera). En caso de haber un desperfecto en tu termómetro, el ticket de compra debería respaldarte.

Verifica que esté en buen estado

Cuando compres tu termómetro pide que abran el empaque para verificar el buen estado del mismo. Cerciórate que venga bien ensamblado, que no tenga piezas flojas, que estén bien colocadas y que el compartimento de las pilas se pueda cerrar de manera adecuada.

Considera que funcionan con pilas

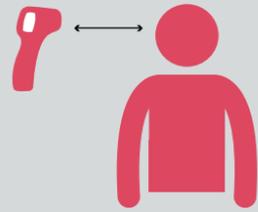
Los termómetros digitales infrarrojos funcionan a base de pilas, por lo que deberás considerar comprar un paquete de acuerdo a lo indicado en el instructivo. En caso de no traer ese instructivo, solicita al vendedor te asesore sobre este tema.

Compara modelos

Existen diversas opciones de termómetros en el mercado. Este tipo de termómetros te darán una lectura confiable; sin embargo, para lecturas más precisas podrías evaluar comprar un termómetro infrarrojo óptico (es decir, de oídos), los cuales pueden tener un precio más elevado.



RECOMENDACIONES



Utilízalo correctamente

Para tener un resultado más exacto, mide la temperatura en la sien derecha, a la altura de la arteria temporal o en la frente y de manera perpendicular procura que la persona no se mueva, que la zona esté libre de cabello o sudor y coloca el dispositivo a unos cinco centímetros de distancia, aproximadamente el grueso de tres dedos. (Ver apartado "Uso de los termómetros infrarrojos").



Espera antes de tomar la temperatura

Un factor que afecta a la medición de la temperatura es que la persona haya estado sometida a temperaturas muy altas o bajas (por ejemplo, si viene del frío de la calle, o se encontraba dentro de un auto con temperatura alta). En este caso, también se aconseja que la persona repose unos minutos en el mismo lugar en el que se le tomará la lectura.



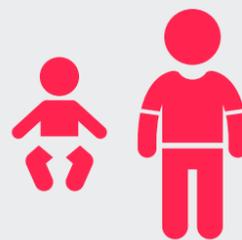
Guárdalo en un lugar fresco y seco

Conserva el termómetro digital infrarrojo en un lugar seco y a temperatura ambiente. Procura desinfectarlo con toallitas desinfectantes constantemente, sin tocar la parte del sensor para evitar dañarlo accidentalmente.



Debe estar a temperatura ambiente

Antes de utilizarlo es recomendable que lo dejes en la habitación en la que lo vas a usar para que se acondicione a la temperatura ambiente durante unos 10 minutos.



Ten en cuenta la edad

La temperatura corporal es diferente dependiendo de la edad. Los bebés siempre la tienen más elevada que un adulto o un anciano. A medida que nos hacemos mayores nuestra temperatura corporal suele ser más baja.

CONSIDERACIONES



Tabla de referencia

Para que puedas interpretar los resultados que te brinda el termómetro digital infrarrojo, te dejamos una tabla con los años de la persona y la temperatura en grados Celsius de media correspondiente con su cuerpo:

-  De **0 a 2 años**: desde **36.4 °C** hasta **38.0 °C**
-  De **3 a 10 años**: desde **36.1 °C** hasta **37.8 °C**
-  De **11 a 65 años**: desde **35.9 °C** hasta **37.8 °C**
-  Más de **65 años**: desde **35.8 °C** hasta **37.5 °C**

Sustentabilidad

Cuando se termine su vida útil, llévalo a una de las "ferias de reciclaje electrónico", llevadas a cabo por diversas entidades de gobierno o por instituciones educativas.



COVID-19

En caso de que te sientas mal y el termómetro te indique una temperatura como las ya citadas, lo primero que debes hacer es consultar a tu médico. Coméntale todos los síntomas que pudieras presentar (tos, estornudos o mareos) para que pueda diagnosticar de manera correcta la causa de tu malestar.

Si crees estar contagiado de COVID-19 recuerda que puedes consultar la página <https://coronavirus.gob.mx/> para obtener las indicaciones a seguir.

No te automediques, hacerlo puede provocar que el diagnóstico sea erróneo y, por consiguiente, tu tratamiento no sea el adecuado.

No causan ningún daño

Contrario a lo que se ha manejado en redes sociales, estos dispositivos no emiten radiación. Funcionan detectando el calor que emite una persona (radiación térmica), sin necesidad de contacto¹. Dicha radiación es convertida en señales eléctricas que son procesadas internamente por sus componentes electrónicos para desplegar la medición a través de una pequeña pantalla (*display*).

¿Sabías qué...?

- La fiebre (o coloquialmente conocida como calentura) es el aumento de la temperatura corporal como respuesta ante una enfermedad o proceso inflamatorio de causa infecciosa o no infecciosa (bacterias, virus, parásitos, tumores, entre otros).
- Por cada grado de elevación de la temperatura nuestro consumo de oxígeno aumenta un 13% y se produce un aumento en la necesidad de líquidos y calorías.
- Una condición que nos puede alertar antes de llegar a la fiebre es la "febrícula", es decir, un estado de elevada temperatura que, sin llegar a ser fiebre, nos indica que algo sucede en nuestro cuerpo.



¹<https://bluenethospitals.com/blog/coronavirus-covid-19/Termometros-Infrarrojos>

QUE NO SE PASEN DE ROSCA

¿Inflan sus precios?

En la siguiente página te presentamos los precios recabados en algunas farmacias así como en línea de los Termómetros Digitales analizados en el Estudio de Calidad. Verás que en algunos casos la compra en línea resulta más barata.



Gran diferencia

Por ejemplo, el modelo

XINQI YT-EWQ-04

Cuesta, en promedio, en farmacias **\$950.**

En línea se vende, en promedio, en **\$397.**

Esto significa una diferencia de precio de \$553.



Por su parte, el modelo

KZED / KZED-8801

Se vende en **\$1,200** en farmacias.

En Internet se ofrece, en promedio, en **\$710.**

De nuevo son poco más de \$500 pesos lo que pagarías de más por él si lo compraras en alguna farmacia.



Por último, el modelo

BERRCOM / JXB-178

Tiene un costo promedio, en farmacias, de **\$740.**

En Internet cuesta, en promedio, **\$515.**

Esto es una diferencia de \$225.



Infórmate, busca lo que más te convenga.



Compara precios

Antes de comprar es muy importante que siempre compares precios. En ocasiones encontrarás diferencias significativas. Puedes ayudarte realizando búsquedas en Internet.

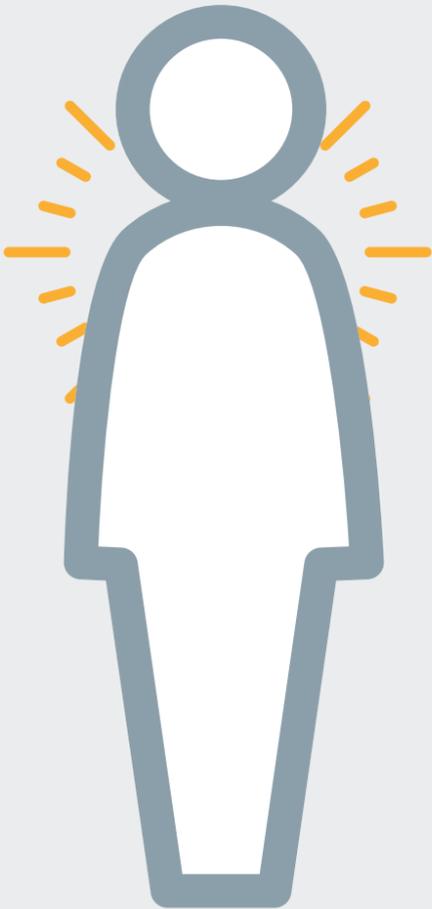
Marca y modelo	Precio promedio			
<p>XINQI YT-EWQ-04</p>	Precio promedio en farmacia \$950			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Mercado libre	\$244.00	\$90.00	\$334.00
Mercado libre	\$359.00	Sin costo	\$359.00	\$397*
Mercado libre	\$499.00	Sin costo	\$499.00	
<p>KZED KZED-8801</p>	Precio promedio en farmacia \$1,200			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Mercado libre	\$597.00	Sin costo	\$597.00
Mercado libre	\$597.08	Sin costo	\$597.08	\$710*
Mercado libre	\$797.50	Sin costo	\$797.50	
Mercado libre	\$850.00	Sin costo	\$850.00	
<p>MICROLIFE NC100</p>	Precio promedio en farmacia \$1,382			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Mercado libre	\$1,599.79	Sin costo	\$1,599.00
	Mercado libre	\$1,800.00	Sin costo	\$1,800.00
	Mercado libre	\$1,899.00	Sin costo	\$1,899.00
Mercado libre	\$2,385.00	Sin costo	\$2,385.00	
Mercado libre	\$2,600.00	Sin costo	\$2,600.00	
Amazon	\$1,640.00	Sin costo	\$1,640.00	
<p>JRTYL JRT017</p>	Precio promedio en farmacia \$1,570			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Mercado libre	\$1,599.00	Sin costo	\$1,599.00
Mercado libre	\$2,672.00	Sin costo	\$2,672.00	\$1,949*
Amazon	\$1,217.21	\$359.14	\$1,576.35	
Tahoco THK-TOP01	No disponible en línea**			
<p>Yobekan KV-11</p>	Precio promedio en farmacia \$1,429			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Mercado libre	\$599.00	Sin costo	\$599.00
Mercado libre	\$1,749.00	Sin costo	\$1,749.00	\$944*
Amazon	\$401.43	\$81.43	\$482.86	
<p>BERRCOM JAB-178 El precio corresponde al modelo JXB-178"</p>	Precio promedio en farmacia \$740			
	Precio de venta en línea			
	Sitio de venta	Precio	Costo de envío	Total
	Amazon	\$439.00	Sin costo	\$439.00
	Linio	\$495.00	\$69.00	\$564.00
Mercado libre	\$289.00	\$90.00	\$379.00	
Mercado libre	\$679.00	Sin costo	\$679.00	

*Nota: Precios recabados el 16 de diciembre de 2020, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.

**No disponible: Modelo no encontrado en sitios de internet.

USO DE LOS TERMÓMETROS INFRARROJOS

- Nuestros cuerpos desprenden radiación infrarroja.



- Estos aparatos miden las radiaciones térmicas que emite nuestro cuerpo y las convierten en señales eléctricas que, gracias a su electrónica interna, podemos leer como temperatura.



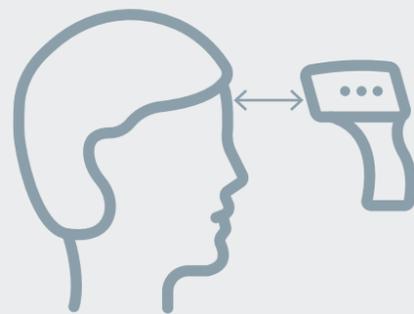
- La temperatura del cuerpo humano no es la misma en todas partes. Esto se debe a la diferencia que existe entre la temperatura interna de una persona y la temperatura en el exterior (la piel), la cual está en contacto con las condiciones ambientales⁴.



- Es falso que "pueden causar daño oftalmológico o neuronal".



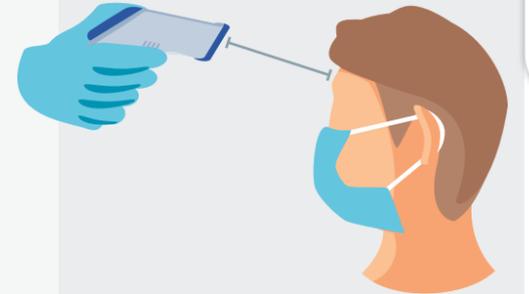
- Medir la temperatura en manos o brazos no es recomendable, a menos que el dispositivo lo señale claramente en sus instrucciones, ya que sería errónea.



- Los fabricantes de estos dispositivos recomiendan una distancia de 1 a 5 centímetros.



- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda hacer la medición a una distancia de 3 a 5 cm. De esta forma, las mediciones se apegan a una variación de entre 0.2% y 0.4 % de la medición inicial⁵.



- Una vez que se aleja el termómetro de los 5 cm., el índice de variabilidad es mayor y por tanto, no es confiable la medición.



- El termómetro debe estar colocado de manera paralela a la frente de la persona a la que se le va a medir la temperatura, de manera que la lectura sea lo más precisa posible⁶.



Figura 1: **Uso correcto.** El termómetro debe ir paralelo a la frente, y a la distancia que hemos comentado anteriormente.



Figura 2: **Uso incorrecto.** Termómetro no perpendicular a la frente.



Figura 3: **Uso incorrecto.** Frente expuesta directamente a los rayos del sol.

⁴ "GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO DE TERMÓMETROS DE RADIACIÓN Y CÁMARAS TERMOGRÁFICAS PARA REALIZAR MEDIDAS TRAZABLES DE LA TEMPERATURA DEL CUERPO HUMANO SIN CONTACTO", emitido por el Centro Español de Metrología (www.cem.es)
⁵ <https://www.fda.gov/medical-devices/general-hospital-devices-and-supplies/non-contact-infrared-thermometers>
⁶ Imagen tomada de <https://www.fda.gov/medical-devices/general-hospital-devices-and-supplies/non-contact-infrared-thermometers>

Productos “light”

FICHA TÉCNICA
 Periodo del estudio: del 28 de septiembre al 15 de noviembre del 2020.
 Periodo de adquisición del producto: del 28 al 30 de septiembre del 2020.
 Marcas analizadas: 92.
 Pruebas realizadas: 211.

Light no es lo mismo que saludable. DESCÚBRELO.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Profeco tiene el interés de proporcionarte información sobre los productos “light”, ya que una variedad de ellos utiliza indiscriminadamente el término, por lo que es importante que te enteres si realmente una reducción en grasa o eliminar una cantidad determinada de azúcares disminuye el aporte calórico de manera significativa.



¿QUÉ SE HA HECHO EN MÉXICO PARA AFRONTAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?



La industria alimentaria ha realizado modificaciones en sus productos reduciendo, principalmente, los contenidos de grasa y azúcares.



Estas modificaciones encuentran sus especificaciones nutrimentales y sus denominaciones en la norma oficial mexicana NOM-086-SSA1-1994 "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".



En dicha norma se establece a los alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición por disminución, eliminación o adición de nutrimentos con la finalidad de contribuir a evitar deficiencias y prevenir excesos perjudiciales para la salud. Aunque muchos de estos productos usan el término "light" no está contemplado en la normativa nacional¹.



