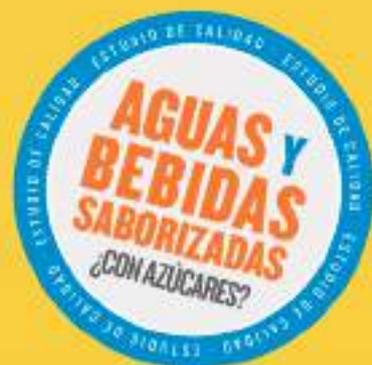


Revista del Consumidor

LABORATORIO
PROFECO INFORMA
**TELAS ABSORBENTES
PARA COCINA**
ESTUDIO DE CALIDAD

HAZLO TÚ MISMO
COMPOSTA
ES FÁCIL REDUCIR
TUS DESECHOS

**HAZ TU PROPIA
CREMA DE AGUACATE**
UNA IDEA PARA CUIDARTE
Y TAMBIÉN EMPRENDER



**¿COMPARTES EN
REDES SOCIALES
A TUS HIJOS?**
PUEDE AFECTARLOS
HOY Y MAÑANA

AGUAS CON LAS AGUAS

**TAMIZ
NEONATAL**
MÁS VALE PREVENIR

**PRODUCTOS DURANTE
EL EMBARAZO**
CUÁLES DEBES EVITAR

**FISIOTERAPIA
EN CASA**
LIBERA LA TENSIÓN

Y EL GANADOR ES...



¡LAS AGUAS SABORIZADAS!

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
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

La comida es vida, un derecho fundamental y el elemento esencial para una dieta saludable para el óptimo desarrollo físico y mental.

El arma principal contra la obesidad y otras enfermedades es una alimentación sana.

En esta edición el Laboratorio Profeco se volcó a la tarea de informar sobre las aguas saborizadas. Aquí te decimos qué tanta cantidad de azúcares y "jugo de fruta" contienen los productos que analizamos. Encontrarás que aunque cumplan con todas las normas puede que traten de venderte algo que pudiera confundirte con lo que dice en la etiqueta.

Ya sea que alguna de nuestras lectoras planea ser madre o conozca a alguien que esté por serlo, acá encontrarán información de vital importancia sobre el tamiz neonatal y los productos a evitar durante el embarazo. También te traemos un artículo muy interesante sobre las consecuencias que puede traer compartir fotos de tus pequeños en redes sociales sin la debida precaución.

La salud –propia y la de los nuestros- es el bien máspreciado, elegir alimentarnos con productos saludables y sustentables, que además sean amigables con nuestra economía, es un acto de amor y cuidado hacia nuestro cuerpo. ¿Estás listo para tomar cartas en el asunto?



Colaboradores

Alicia Virginia Vidal Martínez
Allan López Specia
Alma Meade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Arturo Anaya Vera
Alfonso Guati
Carlos Graef
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto

Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Guadalupe Reynoso Rosete
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
José Alberto Meza Hernández
Juan Carlos Rivera Guerra

Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez
Patricia Meza Hernández
Rubén Araujo
Susana Frías de Cristóbal
Victor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada

4

AGUACATE



Tecnología Doméstica Profeco

6

CREMA CORPORAL DE AGUACATE



Del Huerto

8

CULTIVOS PARA MAYO



Hazlo Tú Mismo

10

COMPOSTA



Consumo Responsable

12

CONTAMINACIÓN POR PLÁSTICO



Finanzas Personales

14

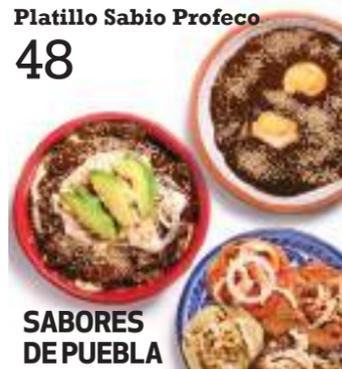
LA JARRA DEL BUEN BEBER



Platillo Sabio Profeco

48

SABORES DE PUEBLA



Brújula de Compra

54

TAMIZ NEONATAL



Consultorio

58

PRODUCTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO



Entorno Digital

60

¿COMPARTES EN REDES SOCIALES A TUS HIJOS?



Entorno Digital

62

TUS HIJOS Y LAS REDES SOCIALES



Tendencias

64

LLEVA SALUD A TU MESA



A Cuidarnos

66

FISIOTERAPIA EN CASA



Qué Hacer Si

68

TUS DERECHOS EN MATERIA DE INMUEBLES



Gente Grande

72

TRAMITA TU CREDENCIAL INAPAM



Nadie Afuera

74

LA PUBLICIDAD Y LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA



A Libro Abierto

76

ECONOMÍA MORAL



Para Saber

78

CONSUMO DE LIBROS ORIGINALES



Reporte Especial

80

TRANSPARENCIA EN PRECIOS DE HOSPITALES



Profeco Informa

84

LA INFRAESTRUCTURA DE LA CALIDAD



Para Enterarse

88

MAYO CON CAUSA Y HOT SALE 2021



En Números

92

TAMIZ NEONATAL



Estudios DE Calidad PROFECO

16 Aguas Saborizadas

Descubre cuántos azúcares añaden, su aporte calórico y si adicionan o no edulcorantes no calóricos.



34 Telas absorbentes para cocina

Conoce cuáles son las más durables, resistentes y absorbentes.



...Consume... AGUACATE esta temporada



El mayor productor de aguacate es Michoacán, seguido de Jalisco y el Estado de México.

Importante y tradicional en nuestra dieta desde tiempos prehispánicos.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Es originario de América, donde los aztecas lo llamaban *ahuacatl* y los españoles "pera de las Indias".

Con más de 10 mil años de historia y una fuerte presencia en diversas recetas culinarias, este fruto es de gran aprecio en las mesas del mundo, ya que es utilizado para elaborar salsas, sopas, postres y ensaladas, e incluso como ingrediente en tratamientos de belleza.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- | | | |
|--|-------------------------------------|--|
| • Contiene β -Sitosterol, que previene la acumulación de colesterol. | • Fortalece el sistema inmunitario. | • Es una fuente de potasio. |
| • Ayuda a reducir la inflamación y el dolor de las articulaciones. | • Aporta vitaminas y minerales. | • Ayuda a reducir el colesterol malo y mejora el colesterol bueno. |

ALGUNAS VARIETADES

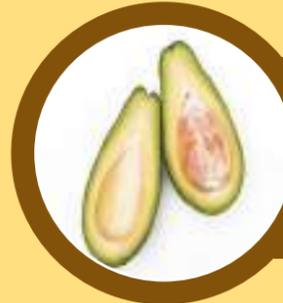
Hass

Es la que más se vende en el país y la más popular en el mercado internacional. Tiene un sabor a nuez y avellana, con textura suave-cremosa.



Criollo

Su piel es muy delgada y suave y se aferra a la masa, además el hueso es muy grande. El color de su cáscara es oscura y su pulpa al madurar adopta un color amarillo-limón.



Bacón

El fruto es de forma ovalada y pulpa amarilla verdosa. Es fácil de pelar y su hueso va de mediano a grande. Al madurar, la piel toma un color más oscuro.



COMPRA Y CONSERVACIÓN

Comprueba que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración.

Se nota que está maduro si al tacto cede levemente a la presión con el dedo.

Para conservarlo por más tiempo, guárdalo en la parte menos fría del refrigerador, en un recipiente con tapa.

Si te es posible, al abrirlo no retires el hueso y rebana solo lo que vayas a consumir. Antes de guardarlo, úntalo con un poco de jugo de limón o aceite de cocina.

ELIGE BIEN TU AGUACATE

Comprueba que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas o puntos negros. Si el rabillo es color amarillo, está en su punto, si es color verde, está inmaduro y si es marrón, está pasado.



Fuentes

- Agua pasa por mi casa, en <http://siaprendes.siap.gob.mx/contenidos/2/02-aguacate/contexto-6.html>
- Guía de Cultivo (Persea americana Mill.) Aguacate, en <https://fagro.mx/wp-content/uploads/2017/08/AGUACATE-GUIA.pdf>
- La Central de Abasto a tu Mesa, en <https://ficeda.com.mx/content/tips/frutas/aguacateya.pdf>
- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020
- Aguacate, un delicioso fruto con más de 10 mil años de historia, en <https://www.gob.mx/semarnat/es/articulos/aguacate-un-delicioso-fruto-con-mas-de-10-mil-anos-de-historia?idiom=es>

Crema Corporal de Aguacate

- Tiempo de elaboración:** 1 hora
- Caducidad:** 3 meses
- Rendimiento:** 120 ml
- Costo:** \$ 99



INGREDIENTES

- 4 aguacates (de los que obtendrás 60 g de aceite de aguacate, aproximadamente)
- 20 g de cera de abeja
- 2 ml de vitamina E
- 20 gotas de la esencia de tu preferencia

UTENSILIOS

- Una charola
- Un tazón
- Una cacerola
- Cuchara de madera
- Cuchillo
- Cuchara sopera



Cristina Camacho
Gestora Cultural y promotora del patrimonio cultural inmaterial de la herbolaria mexicana.