La regulación del etiquetado de alimentos obligatorio o el impuestos sobre las bebidas azucaradas y los alimentos no esenciales con alto contenido calórico.



Nuevo sistema de etiquetado frontal, el cual debe advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos la salud, en un un consumo excesivo establecido en las modificaciones realizadas a la norma oficial mexicana NOM-051-SCFI-2010 "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria".



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 47 productos etiquetados como:



Y 45 de sus referentes convencionales.

Dentro de estos productos de referencia encontramos que algunos ya están modificados en su composición (reducen azúcar o grasa). Ten en cuenta esto cuando revises la tablas.



- Refrescos
- Néctar, Bebida de Arándano, y Bebida de Soya
- Harina preparada para elaborar Hot Cakes
- Leches ultrapasteurizadas
- Leches bajas en lactosa
- Leches de nueva generación
- Salsa de tomate cátsup
- Mermeladas
- Cajetas
- Jarabes

- Frijoles
- Mayonesas
- Aderezos
- Crema de cacahuete
- Polvos para preparar bebidas sabor limón
- Polvos para preparar gelatinas
- Polvos para preparar bebidas sabor chocolate

¹ NOM-086-SSA1-1994 "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales"

REFRESCOS

Son bebidas saborizadas carbonatadas, elaboradas por la disolución de agua potable, edulcorantes y saborizantes que pueden estar adicionados o no de jugo de frutas y otros aditivos para alimentos.

¿Con qué están endulzados?

Regularmente están endulzados con sacarosa o jarabe de maíz de alta fructosa que proveen altas calorías. La industria ha modificado los contenidos de azúcares en los productos originales adicionando edulcorantes no calóricos, por lo que en algunos referentes podemos observar que contienen acesulfame potásico o sucralosa.

Refrescos "light"

Los refrescos "light", sin calorías o sin azúcares, sustituyen el azúcar por edulcorantes no calóricos, logrando una reducción del aporte calórico hasta un 100%.

Los edulcorantes más utilizados son mezclas de aspartame y acesulfame K. Es importante que sepas que entre mayor sea el contenido neto del producto, mayor será el contenido de azúcares.

Contenido de sodio

Existe una diferencia en los contenidos de sodio, pero en términos generales son bajos en sodio. Recuerda, el nuevo etiquetado exige las leyendas "Contiene edulcorante no calórico no recomendable para niños" y "Contiene cafeína, evitar en niños", la cual debe incluirlas ya varios refrescos.



Precios Promedios de Productos Light en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Veracruz levantados del 23 al 27 noviembre del 2020.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml		
Coca Cola SABOR ORIGINAL Refresco reducido en azúcar/ México/ 600 ml	30 kcal	270 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa, sacarosa y sucralosa	10 mg	60 mg	\$2	\$13
Coca Cola light Sin calorías Refresco sin calorías/ México/ 600 ml	0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y Acesulfame K	10 mg	60 mg	\$2	\$13

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes**.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml		
Peñafiel Agua mineral sabor Naranja. Naranjada con agua mineral de manantial/ México/ 600 ml	44 kcal	264 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa, jugo de fruta	14 mg	84 mg	\$2	\$12
Peñafiel Sin calorías Agua mineral sabor Naranja sin calorías. Naranjada Ligera con agua mineral de manantial/ México/ 600 ml	0 kcal	0 kcal	100%	Sucralosa y Acesulfame K	15 mg	90 mg	\$2	\$12

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes**.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml		
pepsi Refresco sabor cola/ México/ 600 ml	31 kcal	186 kcal	-	Azúcar jarabe de maíz de alta fructosa, acesulfame K y sucralosa	2 mg	12 mg	\$2	\$12
pepsi light Sin calorías Refresco sabor cola, sin azúcar sin calorías/ México/ 600 ml	0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y Acesulfame K	6 mg	36 mg	\$2	\$12

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes**.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml		
Red Cola Refresco/ México/ 600 ml	46 kcal	274 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa	7 mg	42 mg	\$1	\$9
Red Cola sin calorías Refresco sin calorías/ México/ 500 ml	0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame, Acesulfame K y Sucralosa	12 mg	72 mg	\$1	\$5

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes**.

REFRESCOS

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 100 ml	En porción de 600 ml			En porción de 100 ml	En porción de 600 ml			
sangría SEÑORIAL Bebida carbonatada sabor sangría/ México/ 1 l		49 kcal	294 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa	11 mg	63 mg	\$2	\$20
sangría SEÑORIAL Light sangría SEÑORIAL Ligh/ México/ 1 l		0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y Acesulfame K	10 mg	60 mg	\$2	\$20

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes.**

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			
SIDRAL MUNDET Refresco sabor manzana con 1% de jugo de manzana pasteurizado/ México/ 600 ml		20 kcal	120 kcal	-	Azúcar, jugo de manzana concentrado 1%	29 mg	174 mg	\$2	\$11
SIDRAL MUNDET Sin calorías Refresco sabor de manzana sin calorías/ México/ 600 ml		0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y Acesulfame K	34 mg	204 mg	\$2	\$11

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes.**

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			En porción de 100 ml	En envase de 600 ml			
Squirt Refresco sabor toronja/ México/ 600 ml		20 kcal	120 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa, jugo de toronja, sucralosa y acesulfame K	14 mg	14 mg	\$2	\$12
Squirt LIGHT Sin calorías Refresco sabor toronja Sin calorías/ México/ 600 ml		0 kcal	0 kcal	100%	Sucralosa y Acesulfame K	14 mg	14 mg	\$2	\$12

No aporta calorías, pero **contiene edulcorantes.**

NÉCTAR, BEBIDA DE ARÁNDANO, Y BEBIDA DE SOYA

A pesar de que reducen el contenido de calorías aún contienen azúcares por lo debes tener cuidado con la cantidad que ingieras ya que, por ejemplo, si bebes 1 litro en un día estarás consumiendo cuatro veces el aporte que indican las tablas nutrimentales.



NÉCTAR (POR PORCIÓN DE 250 ml)

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 250 ml	En envase de 1 l			En porción de 250 ml	En envase de 1 l			
JUMEX Néctar de Manzana/ México/ 1 l		112 kcal	448 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa y jugo de manzana	58 mg	232 mg	\$2	\$19
JUMEX Bajo en Calorías Néctar de Manzana Bajo en Calorías/ México/ 1 l		40 kcal	160 kcal	64%	Pulpa de manzana, stevia y sucralosa	46 mg	184 mg	\$2	\$20

Ojo con la cantidad que tomas. A pesar de que reduce el aporte calórico 64% **contiene azúcares.**

BEBIDA DE ARÁNDANO (POR PORCIÓN DE 250 ml)

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 250 ml	En envase de 1 l			En porción de 250 ml	En envase de 1 l			
Ocean Spray Cranberry Classic Bebida de Arándano/ México/ 1 l		100 kcal	500 kcal	-	Jugo de arándano y azúcar	0 mg	0 mg	\$2	\$23
Ocean Spray Cranberry Classic Light Baja en Calorías Bebida de Arándano/ Baja en Calorías/ México/ 1 l		8 kcal	40 kcal	92%	Jugo de arándano, sucralosa y acesulfame K	30 mg	150 mg	\$2	\$23

¡Cuidado! Si bien reduce el aporte de calorías 92% aún **contiene azúcares.**

BEBIDA DE SOYA

Marca Denominación / País de origen / Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio por 100 ml	Precio promedio
		En porción de 200 ml	En envase de 1 l			En porción de 200 ml	En envase de 1 l		
Ades Alimento líquido de soya sabor mango, fortificado con zinc y 5 vitaminas / México / 946 ml		50 kcal	251 kcal	-	Sacarosa, jarabe de maíz de al- ta fructosa, jugos (manzana y man- go) y sucralosa	23 mg	115 ml	\$2	\$21
Ades reducido en azúcar Alimento líquido de soya reducido en azúcar sabor mango, fortificado con zinc y 5 vitaminas / México / 946 ml		35 kcal	173 kcal	31%	Jugo de mango, sucralosa y acesulfame K	25 mg	125 ml	\$2	\$21

No te vayas con la finta. Reduce el contenido calórico 31%; sin embargo, **contiene azúcares.**

HARINA PREPARADA PARA ELABORAR HOT CAKES

No encontramos diferencia entre la harina convencional y la harina que se indica ligera. Aun cuando esta última adiciona sucralosa no disminuye el aporte calórico en el producto final.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En 1 hot cake de 40 g	En envase de 500 g/ 29.5 hot cakes			En 1 hot cake de 40 g	En envase de 500 g 29.5 Hot cakes			
Pronto Harina preparada para elaborar Hot Cakes tradicionales/ México/ 500 g		56 kcal	1658 kcal	-	Azúcar	163 mg	4825 mg	\$5	\$27
Pronto Reducida en azúcar Harina preparada reducida en azúcar y baja en grasa para elaborar Hot Cakes. Hot Cakes Ligeros/ México/ 800 g		79 kcal	2342 kcal	0%	Azúcar y sucralosa	229 mg	6778 mg	\$4	\$31

No es light. No disminuye su aporte calórico.

LECHES ULTRAPASTEURIZADAS



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 240 ml	En 1 l			En porción de 240 ml	En 1 l			
SELECTA Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l		150 kcal	625 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	120 mg	500 mg	\$2	\$22
alpura LIGHT Baja en Grasa Leche descremada, ultrapasteurizada adicionada con ácido fólico, vitaminas A y D. Baja en Grasa/ México/ 1 l		87 kcal	363 kcal	42%	Lactosa naturalmente en la leche	120 mg	500 mg	\$2	\$21

Reduce su aporte calórico 42%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio	
	En porción de 240 ml	En 1 l			En porción de 240 ml	En 1 l			
Borden Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l		141 kcal	588 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	111 mg	464 mg	\$2	\$19
Borden Light Baja en Grasa Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa/ México/ 1 l		98 kcal	408 kcal	34%	Lactosa naturalmente en la leche	111 mg	464 mg	\$2	\$20

Reduce su aporte calórico 34%.

LECHES ULTRAPASTEURIZADAS



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
LALA Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	148 kcal	616 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	111 mg	464 mg	\$2	\$22
LALA Light Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D. Baja en grasa/ México/ 1 l	98 kcal	408 kcal	34%	Lactosa naturalmente en la leche	111 mg	464 mg	\$2	\$21

Reduce su aporte calórico 34%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
Leche Aguascalientes Leche entera ultrapasteurizada de vaca/ México/ 1 l	144 kcal	600 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	108 mg	450 mg	\$2	\$18
Leche Aguascalientes Light Leche descremada ultrapasteurizada de vaca/ México/ 1 l	96 kcal	400 kcal	33%	Lactosa naturalmente en la leche	108 mg	450 mg	\$2	\$17

Reduce su aporte calórico en un 33%.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
Lyncott Leche entera ultrapasteurizada/ México/ 1 l	140 kcal	582 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	120 mg	500 mg	\$2	\$19
Lyncott Reducida en grasa Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada. Reducida en grasa/ México/ 1 l	95 kcal	394 kcal	32%	Lactosa naturalmente en la leche	117 mg	488 mg	\$2	\$20

Reduce su aporte calórico en un 32%.

Marca Denominación / País de origen / Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
SANTA CLARA Leche entera ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	147 kcal	614 kcal	-	Lactosa naturalmente en la leche	126 mg	524 mg	\$2	\$22
SANTA CLARA LIGHT Baja en Grasa Leche descremada, ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A Y D. Baja en Grasa/ México/ 1 l	87 kcal	363 kcal	41%	Lactosa naturalmente en la leche	126 mg	524 mg	\$2	\$23

Reduce su aporte calórico en un 41%.

LECHES BAJAS EN LACTOSA

En el caso de la leche baja en lactosa existen productos que se ostentan como "light" que calóricamente se comportan muy similar a las leches ultrapasteurizadas en general.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
ALPURA SELECTA Leche entera deslactosada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	141 kcal	588 kcal	-	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	120 mg	500 mg	\$2	\$22
alpura LIGHT Baja en grasa Leche descremada, deslactosada ultrapasteurizada adicionada con ácido fólico, vitaminas A y D. Baja en Grasa/ México/ 1 l	86 kcal	358 kcal	39%	Glucosa y Galacto- sa proveniente de la Lactosa	120 mg	500 mg	\$2	\$22

Reduce su aporte calórico en un 39%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
Lyncott* Leche entera deslactosada ultrapasteurizada/ México/ 1 l	139 kcal	578 kcal	-	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	120 mg	500 mg	\$2	\$22
Lyncott Reducida en grasa Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada. Reducida en grasa/ México/ 1 l	95 kcal	394 kcal	32%	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	117 mg	488 mg	\$2	\$22

Reduce su aporte calórico en un 32%.

*Precios recabados en internet 07/12/2020

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
Great Value Leche entera deslactosada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	137 kcal	570 kcal	-	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	125 mg	521 mg	\$2	\$22
Great Value Light Baja en grasa Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada. Baja en grasa, adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	94 kcal	390 kcal	32%	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	125 mg	521 mg	\$2	\$22

Reduce su aporte calórico en un 32%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
SANTA CLARA Leche semidescremada deslactosada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1 l	121 kcal	506 kcal	-	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	126 mg	524 mg	\$2	\$22
SANTA CLARA LIGHT Baja en grasa Leche descremada deslactosada ultrapasteurizada adicionada vitaminas A Y D. Baja en Grasa/ México/ 1 l	82 kcal	341 kcal	33%	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	126 mg	524 mg	\$2	\$22

Reduce su aporte calórico en un 33%.

LECHES DE NUEVA GENERACIÓN

Encontramos productos llamados de nueva generación con contenido elevados de proteína, con poca disminución calórica en su producto denominado "light".



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 240 ml	En 1l			En porción de 240 ml	En 1l		
LALA 100 sin lactosa +Proteína 54 g. Leche parcialmente descremada deslactosada ultrafiltrada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D/ México/ 1l	128 kcal	532 kcal	-	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	80 mg	332 mg	\$3	\$27
LALA 100 sin lactosa Light Reducida en grasa +Proteína 54 g. Leche parcialmente descremada deslactosada ultrafiltrada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D. Reducida en grasa/ México/ 1l	106 kcal	440 kcal	17%	Glucosa y Galactosa proveniente de la Lactosa	80 mg	332 mg	\$3	\$27

Tan solo reduce 17% su aporte calórico.

SALSA DE TOMATE CÁTSUP



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En porción de 30 g	En 100 g			En porción de 30 g	En 100 g		
HEINZ Salsa de tomate ketchup/ México/ 397 g	34 kcal	113 kcal	-	Concentrado de tomate, jarabe de maíz de alta fructosa	335 mg	1117 mg	\$5	\$18
HEINZ Sin azúcar Salsa de tomate ketchup sin azúcar añadida/ México/ 369 g	19 kcal	63 kcal	44%	Concentrado de tomate	356 mg	1187 mg	\$9	\$32

No adiciona sacarosa, pero contiene azúcares propios del tomate logrando reducir su aporte calórico 44%.

MERMELADAS

Estos productos no necesariamente los pueden consumir los diabéticos debido a que contienen azúcares.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g		
MCCORMICK Mermelada Zarzamora/ México/ 270 g	36 kcal	240 kcal	-	Zarzamora, Jarabe de maíz alta fructosa	0 mg	0 mg	\$8	\$23
MCCORMICK 50% Reducida en azúcar Mermelada Zarzamora 50% reducida en azúcar/ México/ 235 g	20 kcal	133 kcal	45%	Zarzamora, Jarabe de maíz alta fructosa	10 mg	67 mg	\$12	\$29

Tiene 45% menos de aporte calórico.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g		
SMUCKER'S Mermelada de frambuesa/E.U.A./ 510 g	39 kcal	260 kcal	-	Frambuesa, Jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de maíz	0 mg	0 mg	\$14	\$71
SMUCKER'S Sin azúcar Conserva tipo Mermelada de frambuesa sin azúcar/ E.U.A./ 365 g	16 kcal	107 kcal	59%	Frambuesa, polidextrosa sucralosa	0 mg	0 mg	\$21	\$76

Tiene 59% menos de aporte calórico.

CAJETAS

Probablemente no se observa disminución en su aporte calórico, debido a que por la naturaleza de estos productos, contienen diferentes carbohidratos, determinando el contenido energético basado en 4 kilocalorías por gramo, no contemplando que adicionan polioles como el manitol sorbitol e isomalt que aportan menor kilocaloría 2.4 por gramo situación que ya contempla la modificación a la norma de etiquetado.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En porción de 30 g	En 100 ml			En porción 30 g	En 100 g		
CORONADO Cajeta Quemada de leche de cabra/ México/ 660 g	94 kcal	313 kcal	-	Jarabe de maíz, azúcar, maltitol, sorbitol	55 mg	183 mg	\$12	\$78
CORONADO Reducida en azúcar Cajeta de leche de cabra reducida en azúcar/ México/ 370 g	85 kcal	283 kcal	10%	Maltitol, sorbitol, azúcar	35 mg	117 mg	\$15	\$55

No te dejes engañar. Tan solo disminuye su aporte calórico 10%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En porción de 30 g	En 100 ml			En porción 30 g	En 100 g		
Las Sevillanas Cajeta de leche de cabra sin azúcar/ México/ 660 g	101 kcal	337 kcal	-	Azúcar, jarabe de maíz	49 mg	162 mg	\$13	\$85
Las Sevillanas Sin azúcar* Cajeta de leche de cabra Sin azúcar/ México/ 360 g	108 kcal	360 kcal	0%	Maltitol, isomalt y sucralosa	57 mg	188 mg	\$25	\$89

Te está tomando el pelo. No reduce su aporte calórico.

*Precios recabados en internet 07/12/2020

JARABES

Encontramos jarabes sabor a maple y a chocolate que utilizan edulcorantes no calóricos para lograr reducir su aporte calórico.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g		
D'Gari Jarabe sabor a Maple/ México/ 250 ml	44 kcal	293 kcal	-	Jarabe de maíz y azúcar	13 mg	87 mg	\$8	\$21
D'Gari Jarabe sabor a Maple sin azúcar/ México/ 250 ml	0 kcal	0 kcal	100%	Sucralosa	7.6 mg	51 mg	\$11	\$28

Reduce su aporte calórico 100%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g		
Karo Jarabe de maíz sabor maple/ México/ 680 g (500 ml)	50 kcal	333 kcal	-	Glucosa de maíz y jarabe de maíz de alta fructosa	14 mg	93 mg	\$7	\$47
Karo light Imitación de jarabe sabor maple/ México/ 520 g (500 ml)	5 kcal	33 kcal	90%	Sorbitol y sucralosa	10 mg	67 mg	\$9	\$46

Reduce su aporte calórico en un 90%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 ml	Precio promedio
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g		
HERSHEY'S Jarabe de sabor chocolate/ México/ 453 ml (589 g)	49 kcal	324 kcal	-	Jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, azúcar	7 mg	47 mg	\$11	\$51
HERSHEY'S Reducido en calorías Jarabe de sabor chocolate sin grasa reducido en calorías/ E.U.A./ 456 ml (524 g)	22 kcal	144 kcal	56%	Azúcar, fructosa y acesulfame potásico	18 mg	120 mg	\$12	\$54

Reduce su aporte calórico en un 56%.

FRIJOLES

Los fabricantes han modificado la composición de los que se venden envasados reduciendo el contenido de grasa o no adicionándola.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 130 g	En 100 g			En porción de 130 g	En 100 g			
Isadora Frijoles refritos bayos/ México/ 430 g		122 kcal	94 kcal	-	-	543 mg	418 mg	\$4	\$16
Isadora Bajos en grasa Frijoles bayos bajos en grasa/ México/ 430 g		106 kcal	81 kcal	↓ 13%	-	551 mg	424 mg	\$4	\$18

Tan solo reducen su aporte calórico 13%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 130 g	En 100 g			En porción de 130 g	En 100 g			
La Sierra/Frijoles bayos refritos/ México/ 440 g		127 kcal	98 kcal	-	-	515 mg	396 mg	\$3	\$13
La Sierra sin grasa Frijoles bayos sin grasa/ México/ 580 g		68 kcal	52 kcal	↓ 47%	-	523 mg	402 mg	\$3	\$15

Reducen su aporte calórico 47%.

MAYONESAS

Las mayonesas tienen altos contenidos de grasa, que es su mayor contribución energética.

En el caso de la marca HELLMANN 'S, no encontramos en el mercado un producto de referencia convencional, pero al ostentarse como HELLMANN 'S LIGHT, quisimos verificar si había alguna diferencia con su producto reducido en grasa.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g			
La Costeña Mayonesa con jugo de limón/ México/ 385 g		108 kcal	720 kcal	-	Azúcar	86 mg	573 mg	\$8	\$30
La Costeña Aderezo Light de Mayonesa/ México/ 420 g		58 kcal	387 kcal	↓ 63%	Azúcar	73 mg	483 mg	\$7	\$29

Reduce su aporte calórico 63%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g			
HELLMANN 'S Mayonesa reducida en grasa/ México/ 340 g		60 kcal	400 kcal	-	Azúcar	111 mg	737 mg	\$8	\$27
HELLMANN 'S LIGHT / Aderezo/ México/ 355 g		27 kcal	182 kcal	↓ 9%	Azúcar	110 mg	734 mg	\$8	\$27

Su aporte calórico es menor en tan solo un 9%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g			
HEINZ Mayonesa con Limón/ México/ 390 g		100 kcal	666 kcal	-	Azúcar y jugo de limón	75 mg	500 mg	\$8	\$30
HEINZ Mayonesa Light/ México/ 390 g		45 kcal	297 kcal	↓ 55%	Jugo de limón	82 mg	547 mg	\$7	\$29

Reduce su aporte calórico 55%.

MAYONESAS

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 15 g	En 100 g			En porción de 15 g	En 100 g			
MCCORMICK Mayonesa con jugo de Limonas/ México/ 320 g		112 kcal	745 kcal	-	Azúcares	90 mg	600 mg	\$9	\$30
MCCORMICK/ Light Aderezo de Mayonesa con jugo de Limonas/ México/ 350 g		63 kcal	418 kcal	44%	Azúcar y jugo de limón	135 mg	900 mg	\$9	\$32

Su aporte calórico es menor en un 44%.

ADEREZOS

Los aderezos altos contenidos de grasa, que es su mayor contribución energética.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 30 g	En 100 g			En porción de 30 g	En 100 g			
CLEMENTE JACQUES Aderezo para ensaladas Ranch/ México/ 473 g		103 kcal	343 kcal	-	Azúcares	260 mg	867 mg	\$8	\$35
CLEMENTE JACQUES Reducido en calorías Aderezo para ensaladas reducido en calorías. Ranch/ México/ 473 g		32 kcal	107 kcal	69%	Azúcar	278 mg	927 mg	\$8	\$37

Reduce su aporte calórico 69%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 30 g	En 100 g			En porción de 30 g	En 100 g			
Member's Mark* Aderezo Ranch/ E.U.A./ 710 ml		144 kcal	445 kcal	-	Azúcar	264 mg	880 mg	\$9	\$65
Member's Mark Reducido en grasa* Aderezo Ranch Light Reducido en grasa/ E.U.A./ 710 ml		81 kcal	270 kcal	39%	Azúcar	326 mg	108 mg	\$9	\$65

Su aporte calórico es menor en un 39%.

*Precios recabados en internet 07/12/2020

CREMA DE CACAHUATE

Encontramos una marca que no utiliza el término "light" pero indica reducida en grasa.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
		En porción de 32 g	En 100 g			En porción de 32 g	En 100 g		
SKIPPY Crema de cacahuete untable / E.U.A./ 425 g		196 kcal	613 kcal	-	Azúcar	150 mg	469 mg	\$19	\$82
SKIPPY Reducida en grasa Crema de cacahuete untable reducida en grasa / E.U.A./ 462 g		181 kcal	565 kcal	8%	Sólidos de jarabe de maíz, azúcar	151 mg	471 mg	\$18	\$82

Que no te enegañe. Tan solo reduce su aporte calórico 8%.

POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS SABOR LIMÓN

Las características de las bebidas resultantes dependen del dulzor de los edulcorantes añadidos, la acidez de los ácidos presentes, los agentes saborizantes naturales y artificiales, los conservadores empleados, entre otros factores.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g/ 100 m	Precio promedio
		En porción de 1.5 g (200 ml)	En 1 l			En porción de 1.5 g (200 ml)	En 1 l		
ZUKO Polvo para preparar bebida sabor a Limón/ México/ 15 g		4 kcal	20 kcal	-	Aspartame y acesulfame	5 mg	25 mg	\$27	\$4
ZUKO Light Sin calorías Polvo para preparar bebida sin calorías sabor a Limón/ México/ 15 g		0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y acesulfame	0 mg	0 mg	\$29	\$3

No aporta calorías.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g/ 100 m	Precio promedio
		En porción de 1.5 g (200 ml)	En 1 l			En porción de 1.5 g (200 ml)	En 1 l		
Clight Sin calorías Polvo para preparar bebida sabor limón sin calorías y bajo en sodio, fortificado con vitaminas C, A, B1 y B6/ México/ 7 g		0 kcal	0 kcal	100%	Aspartame y acesulfame	26 mg	130 mg	\$3	\$45

No aporta calorías.

POLVOS PARA PREPARAR GELATINAS

Dependiendo de la marca adicionan azúcares o edulcorantes (acesulfame K, aspartame, sucralosa, stevia), acidulantes, saborizantes, colorantes y algunas vitaminas.

El aporte energético no es muy alto y varía de acuerdo con los ingredientes que contengan y los adicionados dependiendo si se elabora con agua o leche.

En el producto referente convencional contienen una mezcla de azúcar y edulcorantes no calóricos, mientras que los productos "light" solo contienen edulcorantes no calóricos.

En este caso no encontramos en el mercado un producto de la marca JELLO de referencia, pero al ostentarse como JELLO Cero quisimos verificar si había alguna diferencia con el reducido en azúcar.



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En Porción de 130 g de getanina	En 100 g			En Porción de 130 g de getanina	En 100 g		
D'Gari Polvos para preparar gelatinas con agua sabor limón/ México/ 120 g	56 kcal	43 kcal	-	Azúcar, sucralosa y acesulfame K	13 mg	10 mg	\$49	\$10
D'Gari Light Bajo en calorías Polvos para preparar gelatinas con agua bajo en calorías sabor limón/ México/ 20 g	8 kcal	6 kcal	86%	Aspartame y acesulfame K	3 mg	2 mg	\$49	\$10

Reduce su aporte calórico en un 86%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
	En Porción de 130 g de getanina	En 100 g			En Porción de 130 g de getanina	En 100 g		
JELLO Polvo para prepara gelatina reducida en azúcar sabor a Limón/ México/ 25 g	9 kcal	7 kcal	-	Azúcar, aspartame y acesulfame K	66 mg	51 mg	\$42	\$10
JELLO Cero Baja en calorías Polvo para prepara gelatina baja en calorías sabor a Limón/ México / 25 g	10 kcal	8 kcal	0%	Azúcar, aspartame y acesulfame K	63 mg	49 mg	\$45	\$11

No aporta calorías.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
		En Porción de 130 g de getanina	En 100 g			En Porción de 130 g de getanina	En 100 g		
Pronto Reducida en azúcar Polvo para prepara gelatina reducida en azúcar sabor a Piña/ México/ 84 g		40 kcal	31 kcal	-	Azúcar y sucralosa	88 mg	68 mg	\$13	\$11
Pronto Light Sin azúcar Polvo para prepara gelatina sin azúcar sabor a Piña/ México/ 25 g		11 kcal	9 kcal	71%	Aspartame y acesulfame K	291 mg	224 mg	\$33	\$8
Pronto Light Sin azúcar Polvo para prepara gelatina sin azúcar sabor a Limón/ México/ 25 g		11 kcal	9 kcal	72%	Aspartame y acesulfame K	135 mg	104 mg	\$34	\$9

Reduce su aporte calórico en un 72%.

POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS SABOR CHOCOLATE

En general estos productos tienen grasa y alto contenido de azúcar. No encontramos productos que utilicen el término "light", pero sí productos que se denominan reducidos en azúcar. Aun y cuando realizan una reducción de azúcar los carbohidratos totales no disminuyen, por ello el efecto en el aporte calórico es mínimo



Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio	
	En porción de 13 g	En 100 g			En porción de 13 g	En 100 g			
CALCTOSE Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate/ México/ 350 g		49 kcal	376 kcal	-	Azúcar	4 mg	34 mg	\$10	\$33
CALCTOSE reducido en azúcar Alimento en polvo para preparar una bebida sabor a chocolate fortificado y reducido en azúcar/ México/ 280 g		46 kcal	350 kcal	7%	Azúcar polidextrosa	12 mg	94 mg	\$13	\$36

Prácticamente no reduce su aporte calórico, solo un 7%.