Roshan Cosmética Herbolaria (Azcapotzalco, Ciudad de México) surgió a partir de los conocimientos que su abuela les legó sobre herbolaria. Con ellos crean productos de higiene y cuidado personal que contribuyen a mejorar la calidad de vida, y al estar hechos a base de flores y hierbas, proporcionan el cuidado adecuado a la piel, que es el primer contacto con el mundo.

Además, piensan en la ecología, por lo que manejan envases reutilizables que recolectan en tiendas distribuidoras, esterilizan y vuelven a llenar.

Mira el video en nuestro canal de YouTube PROFECO y suscríbete a él.



PROCEDIMIENTO



1 Corta los aguacates por la mitad, con una cuchara quítales la pulpa y extiéndela en una charola.



2 Hornea a 100°C por 30 minutos. Otra opción es dejar la charola con la pulpa de aguacate tapada con un paño de algodón por un día dentro de un deshidratador solar de alimentos casero.



3 Una vez que haya cambiado de color verde a café y esté fría, colócala en una tela de algodón, como manta de cielo, y exprime para extraer el aceite.



4 Pon la cera a baño María.



5 Cuando la mitad de la cera esté derretida, agrega el aceite de aguacate.



6 Retira cuando se haya derretido toda la cera y deja enfriar.



7 Bate un poco y agrega la esencia, la vitamina E y bate un poco más. Si te es posible utiliza una batidora de inmersión o una licuadora.



8 Envasa en recipientes esterilizados.



Cultivos para mayo

Empieza tu huerto en mayo y cosecha gran variedad de hortalizas.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Existen una gran cantidad de hortalizas que podemos cultivar en nuestros patios, jardines, balcones, huertos o cualquier espacio que acondicionemos para su cultivo.

Considera aspectos importantes como el tamaño de los cultivos, de los contenedores o macetas, el número de horas de luz que deben recibir cada día, la disponibilidad de agua para su riego, la época del año en que podemos sembrarlas y el tiempo de cosecha para disfrutar de ellos.

Aquí te dejamos una lista de plantas –y sus propiedades– que puedes sembrar en mayo, de fácil crecimiento para que las coseches y disfrutes durante el año. Si siembras de forma escalonada, por ejemplo, cada dos semanas, podrás ir cosechando poco a poco.

AJO
Haz un orificio de 4 cm de profundidad en la tierra y siembra un diente de ajo con la punta hacia arriba. Aporta proteínas, yodo, fósforo, potasio así como vitamina B6.

CILANTRO
Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Esta hierba aromática contiene vitamina C, betacarotenos, calcio, fósforo, hierro, potasio y selenio.

BETABEL
Siembra 3 semillas juntas a 1 cm de profundidad. Contiene folato de vitamina B, vitamina C, fibra y minerales esenciales como el potasio y manganeso.

CHÍCHARO
Siembra 3 chícharos, germinados de preferencia, a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitamina A, C, minerales, fibra y azúcares benéficas para el cuerpo.

ZANAHORIA
Entierra 3 semillas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene mucha agua. Es rica en azúcar, sales minerales, vitaminas (sobre todo provitamina A) y pectina, además de contener carotenos.

PEREJIL
Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Hierba aromática rica en hierro y muy rica en vitamina C.

ESPINACA
Entierra las semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitaminas, fibras y minerales, aporta pocas calorías, es libre de grasas y es fuente de antioxidantes que protegen al cuerpo del daño celular.

LECHUGA
Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitaminas C y K, ácido fólico y potasio. Su escaso aporte calórico es resultado de su elevada proporción de agua.

HABA
Siembra 2 habas juntas, de preferencia frescas, a una profundidad de 5 cm. Contiene fibra, proteínas, ácido fólico, niacina, potasio, fósforo y magnesio.

JITOMATE
Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene calcio, fósforo, potasio y sodio, así como vitaminas A, B1, B2, y C.

MENTA
Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Hierba aromática compuesta principalmente por agua y fibra. Contiene calcio, potasio, cobre, magnesio y vitaminas A, B, C y D.

RÁBANO
Siembra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Aporta pocas calorías, es muy rico en agua y tiene abundantes sales minerales (azufre) y vitaminas B9 y C, en particular.

Fuentes

- Ajo, en <https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/ajo.pdf>
- El betabel, gran fuente de nutrientes, en <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/betabel#:~:text=Rica%20en%20valiosos%20nutrientes%20y,riesgo%20de%20defectos%20de%20nacimiento.>
- ¿Conocías esto del chícharo?, en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conocias-esto-del-chicharo>
- Guía de huertos urbanos, en <http://data.sedema.cdmx.gob.mx/flippingbook/guia-huertos-urbanos/#p=18>
- Guía de propiedades de Alimentos y sus Cultivos en <https://www.ecoagricultor.com/directorio-de-cultivos/>
- Larousse Cocina, en <https://laroussecocina.mx>



Consulta nuestra edición 521 donde aprenderás a elaborar tu huerto en casa.

No dejes de revisar la sección **Hazlo tú mismo** en la edición 531 para que aprendas a hacer composta y la utilices en tus cultivos.

HAZLO TÚ MISMO

COMPOSTA



Aprovecha algunos residuos orgánicos y obtén abono para tus plantas.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES:

- 1 huacal de madera
- Tierra
- Residuos orgánicos finamente picados (restos de fruta, verduras, entre otros)

HERRAMIENTAS:

- Residuos de poda (hojas, pasto seco y ramas delgadas)
- Bolsa grande de tela reutilizable, como las del supermercado
- Plástico grueso para tapar el huacal

- Pala de jardinería
- Aspersor
- Guantes de jardinería

1 FORRA EL HUACAL

Con la bolsa de tela forra el huacal por dentro. Dobra el sobrante hacia afuera.



2 COLOCA RESIDUOS DE PODA EN EL FONDO

Coloca una capa de 3 a 5 cm de residuos de poda en el fondo del huacal ya forrado.



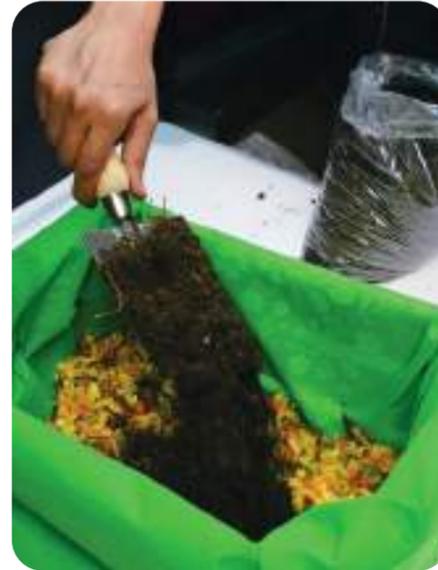
3 AGREGA LOS RESIDUOS ORGÁNICOS

Procura que esta capa sea del mismo espesor que la anterior.



4 AÑADE UNA CAPA DE TIERRA

Cubre con una capa de tierra del mismo espesor.



5 HUMEDECE LA COMPOSTA

Cuando termines los pasos anteriores, agrega agua para humedecer y tapa el huacal. Humedece un par de veces más durante 8 días.



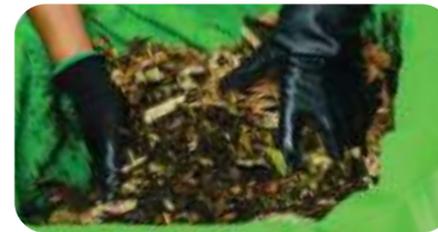
6 REPITE EL PROCEDIMIENTO

Después de 8 días repite el orden de las capas, humedece nuevamente y tapa el huacal.



7 REMUEVE LA COMPOSTA

A los 3 días revuelve la mezcla. Haz esto cada tercer día incorporando las diferentes capas, y termina poniendo una capa de tierra de unos 3 cm. Tapa el huacal.