Marca Denominación/ País de origen/ Presentación	Imagen	Aporte calórico (kcal)		Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Sodio (mg)		Precio 100 g	Precio promedio
		En porción de 13 g	En 100 g			En porción de 13 g	En 100 g		
Choco Milk Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate/ México/ 350 g		50 kcal	145 kcal	-	Azúcar, sólidos de jarabe de maíz	19 mg	145 mg	\$9	\$32
Choco Milk Reducido en azúcar Alimento en polvo para preparar una bebida sabor a chocolate fortificado y reducido en azúcar/ México/ 280 g		45 kcal	348 kcal	9%	Azúcar, polidextrosa, stevia	25 mg	190 mg	\$12	\$34

Tan solo reduce su aporte calórico 9%.

RECOMENDACIONES



CUIDA LAS CANTIDADES

Ningún alimento por sí solo engorda. Debes encontrar el balance entre tu consumo de calorías y las que gastas cuando realizas tus actividades diarias. Es decir tener un balance energético global.



TE ESTÁN TOMANDO EL PELO

Los alimentos "light" no hacen que bajes de peso. Si bien su aporte energético puede ser inferior respecto a su referente convencional, algunos de ellos, por su naturaleza, contienen grasas y azúcares en cantidades significativas.



LEE LAS ETIQUETAS

Siempre revisa el etiquetado y las tablas nutrimentales, principalmente el aporte energético, teniendo en cuenta el tamaño de las porciones. Recuerda que ya se cuenta con el nuevo sistema de etiquetado frontal, el cual te servirá para identificar cuando un producto tenga exceso de algún nutriente crítico y leyendas precautorias sobre edulcorante y cafeína.

La nueva norma de etiquetado señala que los contenidos nutrimentales deben expresarse por 100 g o por 100 ml, adicionalmente se puede declarar por porción.

¿CÓMO REDUCIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

- Limita tus consumos energéticos procedentes principalmente de la grasa.
- Aumenta el consumo de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras.
- Limita la ingesta de azúcares libres.
- Realiza actividades físicas periódicas.
- Logra un equilibrio energético para alcanzar tu peso adecuado.



CONCLUSIONES



TODO ESTÁ EN EL EQUILIBRIO

Una alimentación sana debe incluir el consumo de proteínas, carbohidratos y grasas. Todos son nutrientes esenciales para una buena nutrición, por lo que no debemos satanizar ningún alimento.

Todo está en el equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energía.

REVISA LAS PORCIONES POR ENVASE

Varias de las etiquetas resaltan contenidos de calorías por porción, pero es muy importante que verifiques cuántas porciones tienen los envases, ya que existen ocasiones en que en empaque completo contiene de 3 a 6 porciones, por lo que al consumirlas totalmente puedes tomar 5 veces más calorías.

La nueva norma de etiquetado señala que los contenidos nutrimentales deben expresarse por 100 g o 100 ml. Adicionalmente se puede declarar por porción.



ALTOS CONTENIDOS DE GRASA

Detectamos que los productos con altos contenidos de grasa como son las mayonesas y aderezos, los cuales reducen su contenido de grasa disminuyendo su contenido energético,

siguen conservando cantidades significativas de grasa, hay que tener cuidado de no consumir estos productos en cantidades mayores por tratarse de versiones ligeras.



AUNQUE DIGAN SIN AZÚCAR, AÑADEN AZÚCARES

Existen productos que por su naturaleza contienen azúcares, pero los fabricantes modifican la composición no adicionándolos.

En las mermeladas, cajetas, bebidas de frutas, néctares y catsups descubrimos leyendas como:



“Sin azúcar añadida” o “0% azúcar añadida”

no significa que el producto no tenga azúcar, aunque su aporte energético sea inferior al de su alimento convencional, ya que siguen teniendo azúcares. Esto es importante para las personas diabéticas y para el control del consumo de calorías.



“Sin azúcar” que puede ser malinterpretada,

ya que significa que no tiene azúcar (sacarosa), pudiendo provenir de fructosa, glucosa o jarabes de alta fructosa que también dan aporte calórico.



Para saber más sobre los azúcares consulta nuestra edición 513.





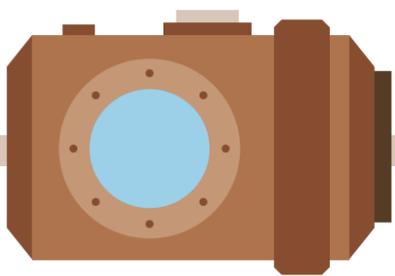
¿CÓMO SE HACE EL CAFÉ INSTANTÁNEO?



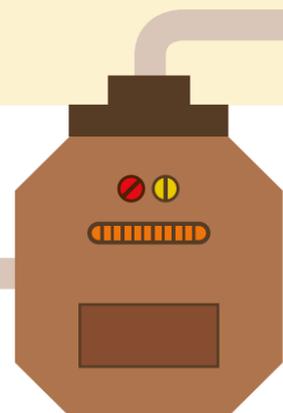
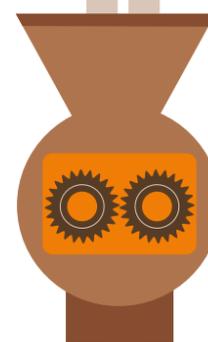
1 Cosecha
Se cosechan las bayas de café.



2 Lavado
Se lavan en la planta procesadora.



3 Se separa la piel de las bayas
Pasan por una despulpadora donde se les separa la piel.

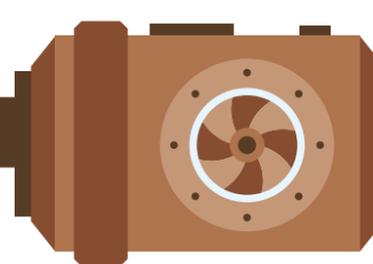


6 Almacenado
Los granos se almacenan en silos.



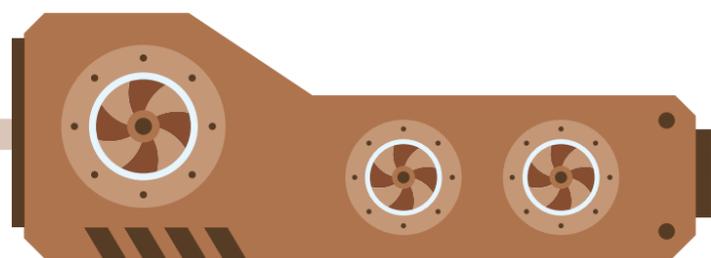
5 Pulido
Pasan a una pulidora para quitarles la cáscara.

4 Se extraen los granos
Un tambor giratorio presiona las bayas contra la pared giratoria haciendo que salgan los granos.



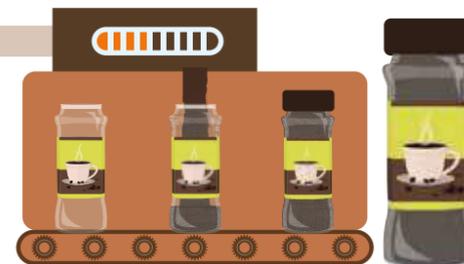
7 Tostado
Los granos verdes de café se calientan de 8 a 15 minutos a una temperatura de 180°C a 240°C, según el grado de tueste que se quiera. Cuanto más se tuesta el café, más oscuro se pone.

8 Molido
Después del tostado se muele y se prepara un concentrado de café mediante la dilución en agua caliente para extraer posibles residuos sólidos, obtener el extracto de café mediante el centrifugado y luego secado.



9 Secado

- Por aspiración que consiste en secarlo al aire caliente en una cámara especial para formar cristales del extracto obtenido.
- Por liofilización, que es cuando se extrae el agua del extracto para luego aplicar bajas temperaturas y así sublimarlo todo con agua a bajas presiones y formar los cristales de café.



CAMBIOS EN EL CAFÉ



• En el tostado
El café pierde humedad y el almidón se convierte en azúcar. Las proteínas se descomponen y toda la estructura celular del grano se altera.



• El proceso de calentamiento
Hace que se desprenda el aceite del café o "cafeol", que es la esencia del grano. Esta esencia es lo que gozamos en la taza.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

12 cafés solubles puros.

7 mezclados con azúcar.

Se incluyeron algunos de alta comercialización, marcas libre, gourmet, descafeinados y sin descafeinar.

SE EVALUÓ:

■ El cumplimiento de los etiquetados de los productos con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010, destacando que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

■ El cumplimiento con el contenido neto declarado.

■ Para los cafés solubles puros el cumplimiento exigido en la NOM-051-SCFI/SSA-2010, en los parámetros donde la norma establece para la calidad del producto contenidos máximos permitidos en:

- Humedad
- pH (nivel de acidez o alcalinidad)
- Contenido de cafeína
- Ausencia de almidón

Aun y cuando no hay especificaciones se evaluaron los mismos parámetros para café soluble mezclado con azúcar.

■ Se realizaron pruebas con adición de maíz y garbanzo para la determinación de almidón.

■ Aun cuando no hay especificación se determinó el contenido de azúcares totales en todas las muestras.



CAFÉ SOLUBLE



Sin descafeinar



Descafeinar

Para el café soluble sin descafeinar o descafeinado la norma que establece las especificaciones nacionalmente es la NOM-051-SCFI/SSA-2010, sin embargo, para los cafés solubles con azúcar no existe una norma específica que defina las características de su calidad, punto importante que debe ser evaluado debido a que se disminuye el contenido de café en los mismos.

ADULTERACIÓN

La adulteración de café soluble y café en grano ha sido una inquietud durante mucho tiempo. Existen parámetros establecidos respecto a los tipos de azúcares que puede contener un café puro. Pero adulteraciones con maíz y garbanzo no son contempladas respecto a estos contenidos. Por ello se realizó una investigación para ver la factibilidad de realizar la determinación de almidón y así poder observar esta posible adición.

La regulación en el café mexicano

México es el noveno productor de café en el mundo y es tan importante esta actividad que existe la Ley Sobre Elaboración y Venta de Café Tostado desde 1972, la última reforma es de 2004. En ella se regula la elaboración y venta de café tostado en:

- Grano o molido
- Instantáneo, granulado, pulverizado y otras formas solubles
- Concentrados
- Infusiones

También establece que en el caso de café mezclado con otros productos se observarán rigurosamente las normas que sobre información comercial y de calidad se elaboren que requieran, la cual deberá exigir la declaración puntual de las sustancias o materia extraña que contenga y ostentar su porcentaje respecto del contenido de café tostado, con letra dos veces más grande que la palabra café, así como la mención de los aditivos incorporados para conservar el producto y las sustancias naturales que se le hayan extraído parcial o totalmente³.

³ "Ley sobre elaboración y venta de café tostado", en <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/215.pdf>



CAFÉ SOLUBLE PURO

■ Precio promedio ■ Precio único ■ Precio 100 g

QUIEN ES QUIEN
10 AÑOS POR PRECIOS
 Precios Promedios y Únicos de Café Soluble y Café Tostado y Molido en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Oaxaca y Veracruz levantados del 22 al 26 de junio y 18 de diciembre del 2020.



Café Combat
 Café soluble aglomerado / México / 100 g y 50 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.7%	4.9	2.8%	2.4%



Café Garat Gourmet
 Café puro soluble 100% Arábica / México / 125 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.4%	5.0	2.7%	0.5%



Great Value
 Café 100% puro soluble / México / 200 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
4.2%	4.9	4.0%	1.7%



NESCAFÉ CLÁSICO
 Café 100% puro soluble / México / 60 g, 120 g y 225 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.3%	5.0	3.4%	1.6%



Los Portales de Córdoba Tradicional
 Café soluble 100% puro / México / 205 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.5%	5.0	2.9%	2.0%



ORO 24 KILATES
 Microesferas de café soluble 100% puro / 75 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
1.2%	4.9	4.2%	0.2%



Great Value Gourmet
 Café puro soluble liofilizado / Colombia / 100 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
1.7%	4.8	2.9%	1.2%



JACOBS GOURMET SUAVE BLEND
 Café soluble 100% puro / Rusia / 190 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
1.8%	5.1	3.5%	1.4%



Ke! Precio
 Café 100% puro soluble / México / 200 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.7%	4.8	4.3%	0.9%

CAFÉ SOLUBLE PURO DESCAFEINADO



Café Combat
 Café soluble aglomerado decafeinado / 100 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.2%	5.0	0.2%	1.8%



GOLDEN HILLS
 Café descafeinado soluble / México / 100 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.5%	4.9	0.1%	9.6%



ORO
 Café soluble 100% puro descafeinado / 175 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.7%	4.9	0.2%	0.3%

Todos los productos presentan la información al consumidor completa y no contienen almidón. Productos ordenados alfabéticamente.

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO



Café Combate
Café soluble aglomerado mezclado con azúcar / 100 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.3%	5.1	1.9%	5.5%



GOLDEN HILLS
Café mezclado soluble / México / 100 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.9%	5.1	1.4%	13.8%



Legal
Café soluble mezclado con azúcar / México / 200 g, 180 g, 100 g y 50 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.8%	4.8	2.9%	3.3%

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO DESCAFEINADO



Legal
Café soluble descafeinado mezclado con azúcar / México / 180 g.

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.9%	4.8	0.2%	2.3%

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-139-SCFI-2010.** Café puro soluble, sin descafeinar o descafeinado - Especificaciones y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 22 de mayo al 4 de diciembre del 2020.
Periodo de adquisición del producto: del 22 de mayo al 2 de junio del 2020.
Marcas analizadas: 19.
Pruebas realizadas: 426.



NESCAFÉ Dolca
Café soluble mezclado con caramelo / México / 46 g, 80 g y 170 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.3%	4.9	2.3%	6.5%



NESCAFÉ Dolca
Café soluble mezclado con caramelo sabor a canela y piloncillo / México / 170 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
2.5%	4.9	2.4%	7.3%



Los Portales de Córdoba
Café soluble mezclado con azúcar / México / 80 g

Humedad (%)	pH (solución 1%)	Cafeína (%) Base seca	Azúcares totales (%)
3.2%	5.0	2.1%	4.9%

RECOMENDACIONES



Modérate si presentas alguna de estas condiciones

Deben consumirlo con moderación quienes toman tranquilizantes, antidepresivos y quienes padecen de gastritis, úlceras u otras enfermedades del tracto digestivo.



Lee cuidadosamente las etiquetas

En el mercado existen cafés solubles puros sin descafeinar y cafés solubles mezclados con azúcar o con caramelo, de los cuales también existen sin descafeinar. Elige el que vaya acorde a tus gustos y necesidades.



Evita su consumo si estás embarazada

El consumo de café (por la cafeína) no se aconseja durante el embarazo.

Todos los productos presentan la información al consumidor completa y no contienen almidón. Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

NO CONTIENEN ALMIDÓN

Las características del café hacen muy difícil observar la presencia de dicho ingrediente. En ninguno de los cafés solubles puros o con azúcar, descafeinados y sin descafeinar se detectó la presencia de almidón. Cabe señalar que las características del café hacen muy difícil observar la presencia del mismo, porque es un método cualitativo, por lo que se hará una segunda etapa del estudio para corroborar las posibles adulteraciones.

INFORMAN COMPLETAMENTE

Todas las marcas analizadas presentaron completa su información conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. No se aplicó la modificación a la norma que entró en vigor el 1 de octubre ya que los productos fueron adquiridos antes de su entrada en vigor.

NO HUBO DIFERENCIAS

Ninguno de los cafés solubles puros (descafeinados y sin descafeinar) tuvieron desviaciones respecto a los parámetros evaluados. Difieren, además de sus características sensoriales propias, en los contenidos de cafeína.

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto declarado.

CUMPLEN EN CALIDAD SANITARIA

Todos cumplen con los requisitos de calidad sanitaria.

SÍ DECLARAN CONTENER AZÚCAR

Todos los cafés con azúcar declaran contener 30% de azúcar generalmente caramelizado. Sus contenidos de cafeína son menores en comparación con los puros.



POSIBLE ADULTERACIÓN

Si bien no hay una especificación de azúcares totales, dos marcas presentan contenidos muy elevados que harían pensar en una posible adulteración, aunque se trata de un café puro y uno mezclado.

Sin embargo, se tendrá que hacer una segunda etapa del estudio para corroborar las posibles adulteraciones



GOLDEN HILLS
Café descafeinado soluble de 100 g



GOLDEN HILLS
Café mezclado soluble de 100 g

CONSIDERA LA CARGA DE CAFEÍNA

Aunque el contenido de cafeína por 1 taza (200 ml) de café soluble instantáneo, utilizando una cucharadita de 2 g, puede tener 87 mg y en el caso del descafeinado 4 mg, la cantidad de cafeína en una taza depende de lo cargado que lo tomemos.



Platillo Sabio

PROFECO



Lucía Mejía Calderón

* Cocina en familia *

Lucía Mejía Calderón, Licha como la conocen sus clientes, tiene cerca de 50 años cocinando en el Mercado 20 Melchor Ocampo en la colonia Roma. Fue su mamá quien comenzó a cocinar aquí, y poco a poco ella, su hermana y hermano continuaron con el negocio. Un trabajo en el que todos participan, desde ir a comprar los ingredientes, cocinar, limpiar y despachar. Todo en familia.

Como buenos cocineros saben dónde adquirir sus productos. Desde muy temprano van a la Central de Abasto a comprar la mayoría los productos frescos y de temporada que van a necesitar para preparar sus platillos, pero también dentro del mercado donde trabajan obtienen hortalizas a buen precio y de muy buena calidad.

Los años que tiene Licha cocinando le han dado la experiencia para tener bien

armando el menú que día con día, los siete de la semana, prepara para sus comensales. Incluso prepara platillos al gusto de sus clientes, no solo de aquellos que han permanecido con ella desde hace tiempo, sino también para los nuevos comensales que requieren de una dieta específica son consentidos por ella y sus hermanos.

Es por esto que Licha nos invita a darnos una vuelta a comer en los mercados, donde puedes encontrar comida saludable porque está hecha al día, con productos frescos, para todas las necesidades y los gustos. En ellos puedes encontrar variedad de comida de todo el país, hasta internacional, como cubana y colombiana.

Así que ya sea que estés a dieta o no, date una vuelta para comer con Licha y probar comida casera hecha con productos locales, frescos y sobre todo con mucho amor.



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

Calabacitas rancheras con puntas de filete

Ingredientes

- 1 kg de calabacitas picadas en cubitos
- 2 ajos rebanados en rodajas
- 1/2 cebolla mediana finamente picada
- 1 elote desgranado
- 1 kg de jitomate picado en cubitos
- 1 rama de epazote
- 2 chiles poblanos rebanados en rajas
- 1 kg de puntas de res
- Sal de mesa
- Aceite

Procedimiento

1. En una cacerola, con una cucharada de aceite, pon a freír la carne.
2. Agrega los ajos, la sal, la cebolla, los granos de elote y déjalos cocer un poco.
3. Agrega los chiles poblanos rebanados en rajas, las calabacitas y la ramita de epazote.
4. Agrega poco a poco el jitomate dando tiempo a que se cueza.
5. Tapa y deja cocer.



1700 KCAL.



\$206.35



6 A 8
PORCIONES



30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

Tés para la indigestión y acidez

Que los malestares estomacales no arruinen tu día.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

No hay nada como disfrutar de una rica comida, pero cuando esa sensación de ardor en tu pecho viene de visita, sabes que es hora de tomarte algo para no sentirte mal.

¿Qué es la indigestión?

Cuando tienes dolor de estómago, el tracto digestivo inferior es probable que experimente indigestión. A menudo se desencadena al comer alimentos picantes o grasos, o al beber alcohol o bebidas que contienen cafeína.

¿Qué es la acidez de estómago?

También conocida como reflujo, la acidez estomacal se produce en el tracto digestivo superior. Causa dolor en el pecho y a menudo se desencadena por alimentos grasos o alcohol.

 El reflujo ácido es una señal para que modifiques tu alimentación.



TÉS



Anís

El anís contiene una sustancia llamada anetol que ayuda a digerir los alimentos, combatir la indigestión, el exceso de gases y reduce la hinchazón del abdomen. Tiene un efecto calmante que reduce el dolor abdominal y sirve como protector gástrico. Evítalo si tienes enfermedades del hígado o gastritis.

Vierte una cucharada de anís en una taza de agua hirviendo. Tapa y deja reposar. Cuéjala y bébela.



Comino

El comino está indicado para el tratamiento de la indigestión. Sus propiedades ayudan a eliminar los gases acumulados en el intestino y disminuyen la inflamación y pesadez.

En una taza con agua caliente pon una cucharadita de comino, deja infundir, filtra y sirve.



Jengibre

Utilizado para tratar problemas digestivos durante siglos, el jengibre puede aliviar la acidez del estómago al ayudar a reducir la producción de ácido estomacal. El jengibre también puede aliviar las náuseas, lo que puede ser útil después del copioso recalentado.

Corta unas rodajas de raíz de jengibre y ponlas en agua caliente y sirve en una taza.



Semillas de cilantro

Las semillas de cilantro son conocidas por sus propiedades antiinflamatorias y para aliviar la indigestión. En la India, la gente suele masticar un puñado de semillas de jengibre, comino, cilantro, hinojo y cardamomo después de una comida para ayudar a la digestión. El cilantro tiene un efecto más refrescante y estimula la producción de enzimas digestivas.

Pon una cucharadita de polvo de semillas de cilantro en agua hirviendo para un remedio simple para la indigestión.



Boldo

El boldo contiene un aceite esencial conocido como cineol, que actúa como tónico para el hígado y el sistema digestivo. Es excelente para combatir la indigestión, ayuda a calmar la acidez en el estómago y disminuye el dolor y la inflamación.

A una taza con agua caliente agrégale una cucharadita de boldo seco, deja que repose, filtra y bébelo.



Menta

Los compuestos de la menta alivian los síntomas de la indigestión. Sin embargo, evítala si tienes acidez estomacal, ya que puede causar más molestias.

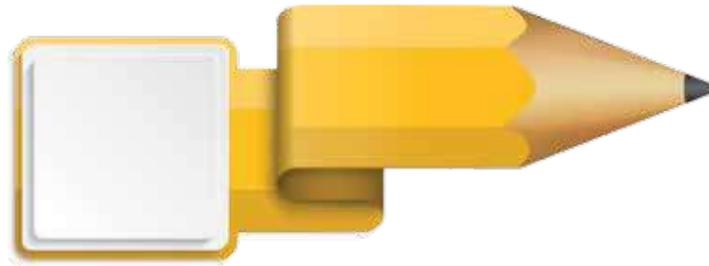
Elije unas hojas de menta fresca de la planta y ponlas en una taza de agua caliente. Si no tienes menta fresca, usa bolsitas de té de menta.

Fuentes

• 5 infusiones de plantas para combatir la indigestión, en <https://mejorconsalud.as.com/5-infusiones-plantas-combatir-la-indigestion/>

• Ocho remedios naturales para mejorar tu indigestión, en https://www.bioguia.com/salud/ocho-remedios-naturales-para-mejorar-tu-digestion_85594046.html

PLANEAR ES AHORRAR



Empieza el año con el mejor de los propósitos.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Como cada año, además de los buenos propósitos, también puede venir una que otra preocupación por los gastos de la temporada navideña. Aunado a lo anterior, muchas familias

vieron mermados sus ingresos por temas relacionados con la salud. Empieza este año con un plan financiero y sigue la huella de tus ingresos y gastos. Un planificador de gastos anual

te ayudará a proyectar tus gastos este año que comienza y evitará que, en la medida de lo posible, tus finanzas personales y familiares se vean afectadas.

Entre más pronto, mejor

Siempre será un buen momento para hacer un presupuesto, ya sea con la ayuda de un planificador de gastos, de preferencia por escrito, o por medio de una hoja de cálculo electrónica.

Con esta herramienta podrás tener un panorama sobre tu situación económica, que dará paso a tus metas a futuro. Además, te ayudará a decidir mejor cómo destinarás tus ingresos durante el año con base en el dinero disponible.

Para que tengas una idea de por dónde empezar y lo que debes considerar, en el siguiente esquema te mostramos lo que debes tener en cuenta.

Ingresos fijos	Ingresos variables	Gastos fijos	Gastos variables
Se reciben de manera constante y periódica	Se pueden o no recibir	Permanecen constantes	Cambian de acuerdo con los gustos y actividades de cada persona
<ul style="list-style-type: none"> Sueldo, pensión, mesada o dinero proporcionado por los padres Remesas 	<ul style="list-style-type: none"> Reparto de utilidades Bonos Aguinaldo Prestaciones Comisiones Ventas 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación Impuestos, predial, tenencia, etc. Autos (tenencia, verificación y placas) Placas Transporte Servicios Educación Ahorro Deudas adquiridas previamente 	<ul style="list-style-type: none"> Ropa y calzado Gastos médicos Diversión Ocasionales Imprevistos

Planifica y registra, de preferencia por escrito

Un planificador de gastos te ayudará a controlar mejor tus finanzas, lo importante es tener disciplina para cumplir tus planes financieros. El siguiente modelo te podrá servir de guía. Antes de empezar debes reunir recibos, estados de cuenta, tickets de

compra e información que vas utilizar al momento de llenarlo. Recuerda anotar los gastos fijos y no olvides considerar una parte de tus ingresos para el ahorro y para gastos inesperados, principales causantes de desajustes en el presupuesto personal y familiar.

PLANEAR Y AHORRAR. QUE EL 2021 SEA TU AÑO.

	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre	Total anual
Ingresos	Ingreso mensual	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	"Otros ingresos (utilidades, aguinaldo, etc.)"	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Ingreso mensual total	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
Gastos mensuales	Alimentación	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Pago de luz	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Predial	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Agua	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Gas	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Renta (si es el caso)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Artículos para cuidado personal	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Artículos y servicios para cuidado del hogar	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Transporte público	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Mantenimiento del auto (verificación, placas y tenencia) y combustible	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Comunicación y entretenimiento (telefonía móvil, Internet, tv de paga)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Servicio médico	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Servicios y artículos para la educación	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Esparcimiento (cine, paseos, etc.)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Fiestas familiares o cívicas	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Tarjeta de crédito	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Pago de préstamos personales	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Crédito hipotecario (si es el caso)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Crédito automotriz (si es el caso)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	Otros gastos:	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	
	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	
	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	
	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	
	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	
Gasto total:	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	

Balance final													
Ingreso mensual total	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
Gasto mensual total	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
Diferencia (ingresos - gastos)	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$

Nota: La información contenida es estrictamente con fines informativos y comparativos. Fuente: Elaborado por la Dirección de Análisis de Mercados de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Profeco.

REVISAR PERIÓDICAMENTE TU PLANIFICADOR PARA QUE VERIFIQUES SI ESTÁS LLEVANDO BIEN TUS GASTOS Y METAS PLANEADAS, PARA EN CASO DE SER NECESARIO REACCIONES A TIEMPO Y PUEDES AJUSTARLO.

NO TE CONFUNDAS Aprende a identificar un Resfriado Común

Las bajas temperaturas lo pueden provocar en esta temporada.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El resfriado común, en la mayoría de los casos, causa secreción nasal, congestión nasal y estornudo, aunque también es posible que se presente dolor de garganta, dolor de cabeza, tos y ojos llorosos.

Causas

De los diferentes virus respiratorios, los rinovirus son la fuente más común.

El virus del resfriado entra a tu cuerpo a través de boca, ojos o nariz. Se puede propagar a través de gotas en el aire cuando alguien que está enfermo tose, estornuda o habla. También se propaga por el contacto de manos con alguien que ha tenido un resfriado o al compartir objetos contaminados, como utensilios, toallas, juguetes o teléfonos.

Si te tocas los ojos, la nariz o la boca después de haber tenido contacto con el virus o haber estado expuesto, es posible que contraigas un resfriado.

Los resfriados pueden ocurrir en cualquier momento del año, pero son más comunes durante el invierno o en temporada de lluvias.

Los síntomas del resfriado común pueden durar más en las personas que fuman.



Síntomas

Generalmente comienzan dos o tres días después de la exposición al virus que causa el resfriado, aunque podrían demorar hasta una semana después.

Los signos y síntomas más frecuentes (que pueden variar dependiendo de cada persona) son:



Los adultos y los niños mayores con resfriados generalmente tienen una fiebre baja o no tienen fiebre.



Los niños pequeños a menudo tienen fiebre de alrededor de 37.7°C a 38.8°C.

Las personas son más contagiosas durante los primeros 2 a 3 días del resfriado.

Diferencia entre	
 El resfriado	La gripe 
Un resfriado diagnosticado y provocado por un virus específico no puede "mutar" en una gripe.	La gripe es provocada por distintos tipos de virus de los que provocan el resfriado común.
Los síntomas del resfriado son leves	Los síntomas de la gripe tienden a ser más fuertes
Los síntomas del resfriado tienden a aparecer gradualmente	Los síntomas tienden a aparecer de repente. Cuando tienes gripe generalmente presentarás: fiebre, escalofríos y dolor en los músculos y las articulaciones.

Puedes contraer uno cuando:

Una persona con un resfriado estornuda, tose o se suena la nariz cerca de ti. Te tocas la nariz, los ojos o la boca después de haber tenido contacto con el virus, como un juguete o la chapa de una puerta.