RECOMENDACIONES

- Evita colocar restos de huesos, piel, carne, espinas, grasa y otros desperdicios de origen animal.
- Humedece por lo menos 2 veces a la semana.
- Después de haber repetido el procedimiento, revuelve la mezcla cada tres días procurando incorporar las diferentes capas.
- Asegúrate de tapar bien tu huacal cada vez que termines de utilizarlo.
- En caso de que detectes mal olor o exceso de líquidos, agrega más tierra y restos de poda.
- Conforme los residuos orgánicos se vayan degradando y haya espacio, alterna una capa de estos con una capa tierra.
- Siempre termina con una capa de tierra para proteger tu composta.

COMPOSTA LISTA

La composta estará lista cuando se forme un material homogéneo de color café oscuro, sin aroma, que se compacte con facilidad al tacto. Este proceso puede tardar de dos a cuatro meses.

CÓMO UTILIZAR LA TIERRA DE COMPOSTA

- Una opción es comenzar tu huerto en casa. Échale un ojo a nuestra edición 521 y aprende a hacer uno.
- También puedes abonar tus plantas una vez al mes, haz un pequeño surco a 10 cm alrededor de la base de la planta y aplica un poco de tierra de composta.
- Esta tierra también puede servirte para trasplantar plantas de una maceta a otra.

Fuentes

- Composta casera con huacales en Quercus, en https://www.youtube.com/watch?v=A8m_nIHcqs
- Guía de Huertos Urbanos, en <http://data.sedema.cdmx.gov.mx/flippingbook/guia-huertos-urbanos/#p=33>
- Guía rápida para huertos urbanos familiares, en <https://www.sedema.cdmx.gov.mx/storage/app/media/GuiaHuertosUrbanosFamiliares.pdf>



Mira el video en nuestro canal de **YouTube**
PROFECO

CONSUMO RESPONSABLE

CONTAMINACIÓN POR plástico

Reducir el uso de este material se ha convertido en una batalla medioambiental.



⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El tema de este año en el Día Mundial de los Derechos del Consumidor es la "Lucha contra la contaminación por plástico", que busca concientizar sobre el grave problema que este supone para la salud del planeta y, por lo tanto, a nosotros.

Está por todos lados

El plástico está en todas partes, en objetos de uso diario, insumos para la salud, nuestro calzado, accesorios, diversos utensilios para el trabajo u hogar, botellas para transportar líquidos, alimentos que pedimos para llevar, entre muchos otros.

Un problema que se agrava

Debido a la pandemia por COVID-19 estamos enfrentando una crisis mundial de contaminación por plásticos. No solo cubrebocas y guantes, también empaques de plástico de comida y otros productos agravan la problemática llevando los plásticos a regiones remotas como el ártico y al fondo de los océanos.

Consecuencias

El informe **Rompiendo la ola de plástico**, de Pew Charitable Trusts y SYSTEMIQ, publicado en agosto de 2020, prevé que en 2040 se triplicará el flujo de materiales plásticos en el océano si no se empiezan a realizar importantes cambios políticos, de innovación y de comportamiento.

Un problema de salud

Además de la contaminación a los ecosistemas, los plásticos pueden producir riesgos directos a la salud humana. Por ejemplo, la exposición a ciertas sustancias contenidas en los plásticos (conocidas como disruptores endócrinos) pueden producir alteraciones en la función reproductiva, causar cambios en la respuesta inmune, entre otros efectos, ya que estos compuestos químicos tienen un efecto similar al de algunas hormonas.

La pandemia mundial ha contribuido al aumento de los plásticos, sobre todo desechables.



Plástico en números

Los plásticos de un solo uso representan el

50% de los que se producen cada año.

100 000

tortugas y mamíferos marinos

y **un millón**

de **aves marinas mueren** anualmente por la contaminación de plástico de los mares.

40%

El **plástico que se fabrica** es para **envases** que se desechan tras **un solo** uso.

Se proyecta que en

2050

habrá más **plásticos** que **peces** en el **océano**.

Se estima que

8 millones

de toneladas de plástico llegan a los océanos **cada año**.

Si no puedes reusarlo, recházalo.

¿QUÉ HACER?

Consumers International propone:

RENOVAR

Usa recipientes rellenables, por ejemplo, para agua y otras bebidas.



REPENSAR

Compra productos sin empaquetar.



RECHAZAR

Di no a los vasos desechables, en su lugar lleva el tuyo.



REDUCIR

Reduce tu huella de plástico utilizando productos reutilizables.



REUTILIZAR

Reutiliza los artículos de plástico que ya tienes y extiende su vida útil.



RECICLAR

Exige un mejor acceso a la infraestructura y recolección de residuos.



REPARAR

Repara los artículos rotos o dañados para limitar el desperdicio.



Reduzcamos el uso innecesario de la cantidad de plástico que se produce, hagámonos responsables de que lo que consumimos no contenga tanto plástico, reutilicemos el que podamos y desechemos de forma correcta al que no podamos darle un segundo uso.

Fuentes

- Ecología y Sustentabilidad, en <https://mx.boell.org/es/ecologia-y-sustentabilidad>
- Lucha contra la contaminación por plástico, en <https://es.consumersinternational.org/what-we-do/world-consumer-rights-day/tackling-plastic-pollution-2021/>
- La marea de plástico causada por el COVID-19 también es un peligro para la economía y la naturaleza, en <https://news.un.org/es/story/2020/07/1478011>
- Plastic Pollution Facts, en <https://plasticoceans.org/the-facts/>
- Por un mundo sin contaminación por plástico, en <https://www.gob.mx/salud/articulos/por-un-mundo-sin-contaminacion-por-plastico?idiom=es>

LA JARRA DEL BUEN BEBER



Haga calor o no, hidrátate informado y correctamente.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Tu organismo pierde entre 2 y 2.5 litros diarios de agua, en promedio, a través de la orina, la sudoración y la respiración. Esta agua contiene también sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos que transportan los nutrientes a los órganos y tejidos. De ahí, la importancia de permanecer hidratado.

Busca un equilibrio de las bebidas ingeridas al día y evita excesos que te pongan en riesgo.