Tratamiento

Aunque la mayoría de los resfriados desaparecen en unos pocos días, hay algunas medidas que puedes tomar en cuenta para cuidarte. Lee nuestra sección **A Cuidarnos** para que sepas cuáles son.

Fuentes

- ¿Qué es el resfriado común y cómo aliviarlo?, en <https://www.vick.com.mx/es-mx/sigue-estos-consejos/Que-es-el-resfriado-comun-y-como-aliviarlo>
- Resfriado común, en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000678.htm#:~:text=El%20resfriado%20com%C3%BAn%20en%20la,de%20cabeza%20u%20otros%20s%C3%ADntomas>

Cómo evitar un resfriado común

Te damos algunas recomendaciones para que no te enfermes en esta temporada.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Como ya vimos en la sección Consultorio, un resfriado común es la infección viral de la nariz y la garganta y en esta época invernal todos somos susceptibles de padecer uno. Así que para evitar, en la medida de lo posible, adquirir un resfriado, checa estas sencillas y útiles recomendaciones:



Lávate las manos

Es importante que lo hagas con agua y jabón de manera frecuente, utilizando la técnica correcta. Si no dispones de agua ni jabón, utiliza gel antibacterial.



Desinfecta objetos

Procura desinfectar aquellos objetos que utilices más, puedes utilizar toallitas desinfectantes con un 70% de alcohol isopropílico.



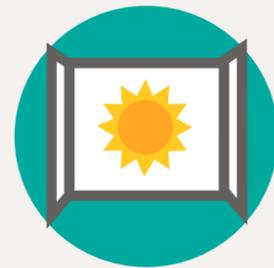
Usa cubrebocas

Te protege de contagios y proteges a los demás. No olvides hacerlo de manera correcta.



Usa pañuelos de papel al estornudar y/o toser

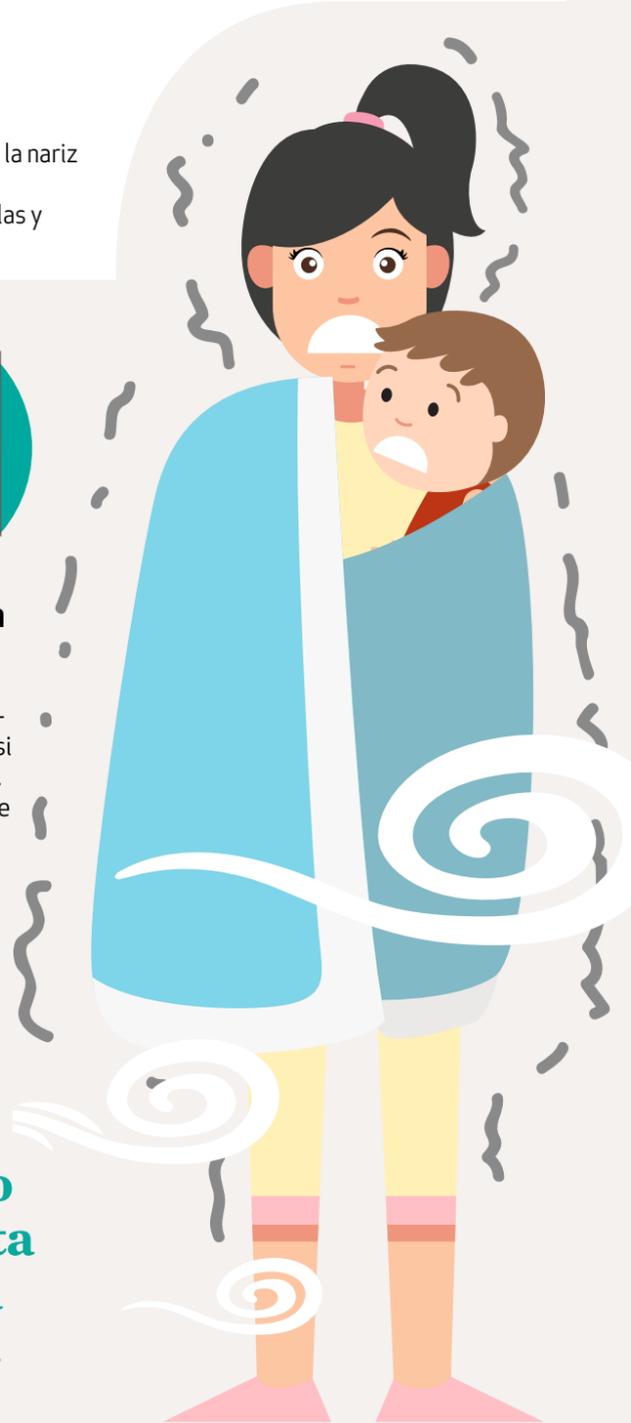
Desecha los pañuelos usados inmediatamente y luego lávate bien las manos.



Limpia y ventila las áreas comunes

Ya sea en tu casa o trabajo y especialmente si alguien está resfriado. De ser posible, permite la entrada de luz solar.

El estornudo de etiqueta llegó para quedarse.



Estornudo de etiqueta

Estornuda o tose en la parte interna del codo cuando no tengas un pañuelo de papel.



Abrígate bien

Si vas a exponerte a condiciones ambientales adversas, utiliza la ropa adecuada.



Procura relajarte

Cuando estás estresado tu sistema inmunológico no funciona adecuadamente, lo que influye en la reacción inmunológica de tu organismo frente a las enfermedades.



No compartas utensilios

Ya sean vasos o cubiertos para comer, no los compartas ni con miembros de tu familia.



Evita cambios bruscos de temperatura

Considera que las temperaturas bajas favorecen más frecuentemente las patologías respiratorias.



Evita el cigarro

El humo del tabaco irrita las vías respiratorias, lo que facilita el paso de virus y bacterias.



Evita el contacto con personas resfriadas

Procura no estar cerca de quien tenga un resfriado.

No te toques los ojos, la nariz o la boca si no se te has lavado las manos.



Descansa

Procura dormir 8 horas diarias.



Aliméntate sanamente

Come frutas y verduras ricas en vitamina C para fortalecer tu sistema inmunológico. De igual manera mantente hidratado.



Después de bañarte

Cuando salgas del baño sécate bien y vístete rápidamente. Evita salir inmediatamente a la calle y procura no dejar tu cabello mojado.



Después del deporte

Si eres de los que les gusta hacer deporte, recuerda que cuando lo haces, la temperatura de tu cuerpo aumenta. Por ello, debes cambiarte la ropa mojada por el sudor y cubrirte bien al terminar.

Consulta a tu médico

Si los síntomas agravan consulta a tu médico.

Fuentes
 • Medlineplus Resfriado común, síntomas y causas, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/common-cold/symptoms-causes/syc-20351605>
 • Medlineplus Cómo tratar el resfriado común en casa, en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000466.htm>

• PROFECO. Nueva normalidad. Cuidarte es cuidar a los tuyos, en <https://www.gob.mx/profeco/documentos/nueva-normalidad-cuidarte-es-cuidar-a-los-tuyos?state=published>

¿CÓMO CAMBIAR EL CORDÓN DE UN CORTINERO?

El tiempo y el uso constante deterioran el funcionamiento correcto del cordón del cortinero, aquí te mostramos cómo arreglarlo.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES:

- Cordón para cortinero
- Un trozo de alambre delgado, maleable y de unos 16 cm de largo

HERRAMIENTAS:

- Tijeras o cutter para cortar el cordón
- Un desarmador para quitar los soportes del riel

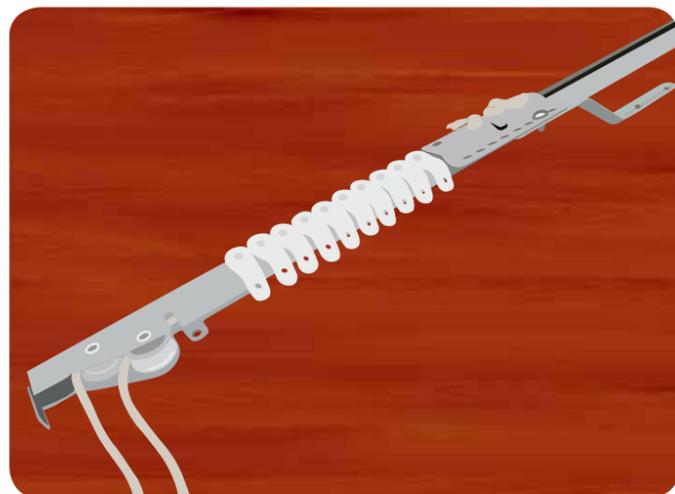
Antes de iniciar con el procedimiento es importante que consideres:

- Medir el largo del cortinero y la caída del cordón. La caída es la longitud de la que cuelga el cordón del cortinero. Suma estas dos medidas y duplícalas. Considera añadir 20 centímetros aproximadamente, en caso de que haya errores.
- Comprar un buen cordón, los más recomendables son los que están trenzados hasta el centro. Lleva una muestra y pide que sea del mismo diámetro del que vas a cambiar.

PROCEDIMIENTO:

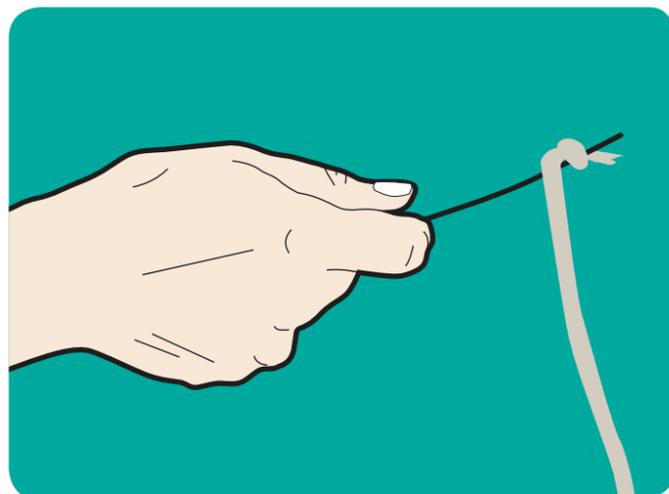
1 QUITA EL CORTINERO

Séparalo de los soportes donde está sujeto, ponlo en una mesa o superficie plana con el reverso de frente a ti.



2 SUJETA UN EXTREMO DEL CORDEL

Con ayuda del alambre sujeta una punta del cordel. Esto servirá para guiar y pasarlo a través del cortinero, carros y poleas.



3 SUSTITUYE EL CORDÓN

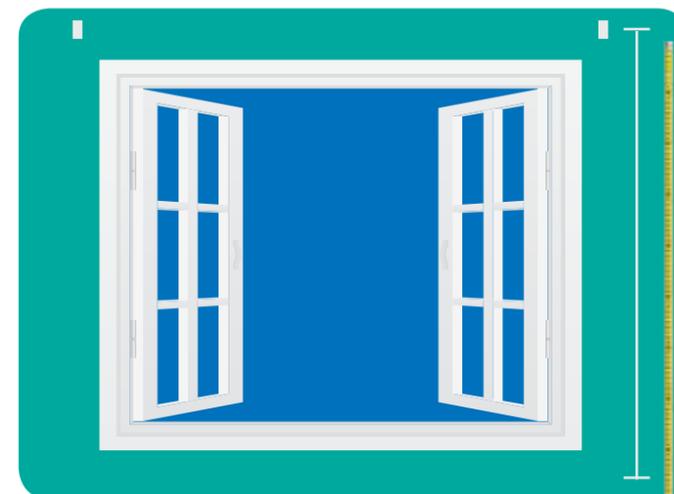
Identifica los carros (piezas que abren y cierran). En uno de ellos verás el cordón anudado.



Deshaz el nudo, retira el extremo del cordel viejo y por ahí mismo ve metiendo el cordel nuevo con el extremo que sujetaste al alambre avanzando en la misma dirección y sin que se tuerza.

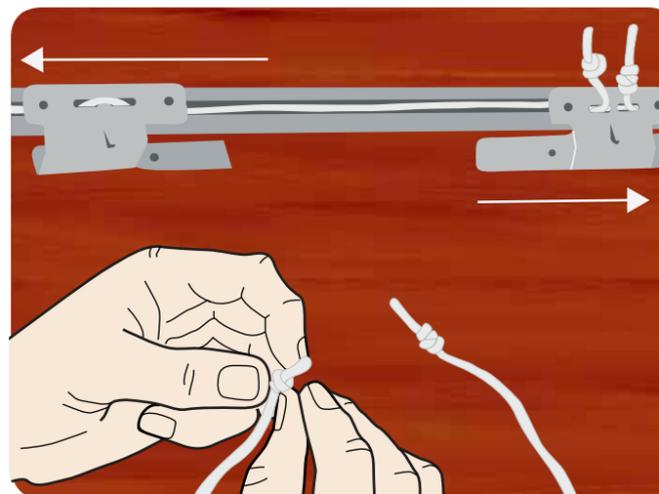
4 MIDE EL CORDÓN

Una vez metido todo el cordón, mide la longitud necesaria para que la caída quede a la altura que necesites.



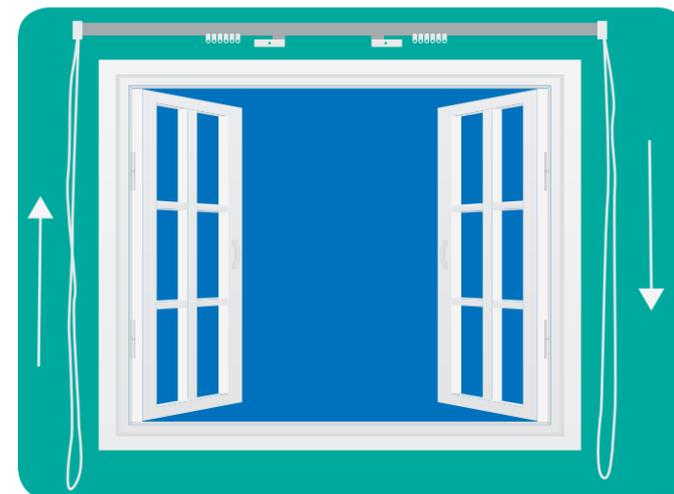
5 ANUDA EL CORDÓN

Abre las dos piezas móviles (carros) del riel al máximo y haz un nudo en el lado más próximo al extremo. Haz lo mismo con el otro extremo del cordel.



6 COLOCA EL CORTINERO EN SU LUGAR

Ubica el cortinero como estaba y desliza el cordón para asegurarte que haya quedado bien.



Aprovecha para reemplazar los aros o soportes para ganchos que estén en mal estado.



Fuentes

- Ehowenespañol. Cómo reemplazar el cordón de una barra para cortinas, en https://www.ehowenespanol.com/remplazar-cordon-barra-cortinas-como_75256/
- Genial.ly. Esquema cambiar cordón de riel de cortina, en <https://view.genial.ly/56555bcb21561e909f0298197/interactive-content-cambiar-cordon-de-riel-de-cortina>

- El Taller de Carlos. Cambiar cuerda de riel de cortina, en <http://bricotallerdecarlos.blogspot.com/2010/03/como-cambiar-cuerda-de-cortina-cuerda.html>

Préstamos inmediatos, problemas inmediatos.

Entérate cómo operan las empresas gestoras y no seas víctima de un fraude.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las empresas gestoras son intermediarias entre un solicitante y una institución financiera (banco). Ofrecen préstamos inmediatos, sin aval ni garantía.



Empresas gestoras con más quejas ante Profeco 2019-2020

Año	Proveedor	Número de quejas
2019	SERVICIOS DE INTEGRACIÓN AFIL, S.A. DE C.V.	127
	ADEUDOS VENCIDOS, S.A. DE C.V.	67
	LOGÍSTICA ADMINISTRATIVA Y LEGAL, SCP	47
	TRAMITADORES Y COLOCADORES, S.A. DE C.V.	37
	SGAP SERVICIOS GENERALES Y ATENCIONES PERSONALIZADAS, S.A. DE C.V.	26
Enero a noviembre 2020	SERVICIOS DE INTEGRACIÓN AFIL, S.A. DE C.V.	62
	ADEUDOS VENCIDOS, S.A. DE C.V.	26
	ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA Y REPRESENTACIÓN LEGAL, S.C.	15
	SGAP SERVICIOS GENERALES Y ATENCIONES PERSONALIZADAS, S.A. DE C.V.	13
	MC CONSULTORÍA FAMILIAR, S.C.	12

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP). Estados procesales actualizados al 2 de diciembre del 2020.
*Periodo: 2019, y enero - noviembre 2020.

Principales reclamaciones contra estas empresas



Rescindir el contrato.



Entregar el dinero ofrecido.



Devolver los pagos previamente realizados.

Identifica a las empresas tramposas

- La información sobre el servicio que dan no es precisa ni clara.
- Solicitan mínimos requisitos y ofrecen atractivas sumas de dinero.
- Solo se comprometen a realizar servicios de administración y papeleo ante un banco.
- Obligan al pago de comisiones y honorarios por servicios de investigación, pero nunca entregan el préstamo.
- En su publicidad aseguran que, para el otorgamiento del crédito, no es necesario cumplir con un aval ni comprobar ingresos económicos.
- Ofrecen no verificar el historial crediticio ante las sociedades de información crediticia.
- Garantizan la entrega del préstamo de manera inmediata.
- Se anuncian a nivel nacional a través de los medios impresos o por "volanteo", ofreciendo supuestas soluciones inmediatas a los problemas financieros.

Evita problemas mayores

- No respondas llamadas telefónicas, correos electrónicos ni mensajes de WhatsApp en los que ofrecen la entrega de préstamos inmediatos.
- No realices depósitos por comisión por apertura de crédito o para trámites y papeleo.
- Lee los términos y condiciones bajo los cuales ofrecen sus servicios.
- No entregues documentos personales o datos de tarjetas de crédito o débito.
- Antes de pagar la comisión por gastos de gestoría, asegúrate de la viabilidad del crédito.
- Si buscas un préstamo o financiamiento hazlo ante una institución financiera formal. Consulta a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), para que conozcas a las empresas que son instituciones bancarias o de crédito debidamente autorizadas y no terceros.

Ponte en contacto

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor** ☎ 55 5568 8722, para la Ciudad de México y Área Metropolitana y al **800 468 8722**, sin costo para el interior de la República Mexicana, en un horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas, también disponible en:

- <http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>
- WhatsApp: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 80 7803 44
- Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco y Facebook/Profeco Oficial



AJEDREZ PIENSA TUS MOVIMIENTOS

Un juego para continuar agilizando la mente.

En colaboración con el:



🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El ajedrez es un juego entre dos contrincantes en el que cada uno dispone de **16 piezas móviles** que se colocan sobre un tablero dividido en **64 casillas**.



En su versión de competencia está considerado como un deporte, no obstante, en la actualidad tiene claramente una dimensión social, educativa y terapéutica.



Pese a que se refiere a juego, no se juega, se practica; aunque sirve para socializar, las y los contrincantes no se hablan o no deben hacerlo.

Estimulación cognitiva

Otro gran reto, a cualquier edad, pero especialmente durante el envejecimiento, es la estimulación cognitiva, esto es, mantener tu salud mental lo mejor posible y para ello el ajedrez es tu mejor aliado.

Un aliado para mantener tu salud mental lo mejor posible



El señor Roberto Jiménez nos platica

Para conocer la satisfacción que genera este deporte se entrevistó al señor Roberto Jiménez Gutiérrez, de 74 años de edad, participante del Centro Cultural Alhambra del INAPAM, quien además es profesor voluntario de guitarra.

El señor Roberto relató que aprendió a jugar ajedrez a los veinte años, pero lo dejó de practicar durante mucho tiempo y hasta hace poco lo retomó, porque sabe que le proporciona agilidad mental y también evita que se le olviden las cosas.

Concentración

Describió que centra su atención en el tablero para preparar su estrategia, la concentración le ayuda a anticipar lo que el otro jugador va a hacer y cómo responderá, con ello estimula y ejercita su mente.



Grandes satisfacciones

Mencionó que una de sus grandes satisfacciones es haber enseñado ajedrez a su nieto de 9 años, con quien lo practica. De manera entusiasta también platicó que le enseñó a su vecino de 92 años, quien ha resultado muy bueno y ahora le enseña algunas estrategias.



Anímate a practicarlo

El señor Roberto invita a las personas adultas mayores a que practiquen el ajedrez, aseguró que les encantará, que lo único que se necesita es disposición y paciencia y que la edad no es obstáculo para comenzar a practicar. Como ejemplo describió que en el Centro Cultural Alhambra hay personas que apoyan enseñando a otras; inclusive hace cuatro años se realizó un gran torneo de ajedrez y dominó en donde participaron centros culturales y clubes del INAPAM.

Ventajas

En general se juega entre dos personas y si bien no se hablan, este equipo crea un vínculo y un compromiso para practicar conjuntamente, favoreciendo su sociabilización. Además, es muy común que lo practiquen personas de diferentes edades, fortaleciendo las relaciones intergeneracionales.

Ayuda a la resolución de problemas porque estimula la memoria, la lógica, la creatividad, facilita la concentración, mejora el control de impulsos, la empatía y pensamiento flexible.

Hay que destacar que se han realizado estudios donde se ha asociado a un beneficio cognitivo que disminuye el riesgo de padecer Alzheimer.



Si el ajedrez es un deporte, piensa en el cerebro como un músculo que, si se fortalece, mejora su rendimiento.



APRENDE A JUGAR

El ajedrez es un juego de dos jugadores, un tablero con 64 casillas en una cuadrícula de 8x8. En él, a un jugador se le asignan piezas blancas y al otro negras. Cada uno dispone de 16 piezas al empezar el juego: un rey, una dama o reina, dos torres, dos alfiles, dos caballos y ocho peones.

Objetivo

El objetivo del juego es capturar al rey del otro jugador. La captura no se completa nunca, si no que una vez que el rey es atacado y no puede escapar de esa captura, se dice que es un jaque mate y el juego finaliza.

Comenzando a jugar

El jugador con las fichas blancas hace el primer movimiento. Después, cada jugador tiene un único turno para mover sus piezas cada vez. No se pueden saltar el turno para mover.

Un movimiento consiste en colocar una pieza en un casilla diferente, siguiendo las reglas de movimiento de cada pieza.

Un jugador puede capturar una pieza de su oponente moviendo una pieza suya a la casilla en la que está la pieza de su oponente. La pieza del oponente se retira del tablero y permanecerá fuera de juego el resto de la partida.

Fin del juego

Gana la partida el jugador que haya conseguido hacer jaque mate al rey de su oponente, que su oponente se haya rendido.



Apps para jugar

Estas son algunas apps para que juegues ajedrez. Están disponibles para los dispositivos móviles iPhone y Android. Todas incluyen diversos niveles de dificultad y tutoriales para mejorar tus jugadas.



Chess
Juega y aprende



Chess free



Real Chess

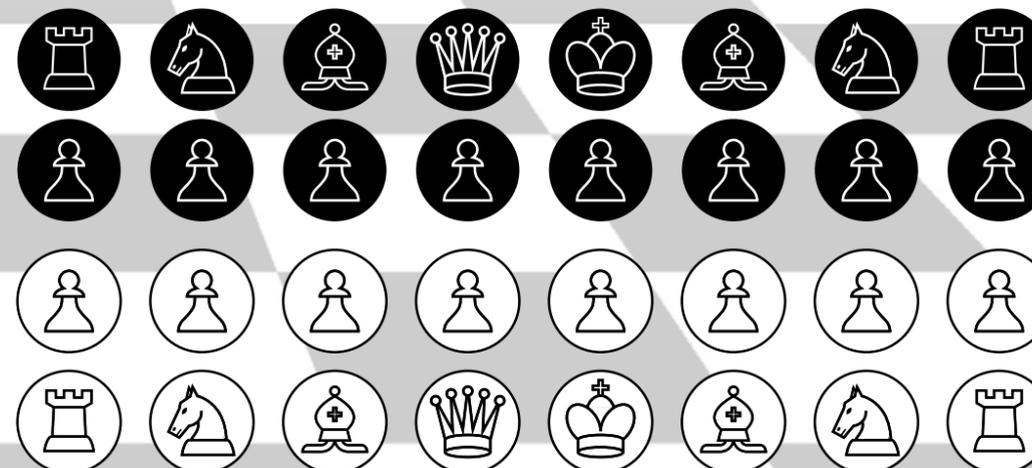
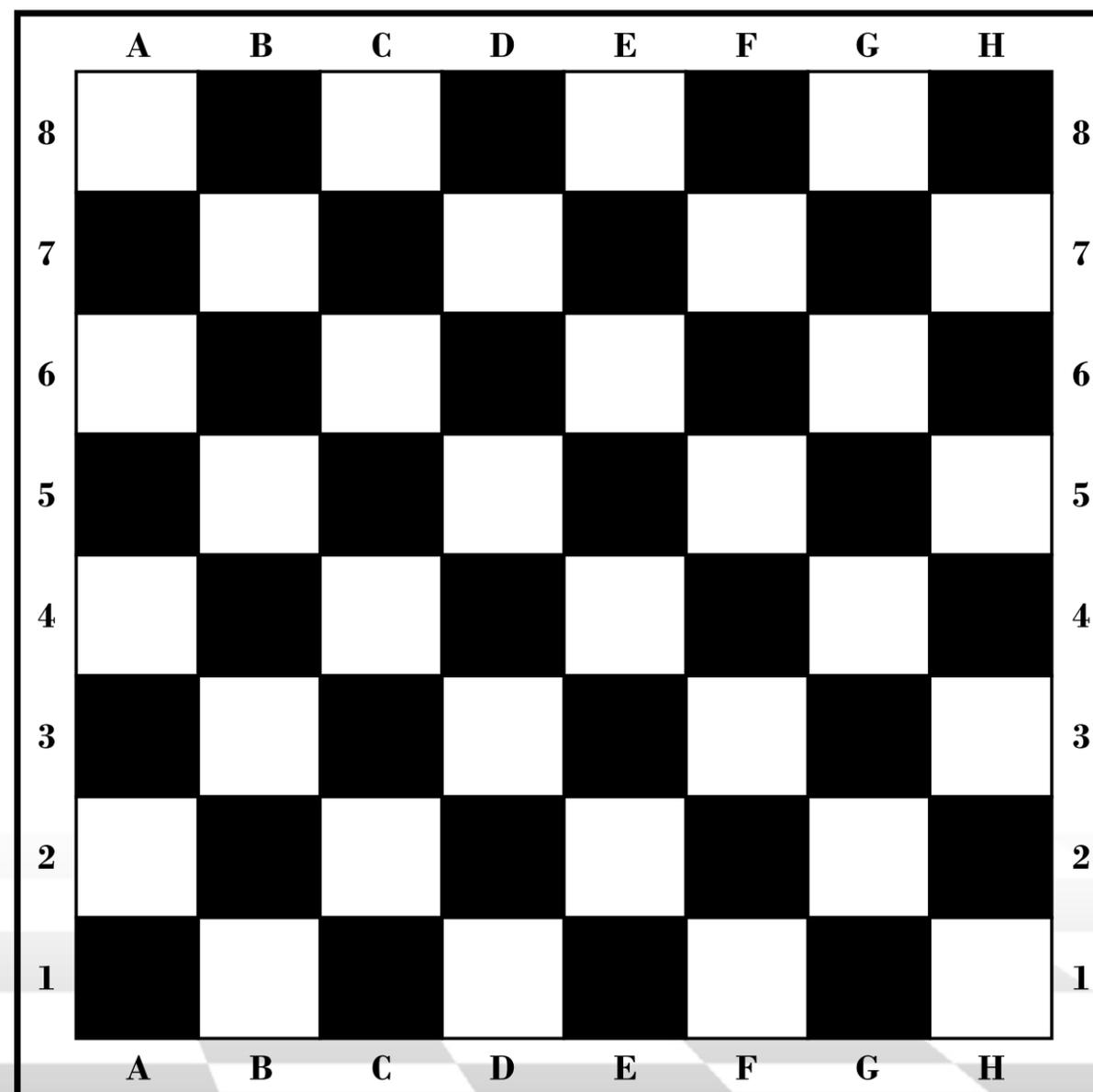


Chess Time



Playchess.com

IMPRIME, RECORTA Y JUEGA



Retorno sin contagio

En colaboración con el:



México ha probado su capacidad de aprendizaje colectivo para la reconstrucción.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El año 2020 nos ha enfrentado con la pandemia de COVID-19, una crisis inédita en la historia que nos ha obligado al confinamiento y al distanciamiento social como medida de prevención.

En consecuencia, hemos tenido que trasladar nuestras actividades laborales y educativas al hogar, así como a interactuar a través de las tecnologías de información y comunicación.

Poco a poco, el regreso

La vuelta a las rutinas de antes se antoja como algo improbable, por lo menos hasta que una vacuna se encuentre al alcance de las personas con más posibilidades de enfermar de gravedad y, luego, para toda la población. No obstante, ya hemos iniciado la reflexión colectiva acerca de las maneras más seguras de retomar gradualmente y con seguridad algunas de las actividades más urgentes y necesarias.