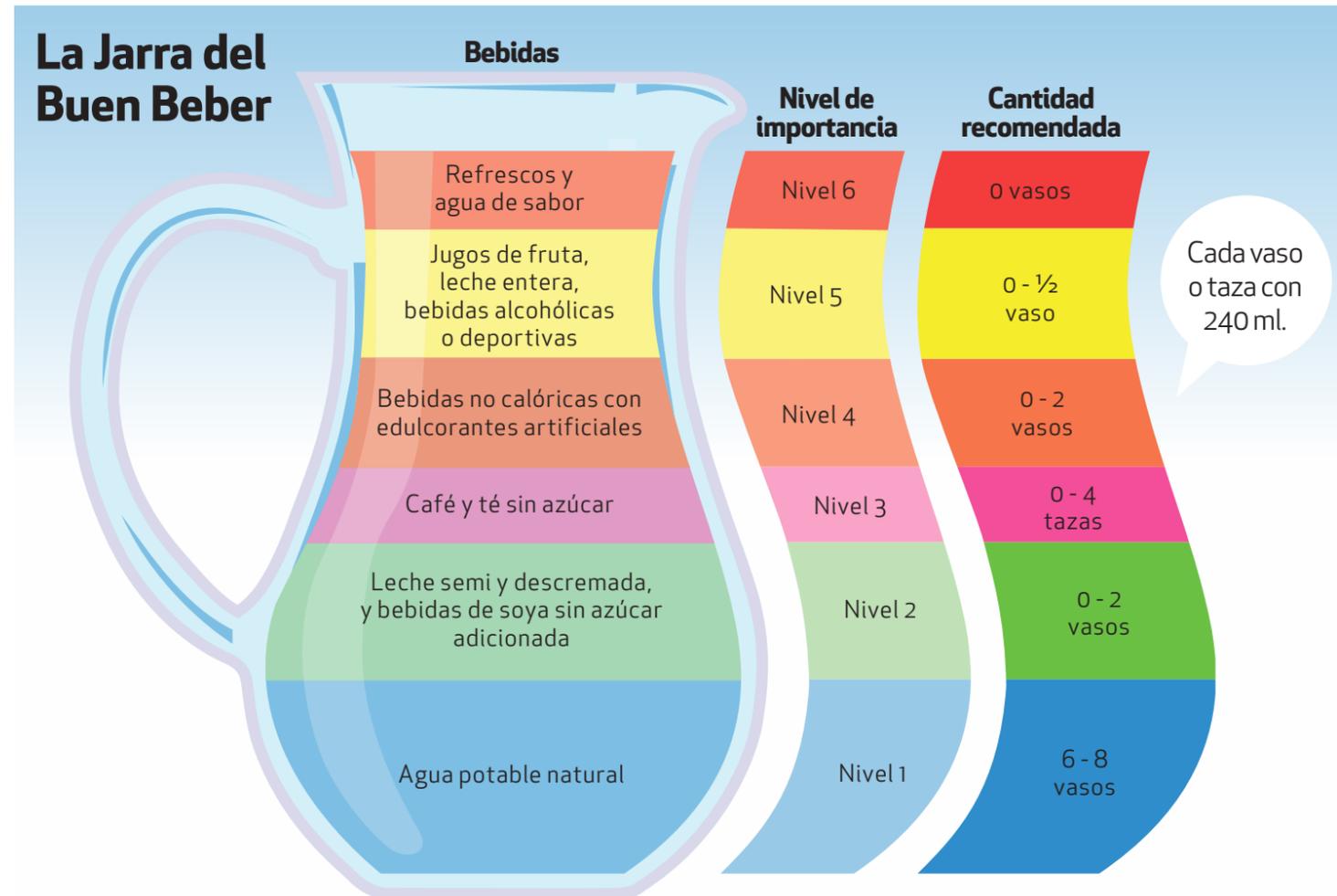
Cuida lo que bebes

Si calmas tu sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar o azúcares como: jugos, refrescos, aguas saborizadas entre otras bebidas azucaradas, podrías estar en riesgo, a corto o largo plazo, de padecer sobrepeso, obesidad y, por ende, enfermedades del corazón y diabetes, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de saciedad. Como resultado, aumentan el consumo total de energía y generan aumento de peso.

Hidratación saludable

Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaría de Salud propone la "Jarra del Buen Beber", una guía para la correcta hidratación y como ayuda para evitar el sobrepeso (ver imagen).



Apégate lo más posible a las cantidades líquidas sugeridas. Si bien es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación y cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares.

Recomendaciones

- La cantidad de agua que debes beber dependerá de factores ambientales, energéticos y fisiológicos. Lleva un equilibrio entre tu ingesta y pérdida de agua.
- Evita la sensación de sed bebiendo líquidos a lo largo del día. Si esta aparece, es probable que haya cierto grado de deshidratación en el organismo.
- Consume alimentos ricos en agua: frutas y verduras, caldos y sopas.
- No es recomendable beber agua en exceso, ya que puedes sufrir de una intoxicación hídrica.
- Cuida la ingesta de líquidos en niños y personas mayores, aun cuando no expresen sensación de sed.
- Para conocer las necesidades específicas de agua de cada persona (en función de la edad, sexo, actividad física, condiciones fisiológicas especiales, entre otras) es recomendable que acudas con un profesional de la salud.

Hidrátate como corresponde.

Descripción de las bebidas recomendadas en la Jarra del Buen Beber

Nivel	Bebida
6 (No recomendado)	Refrescos y aguas de sabor: No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.
5	Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas: En caso de consumirse no se debe exceder 1/2 vaso.
4	Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: En caso de consumirse no se deben exceder 2 tazas al día.
3	Café y té sin azúcar: En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
2	Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: En caso de consumirse no se deben exceder 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.
1 (Recomendado)	Agua potable: Bebida indispensable, se deben consumir de 6 - 8 vasos al día.

Fuente: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.

Fuentes:
 • Clínica Alemana. Sales minerales y la importancia en la dieta de un deportista. Consultado el 26 de marzo del 2021, en <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2013/sales-minerales-y-su-importancia-en-la-dieta-de-un-deportista>
 • Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2019. Consultado el 15 de abril del 2021, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_frecuencia_consumo_adolescentes_adultos.pdf
 • Hydration For Health. Agua e hidratación: Bases fisiológicas en adultos. Consultado el 26 de marzo del 2021, en <https://www.hydratationforhealth.com/es/ciencia-de-la-hidratacion/laboratorio-de-hidratacion/agua-e-hidratacion-bases-fisiologicas-en-adultos/>
 • Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Beneficios de la Jarra del Buen Beber. Consultado el 25 de marzo del 2021, en <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>
 • Organización Mundial de la Salud (OMS). Reducir el consumo de bebidas azucaradas para reducir el riesgo de un aumento malsano del peso en los adultos. Consultado el 25 de marzo del 2021 en: https://www.who.int/elena/titles/ssbs_adult_weight/es/
 • Secretaría de Salud. La adecuada hidratación del cuerpo ayuda a una buena salud. Consultado el 25 de marzo del 2021, en <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-adeuada-hidratacion-del-cuerpo-ayuda-a-una-buena-salud>

Agüas Saborizadas

Descubre cuántos azúcares añaden, su aporte calórico y si adicionan o no edulcorantes no calóricos.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

México ocupa el primer lugar en obesidad en Latinoamérica, por lo cual se han llevado a cabo varias políticas públicas enfocadas al control de peso. Parte de ellas es el debate sobre el consumo de bebidas azucaradas, por lo que surge la necesidad de conocer la composición de estos productos.

Te presentamos los resultados del Estudio de Calidad a varias aguas o bebidas saborizadas para que elijas informado.



PARA PONER EN CONTEXTO

Diabetes en México

La primera causa de muerte en edad productiva (18 a 59 años) es la diabetes, generando elevados costos sociales y económicos.

El 90% de los casos de diabetes se atribuye a la obesidad, relacionada directamente con desequilibrios en la dieta y el sedentarismo. Por ello se han implementado una serie de medidas públicas de prevención dirigidas a reducir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.



Estrategias para prevenir y controlar la obesidad y el sobrepeso



Por un lado, la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)** elaboró lineamientos nutricionales con la finalidad de que se usen como herramienta para la formulación y aplicación de diversas estrategias reglamentarias relacionadas con la prevención y el control de la obesidad y el sobrepeso, entre ellas la restricción de la comercialización de alimentos y bebidas dañinos para la salud de los niños, reglamentación de los alimentos en el entorno escolar y el uso de etiquetas de advertencia en la parte frontal de los envases y envolturas.



Por otro lado, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** generó la Directriz sobre Ingesta de azúcares para adultos y niños, donde recomienda que en ambos casos se debe reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. También sugiere que se reduzca aún más el consumo de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total.

Regulación

Etiquetado frontal

En México el nuevo sistema de etiquetado frontal, basado en sellos de advertencia y leyendas precautorias, entre las cuales, considerando a los niños, se incluyó que los productos que adicionen edulcorantes deben incorporar la leyenda precautoria "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".



Regulación oficial

No hay Norma Oficial Mexicana que regule la calidad de las bebidas saborizadas, solo se regulan las especificaciones sanitarias que deben cumplir las bebidas saborizadas no alcohólicas. Sin embargo, se está trabajando en un proyecto de modificación de la Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-173-SE-2020, "Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con vegetales o frutas, agua de coco o coco, verduras u hortalizas y bebidas no alcohólicas saborizadas-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

Es importante destacar que la aplicación de los sellos de advertencia en este tipo de productos está enfocado principalmente en el exceso de azúcares y calorías, que de acuerdo a NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", en lo relativo a azúcares se coloca cuando el producto líquido en 100 ml tiene mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Para calorías el sello de exceso se coloca cuando en 100 ml se tiene mayor o igual a 70 kilocalorías totales, o mayor o igual a 10 kilocalorías de azúcares libres.

LOS EDULCORANTES

¿Qué son los edulcorantes?

El "Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias", emitido por la Secretaría de Salud (SS), define como edulcorantes a las "sustancias diferentes de los mono y disacáridos, que imparten un sabor dulce a los productos", es decir, cualquier sustancia que proporciona dulzor y que no aporta contenido calórico, como pueden ser la sucralosa, stevia, aspartame y acesulfame potásico, entre otros.

Además establece que los productos que utilicen cualquier edulcorante deben declarar en su etiquetado el contenido del edulcorante, expresado en mg o g por 100 g del producto, indicando que deben ostentar los productos que contengan aspartame la siguiente leyenda precautoria: FENILCETONURICOS: CONTIENE FENILALANINA".



Tipos de endulzantes

Calóricos

Se llaman así porque aportan calorías al organismo, normalmente proporcionan cuatro kilocalorías por gramo. Son considerados una fuente de energía rápida y los podemos encontrar solos o añadidos a diferentes alimentos. Los hay naturales y artificiales como: miel, jarabe de arce, azúcar de palma o de coco y jarabe de sorgo, jarabe de maíz de alta fructosa, caramelo o azúcar invertido.



No calóricos

Se caracterizan por ser muy dulces, por lo que en los alimentos se utiliza en pocas cantidades. Esto significa que una pequeñísima cantidad de estos pueden endulzar más que el azúcar de caña. En su mayoría son químicos. Tu cuerpo no los procesa igual que a los calóricos. Los hay naturales y artificiales como: polioles del azúcar, tagatosa, trehalosa, Stevia rebaudiana o Siraitia grosvenorii, aspartame, sucralosa, sacarina, neotamo, acesulfame K, ciclamato, neohesperidina DC, alitamo o advantamo.



Recuerda que no es lo mismo azúcar que azúcares.

¿Qué son los azúcares?

Son uno o más endulzantes naturales que aportan calorías adicionales a tu dieta pero proporcionan poco valor nutritivo.

La palabra azúcares puede llegar a causar confusión en los consumidores porque puede entenderse que se refiere al azúcar natural de caña, además de que los productos alimenticios no tienen un etiquetado claro en los ingredientes que contienen, ya que en la mayoría de los casos no mencionan cuáles endulzantes utilizan.

No los consumas en exceso

Muchos endulzantes, incluso naturales, así como azúcares en exceso pueden generar problemas de salud, como caries, aumento de peso, mala alimentación y aumento de triglicéridos.



Consulta nuestra edición 513 y aprende más sobre los edulcorantes y azúcares.

Fuentes

- México ocupa el primer lugar en obesidad en Latinoamérica: ISSSTE, en <https://www.gob.mx/issste/prensa/mexico-ocupa-el-primer-lugar-en-obesidad-en-latinoamerica-issste?idiom=es>
- Estadísticas a propósito del día mundial de la población (11 de julio) datos nacionales, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Poblacion2020_Nal.pdf
- Impuesto a las aguas saborizadas (refrescos): una alternativa para financiar el combate a la diabetes en México, en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360533089007>
- Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud, en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/18622>
- "Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños", en https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/
- Azúcares agregados: no sabotees tu alimentación con edulcorantes, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/added-sugar/art-20045328>
- Edulcorantes calóricos y no calóricos, en <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/edulcorantes-caloricos-y-no-caloricos/>
- Revista del Consumidor. (2019). Edulcorantes y sus tipos. Revista del Consumidor. (513), en https://issuu.com/profecio/docs/revista_del_consumidor_noviembre_20_78e7e2f07c02b
- Edulcorantes artificiales y otros sustitutos del azúcar, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/art-20046936#---text=Los%20edulcorantes%20artificiales%20son%20sustitutos,m%C3%A1s%20dulces%20que%20el%20az%C3%BAcar.>

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

26 aguas o bebidas saborizadas, divididas en las siguientes categorías:

10 Sin calorías

4 Sin edulcorantes no calóricos con azúcares añadidos

12 Con edulcorantes no calóricos y azúcares añadidos

Se evaluó



Información al consumidor

- **Información comercial.** El cumplimiento de los etiquetados de los productos con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", destacando que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.
- **Veracidad de la información.** Se verificaron leyendas, uso de símbolos kosher, contenido de edulcorantes no calóricos y conservadores.
- **Contenido neto.** Se cotejó que las bebidas cumplieran con la cantidad del contenido neto.
- **Calidad sanitaria.** Se realizaron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad del producto, verificando que cumplieran con lo establecido en la NOM-218-SSA1-2011.



Contenido de sodio

Se determinó la cantidad en cada producto.



Contenido energético

En todos los productos se determinó el contenido energético, utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo, se calculó el aporte energético de los azúcares multiplicando cada gramo de azúcares por cuatro. Te presentamos las kcal por 100 ml y por envase.



Conservadores

Se determinó su presencia y se identificaron.



Azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares totales en las bebidas, así como el tipo (fructosa, glucosa o sacarosa).



Contenido de edulcorantes no calóricos

Se determinó su presencia y se identificaron.

Cabe resaltar que no se aplicó la modificación a la norma que entrará en vigor a partir del 1 de abril, ya que los productos fueron adquiridos antes de su entrada en vigor, sin embargo 92% de los productos ya cuentan con los cambios establecidos respecto a la declaración nutrimental. En cuanto a los sellos y leyendas precautorias el 100% ya lo aplica.

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. ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.
- **NOM-218-SSA1-2011,** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 10 de diciembre del 2020 al 12 de marzo del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 10 al 14 de diciembre del 2020.
Marcas analizadas: 26.
Pruebas realizadas: 425.



AGUAS O BEBIDAS SABORIZADAS SIN CALORÍAS

Precios:

- Precio promedio
- Precio único encontrado
- Precio 100 ml



Marca	7up	aguafiel Peñafiel	aguafiel Peñafiel
Denominación / País de Origen / Presentación	Limonada mineralizada. Bebida carbonatada sabor limonada, sin calorías / México / 600 ml	Bebida sabor Limón sin calorías / México / 1 L	Bebida sabor Naranja sin calorías / México / 500 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	41 mg/100 ml	13 mg/100 ml	6 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	No contiene	No contiene
	kcal/envase	No contiene	No contiene
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio
Azúcares Totales g/100 ml	No contiene	No contiene	No contiene
Edulcorantes no calóricos	-Acesulfame K -Sucralosa	-Acesulfame K -Sucralosa	-Acesulfame K -Sucralosa



Marca	Be light	Be light	ciel exprim
Denominación / País de Origen / Presentación	Bebida sabor limón sin calorías. Baja en sodio / México / 500 ml	Bebida sabor pepino limón sin calorías, baja en sodio / México / 1.5 L	Bebida sabor limón sin calorías / México / 1 L
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	27 mg/100 ml	29 mg/100 ml	15 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	No contiene	No contiene
	kcal/envase	No contiene	No contiene
Conservadores	-Sorbato de potasio	-Sorbato de potasio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio
Azúcares Totales g/100 ml	No contiene	No contiene	No contiene
Edulcorantes no calóricos	-Eritritol -Aspartame -Acesulfame K	-Aspartame -Acesulfame K	-Sucralosa -Acesulfame K

Productos ordenados alfabéticamente.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS
Precios Promedios y Únicos de Aguas Saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Guadalajara y Villahermosa levantados del 1 al 5 de marzo del 2021.



Marca	Peñafiel	Peñafiel	TEHUACÁN / LIMONADA	TEHUACÁN / NARANJADA
Denominación / País de Origen / Presentación	Agua Mineral Sabor Limón Sin calorías Light / México / 600 ml	Agua Mineral Sabor Naranja Sin calorías Light / México / 600 ml	Agua mineral de manantial / México / 600 ml	Agua mineral de manantial / México / 600 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	13 mg/100 ml	11 mg/100 ml	33 mg/100 ml	25 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	No contiene	No contiene	No contiene
	kcal/envase	No contiene	No contiene	No contiene
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio
Azúcares Totales g/100 ml	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene
Edulcorantes no calóricos	-Sucralosa -Acesulfame K	-Sucralosa -Acesulfame K	-Aspartame -Acesulfame K -Sucralosa	-Aspartame -Acesulfame K -Sucralosa

AGUAS O BEBIDAS SABORIZADAS SIN EDULCORANTES NO CALÓRICOS CON AZÚCARES AÑADIDOS



Marca	BONAFONT KIDS	ORANGINA	Peñafiel	Peñafiel
Denominación / País de Origen / Presentación	Agüita de Fruta con jugo natural de Naranja. Bebida saborizada con jugo de Naranja / México / 300 ml	Bebida carbonatada sabor naranja / Francia / 330 ml	Agua Mineral Sabor Limón LIMONADA / México / 600 ml	Agua mineral sabor Naranja. NARANJADA / México / 600 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	10 mg/100 ml	2 mg/100 ml	10 mg/100 ml	9 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	10 kcal/100 ml	37 kcal/100 ml	38 kcal/100 ml
	kcal/envase	31 kcal/envase	133 kcal/envase	219 kcal/envase
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	No Contiene	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio
Azúcares Totales g/100 ml	2.6 g/100 ml	10.1 g/100 ml	9.1 g/100 ml	9.5 g/100 ml
Edulcorantes no calóricos	No Contiene	No Contiene	No Contiene	No Contiene