Aunque es incierto el momento en que volveremos a las escuelas, los centros laborales, los espacios culturales, deportivos y otros, podemos señalar algunas directrices generales para un retorno seguro y sin discriminación.



Las nuevas dinámicas sociales deben incluir a las poblaciones discriminadas.

Más allá de dos metros de distancia



Habría que pensar que los espacios deben adecuarse para permitir la sana distancia y su adecuada ventilación, con preferencia por las actividades al aire libre, y que debe ser imperativo tomar en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad.

Ellas requieren que la información sobre prevención, autocuidado e interacciones responsables se de en formatos accesibles, como los que utilizan la lengua de señas mexicana, la escritura braille o las versiones en lectura fácil.

También que se considere que requieren espacios adaptados para que las medidas de higiene puedan ser de acceso sencillo, dado que podrían manipular constantemente apoyos para la movilidad, como sillas de ruedas, andaderas o muletas.



Pensemos en nuestros pueblos originarios

Otro punto a considerar es el reacondicionar los espacios con pertinencia cultural, es decir, con respeto a los usos, costumbres y dinámicas de los pueblos y comunidades indígenas.

Esto implica promover un diálogo entre las y los especialistas en materia de salud y las personas indígenas, con el propósito de no forzar modificaciones del espacio y las interacciones que puedan ser percibidas como imposiciones.

Además, se debe propiciar que la información sobre prevención y autocuidado sea ofrecida en lenguas indígenas y preferentemente a través de medios orales, como las radios comunitarias.

Es momento de construir espacios para toda la población, sin discriminar.

Espacios iguales porque todos somos iguales

Por supuesto, conforme los contagios vayan disminuyendo, se cuente con un tratamiento adecuado o se haya generalizado una vacuna segura, algunas de estas medidas podrían cambiar o implementarse otras.

Un retorno seguro a la vida cotidiana sin discriminación es una tarea que debe involucrarnos a todas y todos. Esto requiere que seamos capaces de dialogar a partir de información científica y con perspectiva de derechos humanos, para que cualquier medida destinada a proteger la salud individual y comunitaria no se oponga a la dignidad y autonomía, particularmente la de las poblaciones históricamente discriminadas.

En este sentido, el mundo futuro puede repetir las desigualdades previas o ser, más bien, una oportunidad para crear condiciones de mayor inclusión para que nadie se quede atrás ni nadie fuera.



Vigilancia del Mercado

Promover la comercialización de productos y servicios con los más altos estándares de calidad.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La vigilancia del mercado es el conjunto de actividades que llevan a cabo gobiernos de diversos países para velar por que los bienes, productos, procesos y servicios disponibles cumplan con los requisitos establecidos en las normas o no impliquen un riesgo para la salud y la seguridad de las personas y para la protección del interés público.

Responsabilidad de todos

Los particulares y la iniciativa privada también deben participar para asegurar que, los productos y servicios que se adquieren cumplan con las normas y regulaciones que establecen los requisitos de seguridad y calidad.

En colaboración con la:
Dirección General de
Normas de la Secretaría
de Economía



Una mejor vigilancia del mercado promoverá estándares de calidad más altos.



Resultados

Los resultados deben ser registrados con datos completos, accesibles y bajo un esquema de seguimiento que permita corregir los efectos que haya causado determinado bien, producto, proceso o servicio por algún incumplimiento, o bajo la óptica de la prevención.

El caso de la Unión Europea

Los países que forman parte de la Unión Europea¹ (UE) intercambian información para evitar que artículos defectuosos lleguen al mercado, o para sacarlos de uso antes de que causen daños.

Nuestro país

México ha participado activamente dentro del comercio internacional² ajustando sus prácticas comerciales a la realidad en la que se ha visto inmerso. Actualmente ha fortalecido las acciones de vigilancia del mercado con el propósito de robustecer el papel de nuestro país en un escenario internacional, lo que a su vez beneficia al consumo interno.

Ley de Infraestructura de la Calidad

En ella se incluyó un capítulo destinado a la vigilancia del mercado, en donde se establece la facultad de las autoridades normalizadoras y demás autoridades competentes para vigilar permanentemente al mercado, tanto a través de la revisión sistemática de las Normas Oficiales Mexicanas y los estándares, como de la verificación de los bienes, productos, procesos y servicios que se ofertan en el mercado mexicano para asegurar su cumplimiento con las regulaciones establecidas por las autoridades.

Las acciones

El marco normativo establece un nuevo esquema en donde³, en caso de que los bienes y servicios no cumplan con la normatividad, la autoridad cuenta con facultades para determinar acciones correctivas que van desde un apercibimiento al productor o comercializador, hasta la imposición de multas, clausura temporal o definitiva, incluso la prohibición de la comercialización de bienes y servicios, lo cual podría implicar la inmovilización de algún producto para impedir su comercialización.

¿A qué nos enfrentamos?

El desafío será generar una cultura del cumplimiento y observancia de las normas en estricto apego a los principios⁴ en los que se sustenta el Sistema Nacional de Infraestructura de la Calidad, así como al principio de legalidad para buscar que quienes intervienen en el ecosistema de la normalización y la evaluación sean agentes de cambio que promuevan el desarrollo económico y la calidad en la producción de bienes y servicios, siempre con pleno cumplimiento de la Ley.

La vigilancia del mercado beneficia a los consumidores.

¹Para mayor profundidad en el tema, se sugiere consultar el documento de orientación denominado: Buenas Prácticas de vigilancia del Mercado, disponible en: <https://www.aragon.es/documents/2012/7/31455048/Gu%C3%ADa+de+buenas+pr%C3%A1cticas+de+vigilancia+del+mercado+UE.pdf/6de2d204-b386-e3e7-539d-322741d667c4?1579683551970>
²Al ser Miembro de la OMC desde el 1º de enero de 1995 y del GATT desde el 24 de agosto de 1986.

³ Artículo 10 de la Ley de Infraestructura de la Calidad
⁴ Artículo 6 de la Ley de Infraestructura de la Calidad

MONGO BLANCO

novela de Carlos Bardem

Un libro que nos dará ese deseo genuino de no querer que la narración termine.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

Esta novela es la historia de Pedro Blanco Fernández de Traba, traficante de esclavos y creador de emporios, pero es también un relato conmovedor sobre la condición de miles de negros africanos que engrosaron las filas de la esclavitud en Cuba y Brasil.

Ubicada en el siglo XIX y desde un hospital psiquiátrico en Barcelona, el protagonista, conocido a partir de esta narración como Mongo Blanco, el Rey de Lomboko y el Gran Mago Espejo Sol, realiza una extensa confesión al psiquiatra Alberto Castells.

A partir de estas conversaciones entre Mongo Blanco y Castells comienzan varias búsquedas para resolver diversos misterios: localizar documentos ocultos que comprometían a la clase política peninsular, incluida la monarquía encabezada por María Cristina de Borbón; encontrar las riquezas del Mongo Blanco y simultáneamente recuperar su cordura. Y para lograr estas tareas, el doctor Castells ayudará a Blanco, por medio de entrevistas, a recuperar su historia.

En esa exploración de la mente de Blanco se comienza un viaje por su memoria que nos conduce a la recreación de los imperios esclavistas en el Caribe, específicamente en Cuba, y al fascinante mundo de las navegaciones transatlán-

ticas y del conflicto anglo-español por el dominio oceánico. Piratas, corsarios, marinos, comerciantes, negreros, esclavistas, gobernantes, forman aquí un entramado social para el tráfico y trata personas.

De eso da cuenta este libro. Pero sobre todo es un viaje personal, íntimo, biográfico, de un ser controversial, de un hombre peninsular (malagueño), aunque africano y cubano por convicción.

Con una destreza narrativa magistral, Carlos Bardem deleita la sensibilidad del gran lector de novelas de aventuras, pero también atiende a la inteligencia del lector de novelas históricas. Esta obra tiene una veta de análisis sociopolítico, pues nos descubre un periodo histórico de acumulación de capital a partir de la explotación de miles de esclavos.

La obra narra asimismo el comienzo de la lucha abolicionista anglosajona que, como demuestra Bardem, solo reformó el esclavismo con un nuevo método de generación de riqueza, que se gestaría a partir de la contratación de mano de obra en jornadas laborales inhumanas, y cuyas leyes transformaron a los esclavos en colonos, sin que esto supusiera un cambio en la condición enajenada del trabajo.



El otro viaje del libro es la expedición de Pedro hacia el centro de sí mismo, a los recovecos de la locura. Esta parte de la novela recuerda la locura del general Kurtz de *Apocalipsis ahora*, adaptación cinematográfica de *El corazón de las tinieblas* de Joseph Conrad, donde este personaje pierde la cordura en la selva y se transforma en un auténtico carnicero humano, tal como sucedió, lamentablemente en la realidad no en la ficción, con el Mongo de Gallinas, el rey de Lomboko Pedro Blanco.

Mongo blanco es, además, un compendio de apotegmas, de sabiduría pura, cuyas líneas se van sumando en el libro de manera exacta: "Los hombres hacemos planes solo para que el destino se ría." / "¡Ah, doctor, los abogados pueden ser peores que el peor pirata cuando huelen sangre!" / "Sólo hay una cosa que une más que el amor a dos personas. El odio, doctor (..) es egoísta, absoluto. No se odia un poco, así que no deja espacio para ningún otro sentimiento."

Acerca del autor: Historiador, actor, pero sobre todo escritor, Carlos Bardem (Madrid, 1963) es autor de *Durango perdido* (1997), *Muertes ejemplares* (novela, 1999), *Buziana o el peso del alma* (2002); *La Bardem* (biografía, 2005), y *Alacrán enamorado* (novela, 2013).



Mongo Blanco
Carlos Bardem

608 páginas, tamaño 14 x 21 cm,
rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica,
primera edición, 2020
ISBN 978-607-16-6822-6
Precio de Venta: \$189.00

Una rica taza de café

Te presentamos algunos datos sobre el café en México.

⌚ Tiempo de lectura: 1 minuto 45 segundos.

Existen registros de la llegada del café, a lo que hoy es México, desde **1740**



Somos el país cafetalero más al norte del continente americano.



México es el noveno productor de café a nivel mundial.



Los estados de Chiapas, Veracruz, Puebla, Oaxaca y Guerrero encabezan la lista con un 94% de la producción nacional.

El café mexicano se exporta a 45 países de los cinco continentes, siendo Estados Unidos, Bélgica, España y Alemania nuestros principales clientes.



Nos mantenemos como uno de los principales productores de América, con alrededor de 600,000 hectáreas de cultivo distribuidas en 15 de los 32 estados de la República..

Fuentes

- El café de México. La riqueza de sus regiones, en <http://www.cedrssa.gob.mx/files/10/30E1%20caf%C3%A9%20en%20M%C3%A9xico:%20diagn%C3%B3stico%20y%20perspectiva.pdf>
- Café en México: diagnóstico y perspectiva, en <http://www.cedrssa.gob.mx/files/10/30E1%20caf%C3%A9%20en%20M%C3%A9xico:%20diagn%C3%B3stico%20y%20perspectiva.pdf>
- Calidad del café en México, en <https://expocafe1.blogspot.com/2019/07/calidad-del-cafe-en-mexico.html>



ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención Precaución Peligro



PRODUCTO:
XC60 AÑOS 2018, 2019 Y 2020



Alerta 54/2020

CANTIDAD:
2,137 unidades
EMPRESA:
VOLVO CAR MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Volvo Car México ha detectado que las tuercas de fijación del brazo del limpiaparabrisas delantero, fueron ensamblados con un par de torsión bajo, por lo que el movimiento del limpiaparabrisas puede llegar a causar ruido inusual si el brazo del limpiaparabrisas entra en contacto con el borde del capó, o en su caso, también puede llegar a causar una función de limpieza reducida o nula del parabrisas.

SOLUCIÓN:
La empresa indicó que realizará el ajuste de la tuerca de fijación del brazo del limpiaparabrisas delantero en su posición. Este procedimiento se completará sin costo y puede demorar hasta 0.5 horas en completarse, sin embargo, debido a la programación del servicio, el distribuidor Volvo puede requerir el vehículo por un espacio de tiempo más largo.



PRODUCTO:
VEHÍCULOS JETTA Y TIGUAN MODELO 2020



Alerta 53/2020

CANTIDAD:
585 unidades
EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Volkswagen de México ha detectado que existe la posibilidad que, algunas partes de los mecanismos de ajuste de los respaldos de los asientos delanteros, así como de los elementos laterales del marco de los citados respaldos, no se hayan soldado correctamente, por lo que en caso de impacto trasero, el ajuste del respaldo podría romperse y provocar que no se logre el efecto de sujeción deseado a los ocupantes delanteros, incrementando el riesgo de lesiones.

SOLUCIÓN:
Se deberá realizar la verificación del mecanismo de reclinación de los asientos delanteros, y en caso de ser necesario realizar el reemplazo del marco de respaldo del asiento. Es importante mencionar que el servicio a realizarse no representará costo alguno para los consumidores.



PRODUCTO:
MOTOCICLETAS YB125 2017-2019,
YBR125 C 2017-2018, YB125 ZR
2017-2019 Y YBR125 EGS 2017-2019.



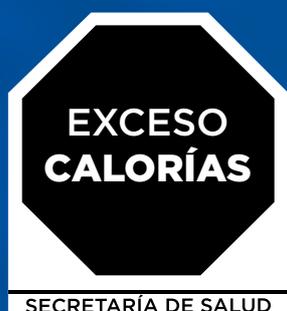
Alerta 55/2020

CANTIDAD:
23,358 unidades
EMPRESA:
YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Yamaha detectó que en algunas unidades existe la posibilidad de que la fuerza adhesiva del forro de la zapata de freno a una alta temperatura se desprenda al frenar. En el peor de los casos el desprendimiento del forro de la zapata de freno puede bloquear la rueda durante la conducción.

SOLUCIÓN:
Yamaha está iniciando una campaña de modificación de fábrica, se deberá reemplazar la "zapata de freno" de las unidades afectadas.

¿Has visto productos con estos sellos?



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD

Se encuentran en alimentos y bebidas con azúcares, grasas o sal añadidos e **indican si el producto tiene cantidades excesivas** de ingredientes críticos para tu salud.

#EtiquetadoParaLaSalud



GOBIERNO DE MÉXICO



GISAMAC
GRUPO INTERSECTORIAL DE SALUD, ALIMENTACIÓN,
MEDIO AMBIENTE Y COMPETITIVIDAD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional de Salud Pública