AGUAS O BEBIDAS SABORIZADAS CON EDULCORANTES NO CALÓRICOS Y AZÚCARES AÑADIDOS

Precios:

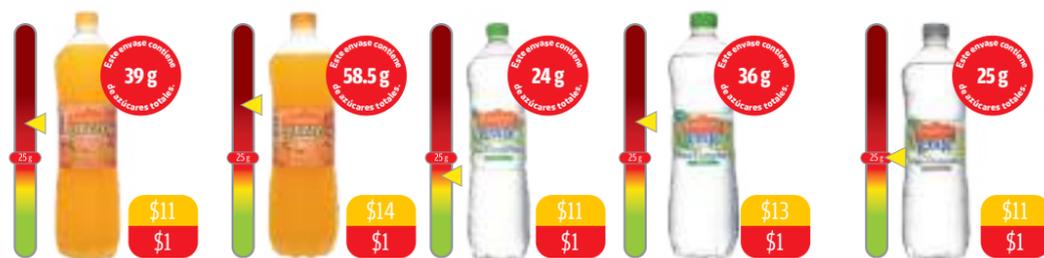
- Precio promedio
- Precio único encontrado
- Precio 100 ml



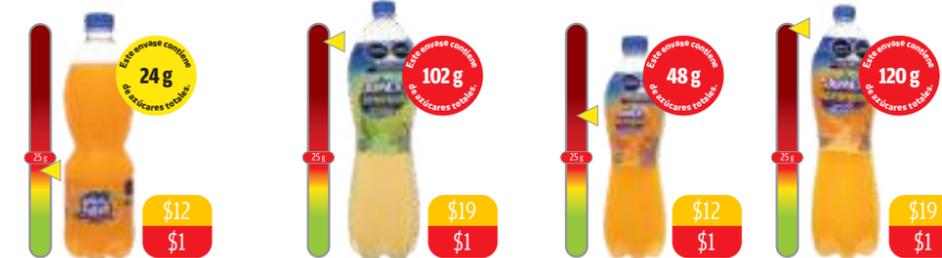
Marca	Amí JUMEX	Ciel mini del Valle	e.purita ESSENTIALS
Denominación / País de Origen / Presentación	Bebida de naranja con jugo / México / 600 ml	Bebida sabor naranja con 1% de jugo fortificada con hierro, zinc y ácido fólico / México / 125 ml	Bebida saborizada con jugo adicionada con vitaminas / México / 330 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	19 mg/100 ml	21 mg/100 ml	13 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	1 kcal/100 ml	2 kcal/100 ml
	kcal/envase	6 kcal/envase	0.5kcal/envase
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	Benzoato de sodio	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio
Azúcares Totales g/100 ml	0.3 g/100 ml	0.1 g/100 ml	0.5 g/100 ml
Edulcorantes no calóricos	-Sucralosa -Acesulfame K	-Sucralosa -Acesulfame K	-Sucralosa



Marca	del Valle FRUT	del Valle LIMÓN&NADA	del Valle NARANJA&NADA
Denominación / País de Origen / Presentación	Bebida sabor cítricos con 2% de jugo fortificada con vitaminas / México / 600 ml	Bebida con agua mineralizada sabor limón / México / 600 ml	Bebida con agua mineralizada sabor naranja / México / 600 ml
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	18 mg/100 ml	32 mg/100 ml	32 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	18 kcal/100 ml	20 kcal/100 ml
	kcal/envase	110 kcal/envase	122 kcal/envase
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	-Benzoato de sodio	-Benzoato de sodio
Azúcares Totales g/100 ml	4.6 g/100 ml	5.1 g/100 ml	5.0 g/100 ml
Edulcorantes no calóricos	-Acesulfame K -Sucralosa	-Sucralosa -Acesulfame K	-Sucralosa -Acesulfame K



Marca	BONAFONT JUZZY	BONAFONT Levite	BONAFONT Levite
Denominación / País de Origen / Presentación	Bebida saborizada con jugo de fruta. Agua fresca Naranja de Veracruz / México / 1 L y 1.5L	Agua infusionada sabor limón. Bebida sabor Limón / México / 1 L y 1.5 L	Agua infusionada sabor pepino-limón. Bebida sabor Pepino-Limón / México / 1 L
Información al consumidor	✓ Completa	✓ Completa	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	12 mg/100 ml	6 mg/100 ml	7 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	16 kcal/100 ml	10 kcal/100 ml
	kcal/envase	157 kcal/envase 236 kcal/envase	98 kcal/envase 147 kcal/envase
Conservadores	No Contiene	No Contiene	No Contiene
Azúcares Totales g/100 ml	3.9 g/100 ml	2.4 g/100 ml	2.5 g/100 ml
Edulcorantes no calóricos	-Stevia	-Sucralosa -Acesulfame K -Stevia	-Stevia



Marca	JUMEX Fresh Cítricos	JUMEX FRUTZZO	JUMEX FRUTZZO
Denominación / País de Origen / Presentación	Bebida sabor cítricos sin gas / México / 600 ml	Limonada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor limón / México / 1.5 L	Naranjada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor Naranja / México / 600 ml y 1.5 L
Información al consumidor	✓ Completa	✗ Tuvo hasta 2.3% menos contenido neto del declarado	✓ Completa
Sodio mg/100 ml	20 mg/100 ml	19 mg/100 ml	16 mg/100 ml
Contenido energético	kcal/100 ml	16 kcal/100 ml	32 kcal/100 ml
	kcal/envase	96 kcal/envase	407 kcal/envase
Conservadores	-Sorbato de potasio -Benzoato de sodio	-Benzoato de sodio -Sorbato de sodio	-Benzoato de sodio -Sorbato de potasio
Azúcares Totales g/100 ml	4.0 g/100 ml	6.8 g/100 ml	8.0 g/100 ml
Edulcorantes no calóricos	-Aspartame -Acesulfame K	-Acesulfame K -Sucralosa	-Aspartame -Acesulfame K

Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

Solo añade el 1% de jugo

Se ostenta "Sin azúcar añadida", especificando que no contiene sacarosa. Si bien esto es cierto, adiciona fructosa y solo 1% de jugo, además indica Agüita de Fruta con jugo natural de Naranja cuando el contenido de fruta es solo de 1%.



Contiene 3 ml de jugo natural.

Sin azúcar no significa sin azúcares

También debes controlar su consumo.



BONAFONT KIDS, Agüita de Fruta con jugo natural de Naranja. Bebida saborizada, con jugo de Naranja en presentación de 300 ml

Contiene menos de lo que declara



Limonada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor limón de la marca JUMEX FRUTZZO 1.5 L, tuvo hasta

2.3% menos del contenido neto declarado.

Contienen los edulcorantes y conservadores que declaran

Con respecto a la veracidad en los contenidos de edulcorantes no calóricos y conservadores, todos son veraces.

Sin problemas sanitarios

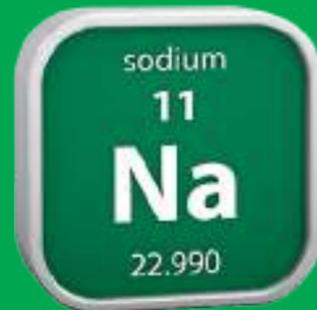
El 100 % de los productos analizados no presentaron problemas de calidad sanitaria



Contenidos de sodio

Van de 2 a 41 mg por 100 ml de producto, cantidades bajas en términos generales. Aunque algunos se ostentan como bajos en sodio, sus contenidos son similares.

Recuerda que la OMS recomienda una ingesta diaria de no más de 2000 mg de sodio al día en adultos.



CONSUME INFORMADO

Los que más azúcares contienen

Aguas o bebidas saborizadas sin edulcorantes no calóricos con azúcares añadidos.

ORANGINA

Bebida carbonatada sabor naranja /Francia / 330 ml



Si te tomas este envase superas la ingesta recomendada de azúcares libres.

10.1 g/100 ml

En un envase:

33.3 g/330 ml = 133%*

del total de azúcares libres recomendado por la OMS al día.

Si te tomas este envase superas la ingesta recomendada de azúcares libres por lo que ya no podrías consumir azúcares en otra bebida o alimento durante ese día.



Coca Cola 330 ml = **25 g** de azúcares

VS



Oragina de 330 ml = **33.3 g** de azúcares

*Porcentaje redondeado.

La ingesta recomendada, condicionada, de la OMS de azúcares libres (azúcares añadidos y los naturalmente presentes

Conoce más de la recomendación de la OMS en <https://bit.ly/3iT42rc>

Aguas o bebidas saborizadas con edulcorantes no calóricos y azúcares añadidos.

JUMEX FRUTZZO

Naranjada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor Naranja / México / 600 ml



Si te tomas este envase superas la ingesta recomendada de azúcares libres.

8.0 g/100 ml

En un envase:

48 g/600 ml = 192%

del total de azúcares libres recomendado por la OMS al día.

Si te tomas este envase superas la ingesta recomendada de azúcares libres por lo que ya no podrías consumir azúcares en otra bebida o alimento durante ese día.



Coca Cola 600 ml = **45 g** de azúcares

VS



Frutzzo de 600 ml = **48 g** de azúcares

en jugos de fruta, miel, jarabes y concentrados de fruta) en un adulto es de 25 g.

CALORÍAS

EN NIÑOS

 De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP), un niño en edad escolar puede tener un requerimiento de energía por día de 1579 kcal*.

Si tomamos como referencia estos parámetros, si un niño tomara un envase de estos productos estaría consumiendo al día:



Peñafiel
Agua mineral sabor Naranja.
NARANJAda / México / 600 ml

229 kcal =

15% **

del promedio de las calorías diarias recomendadas.

EN ADULTOS

 De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), una mujer adulta de 1.60 m de estatura debería consumir entre 1200 y 1400 calorías al día.

 Mientras que un hombre adulto de 1.70 m de estatura, de peso normal y actividad física moderada puede requerir de 1700 a 2000 calorías diarias*.

Bajo estos parámetros, si tomaran uno de estos productos estarían consumiendo al día:



Peñafiel

Agua mineral sabor Naranja.
NARANJAda / México / 600 ml

229 kcal =

16% **

del promedio de las calorías diarias recomendadas.



Peñafiel

Agua mineral sabor Naranja.
NARANJAda / México / 600 ml

229 kcal =

12% **

del promedio de las calorías diarias recomendadas.

CONSIDERACIONES



Revisa las etiquetas

Antes de adquirir los productos lee las etiquetas, verifica su fecha de caducidad o consumo preferente.



Fíjate en la cantidad de sodio

Aunque la cantidad de sodio que contienen es baja, las personas con hipertensión lo deben tener en cuenta. Por ello revisa las etiquetas.



Si padeces diabetes consulta a tu médico

Recuerda que algunos productos contienen varios azúcares, y aunque existen bebidas sin azúcar es conveniente que las personas con diabetes, antes de consumirlos, consulten a su médico.

Modera tu consumo

Ten presente que el aporte energético aumenta de acuerdo a la cantidad del envase que consumes.

Te recomendamos no tomar todo el envase

Considera que tomar un envase completo de estas aguas o bebidas saborizadas puede representar que superes la ingesta de azúcares libres al día recomendada por la OMS. Esto significa que no podrías ingerir más azúcar ese día además del riesgo a tu salud.



Cerciórate de las leyendas precautorias

Lee cuidadosamente las etiquetas, ya que el 81% de los productos analizados adicionan edulcorantes, por lo que deben ostentar la leyenda precautoria que exige la norma de etiquetado "CONTIENE EDULCORANTES NO CALÓRICOS NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".

**CONTIENE EDULCORANTES
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

*https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138736/Acuerdo-2014_05_16_MAT_sep_AlimentosEscl.pdf
**Porcentaje redondeado.

*<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201909/353#:~:text=Como%20>
**Porcentaje redondeado.

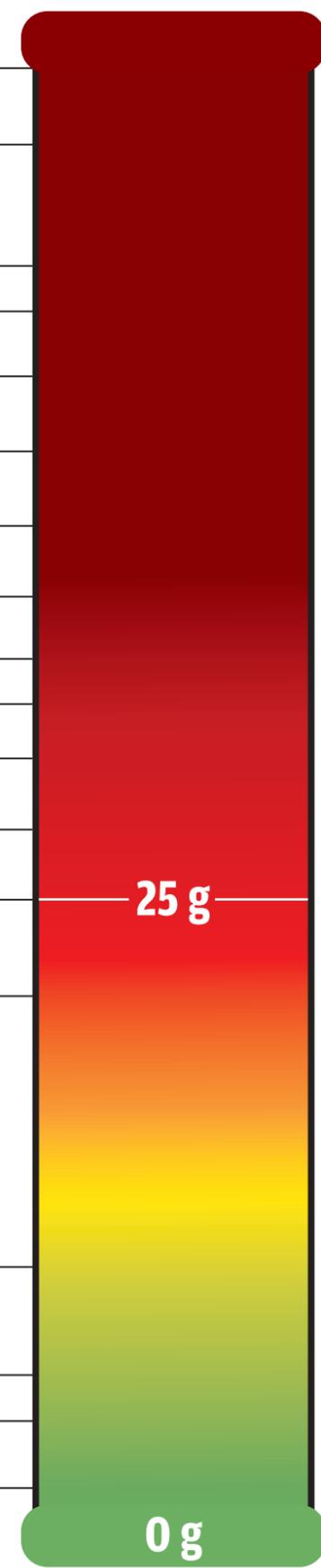
EL DETECTOR DE AZÚCARES

- Aguas o bebidas saborizadas sin edulcorantes no calóricos con azúcares añadidos.
- Aguas o bebidas saborizadas con edulcorantes no calóricos y azúcares añadidos.

Recuerda que la ingesta recomendada, condicionada, de la OMS de azúcares libres (azúcares añadidos y los naturalmente presentes en jugos de fruta, miel, jarabes y concentrados de fruta) en un adulto es de 25g.



	JUMEX FRUTZZO Naranjada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor Naranja / México / 1.5 L	120 g / envase
	Peñafiel Agua mineral sabor Naranja. NARANJADA / México / 600 ml	102 g / envase
	JUMEX FRUTZZO Naranjada mineralizada. Bebida carbonatada mineralizada sabor Naranja / México / 600 ml	58.5 g / envase
	Peñafiel Agua Mineral Sabor Limón LIMONADA / México / 600 ml 9,15 g/100 ml	57 g / envase
	BONAFONT Levite Agua infusionada sabor limón. Bebida sabor Limón / México / 1.5 L	54.6 g / envase
	BONAFONT JUZZY Bebida saborizada con jugo de fruta. Agua fresca Naranja de Veracruz / México / 1.5 L	48 g / envase
	del Valle NARANJA&NADA Bebida con agua mineralizada sabor naranja / México / 600 ml	39 g / envase
	del Valle FRUT Bebida sabor cítricos con 2% de jugo fortificada con vitaminas / México / 600 ml	36 g / envase
	del Valle LIMÓN&NADA Bebida con agua mineralizada sabor limón / México / 600 ml	33.3 g / envase
	ORANGINA Bebida carbonatada sabor naranja / Francia / 330 ml	30.6 g / envase
	BONAFONT Levite Agua infusionada sabor limón. Bebida sabor Limón / México / 1 L	30 g / envase
	JUMEX Fresh Cítricos Bebida sabor cítricos sin gas / México / 600 ml	27.6 g / envase
	BONAFONT Levite Agua infusionada sabor pepino-limón. Bebida sabor Pepino-Limón/ México / 1 L	25 g / envase
	BONAFONT KIDS Agüita de Fruta con jugo natural de Naranja. Bebida saborizada con jugo de Naranja / México / 300 ml	24 g / envase
	e.purita ESSENTIALS Bebida saborizada con jugo adicionada con vitaminas / México / 330 ml	7.8 g / envase
	Amí JUMEX Bebida de naranja con jugo / México / 600 ml	1.8 g / envase
	Ciel mini del Valle Bebida sabor naranja con 1% de jugo fortificada con hierro, zinc y ácido fólico / México / 125 ml	1.6 g / envase
		0.1 g / envase



Elige productos de temporada, frescos y saludables.

Aguas de limón



Mira el video en nuestro canal de YouTube PROFECO y suscríbete a él.

Con pepino

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 5 minutos
- 💰 **Costo:** \$8

Ingredientes:

- 750 ml de agua
- 2 limones lavados
- $\frac{3}{4}$ partes de pepino lavado y con cáscara
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar morena

Procedimiento

1. Licúa un poco el pepino con el agua y el azúcar.
2. Agrega los limones enteros y licúa perfectamente.
3. Cuela y sirve.



Con chía

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 5 minutos
- 💰 **Costo:** \$6

Ingredientes:

- 750 ml de agua
- 2 limones lavados
- 2 cucharadas cafeteras de chía seca o remojada
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar morena

Procedimiento

1. Licúa los limones con el agua y el azúcar.
2. Agrega los limones y licúa perfectamente.
3. Cuela y al momento de servir añade la chía.



Con alfalfa y piña

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 5 minutos
- 💰 **Costo:** \$13

Ingredientes:

- 750 ml de agua
- 2 limones lavados
- 2 manojos de hojas de alfalfa lavadas y desinfectadas
- 2 rebanadas de piña sin cáscara
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar morena

Procedimiento

1. Licúa la piña con el agua, la alfalfa y el azúcar.
2. Agrega los limones enteros y licúa perfectamente.
3. Cuela y sirve.



Con apio

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 5 minutos
- 💰 **Costo:** \$6

Ingredientes:

- 750 ml de agua
- 2 limones lavados
- 2 ramitas de apio lavadas
- 2 cucharadas cafeteras de azúcar morena

Procedimiento

1. Licúa el apio con el agua y el azúcar.
2. Agrega los limones enteros y licúa perfectamente.
3. Cuela y sirve.



Telas absorbentes para cocina

Conoce cuáles son las más durables, resistentes y absorbentes.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

Existen en el mercado distintos tipos de telas para cocina y, dependiendo del uso que le pretendas dar, las encuentras de:

- Algodón
- Microfibra
- Distintas mezclas de fibras

Cada una ofrece cierto grado de durabilidad y absorción.



NORMATIVIDAD

- NOM-002-SCFI-2011** Productos preenvasados - Contenido neto - tolerancias y métodos de verificación.
NOM-004-SCFI-2006 "Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa."
NOM-008-SCFI-2002 "Sistema general de unidades de medida."
NMX-A-153-INNTEX-2014 "Industria textil - Método de ensayo para determinar la absorción de agua en una tela blanqueada (Cancela a la NMX-A-153-INNTEX-2000)."
NMX-A-172-INNTEX-2012 "Industria textil-Determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) en los materiales textiles - método de prueba."
NMX-A-12945-3-INNTEX-2020 "Determinación de la propensión de la superficie de la tela al frisado, vellosidad o enmarañamiento."
NMX-A-1833-1-INNTEX-2014 "Industria textil-análisis químico cuantitativo-parte 1-principios generales de ensayo."
NMX-A-084-INNTEX-2015 "Industria Textil-Fibras Textiles- Análisis cualitativo- Cuantitativo para una fibra 100%-Método de ensayo."
NMX-N-001-SCFI-2011 "Industrias de Celulosa y Papel - Determinación del Gramaje o Peso Base del Papel, Cartoncillo y Cartón (peso por unidad de área) - Método de Prueba. (solo de referencia)."
NMX-N-047-SCFI-2013 "Industrias de Celulosa y Papel - Determinación de las Propiedades de Tensión de Papel y Cartón (Usando un Aparato de Velocidad Constante de Elongación) - Método de Prueba. (solo de referencia)."
NMX-N-055-SCFI-2007 "Industrias de Celulosa y Papel - Determinación de la Absorbencia de agua en papeles absorbentes - Método de prueba. (solo de referencia)."
NMX-N-092-SCFI-2015 "Industrias de Celulosa y Papel-Papeles Crepados (Tissue) para Mercado Institucional (Higiénico, Pañuelo Facial, Servilleta Y Toalla)-Especificaciones y Métodos de Prueba.(solo de referencia)."

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 9 de febrero al 12 de marzo del 2021.
Adquisición de muestras: del 13 al 15 de febrero del 2021.
Marcas/Modelos analizados: 9/15.
Pruebas realizadas: 440.

Conoce el Estudio

Se analizaron

15
modelos

9
marcas

De distintos tipos de telas o mezclas de fibras.

Las pruebas

Todo los productos fueron sometidos a 8 pruebas, en al menos 5 piezas de cada modelo, que se describen a continuación:



Información al consumidor

Se verificó que la información impresa cumpla con la normatividad aplicable, corroborando su veracidad sin que induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto. También se corroboró que presenten datos como la leyenda que identifique el país de origen, contenido neto, entre otros.



Acabados, dimensiones y masa

Se revisó que las dimensiones de las telas analizadas fueran concordantes con lo especificado en los empaques y, mediante inspección visual, que no estuvieran rotas o con manchas ajenas al diseño, que no presentaran dobleces no paralelos ni cortes con rebabas o sobrantes. Adicionalmente medimos la masa en gramos de cada una de ellas para tu referencia.



Resistencia a la formación de friso, vello y enmarañamiento

Se determinó:

- Resistencia a la formación de frisas (la aparición, con el uso, de pequeñas bolitas en la superficie del tejido).
- Vello (pequeñas fibras que emergen de la tela en forma de vellos).
- Enmarañamiento de tejidos (aglomeración de pequeñas fibras que se encuentran enredadas).



Resistencia a la abrasión plana (desgaste)

Se evaluó la resistencia de las distintas telas analizadas a la abrasión, es decir, al desgaste que puede llegar a tener en el uso diario por la fricción al limpiar las distintas superficies. Esta prueba se llevó a cabo utilizando un aparato de plataforma rotatoria con ruedas abrasivas que simulan la fricción con superficies.



Capacidad de absorción total

Se cuantificó la cantidad de agua máxima que es capaz de retener como resultado de la saturación del total de su material textil. Esta prueba consistió en colocar la tela en un equipo especial para la medición de absorción, mojóndola y comparándola mediante diferencia de pesos con respecto al peso inicial en seco.



Velocidad de absorción y velocidad de distribución

Se determinó la rapidez de absorción de líquidos de las telas analizadas, simulando las condiciones de uso normal a las cuales están expuestas. Para ello se midió el tiempo que tardó la tela en absorber una gota de agua desde que cae en la tela hasta que la gota es absorbida totalmente.

También se evaluó la velocidad de distribución de las telas, considerando el tiempo en que tarda una cantidad de agua en alcanzar una longitud de 5 cm por efecto de la capilaridad de sus materiales de fabricación.

Telas absorbentes para cocina



Precios Promedios y Únicos de Telas Absorbentes para Cocina en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Puebla y Querétaro levantados del 1 al 5 de marzo del 2021.



Marca / Modelo / País de origen		Scotch-Brite / Paño Microfibra / China	Ke Precio / Toalla de Microfibra Multiusos / China	Great Value / Microfibra Multiusos / China	Furatto Roll / Paño Multiuso / Brasil	Cocina Mía / Microfibras para cocina CMMFT-7314 / China	Cocina Mía / Paño de microfibra multiusos CMMFT-7303 / China	Great Value / Microfibra Multiusos / China	Quality Day / Paño de Microfibra con Scrub / China
Características ⁽¹⁾		III, V	III, V	III, V	I, IV, VI	II, V	III, V	II, VI	III, V
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		E	E	E	E	E	E	E	E
Resistencia al desgaste		E	E	MB	B	E	E	E	E
Absorción	Velocidad	E	E	E	E	E	E	E	E
	Velocidad de distribución	E	E	E	E	MB	E	B	E
	Número de veces su masa	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Resistencia a la formación de:	Frisado	E	E	E	E	E	E	E	E
	Vellosidad	E	E	E	E	E	E	E	E
	Enmarañamiento	E	E	E	E	MB	MB	E	MB
Dimensiones Verificadas		30.2 cm x 30.5 cm	30.0 cm x 30.0 cm	30 cm x 30.2 cm	22.3 cm x 30.3 cm	30.5 cm x 30.5 cm	30.3 cm x 30.3 cm	30.2 cm x 30.8 cm	40 cm x 40.3 cm
Identificación y contenido de fibras	Declaradas	Porcentaje	88% 12%	80% 20%	85% 15%	100%	100%	100%	80% 20%
		Tipo de fibra(s)	Poliéster Poliamida	Poliéster Poliamida	Poliéster Poliamida	Viscosa	Poliéster	Microfibra	Poliéster
	Resultado (2)	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No declara tipo de fibra	Cumple	Difiere del porcentaje declarado

SIMBOLOGÍA:

- E** Excelente
- MB** Muy Bueno
- B** Bueno
- S** Suficiente

PRECIOS

- \$** Precio promedio
- \$** Precio único
- \$** Precio por pieza

⁽¹⁾ Características

- I** Tela no tejida
- II** Tela no tejida tipo paño
- III** Tela de tejido de punto tipo toalla
- IV** Con aroma
- V** Declara ser de microfibra
- VI** La presentación es un rollo con perforaciones para desprender cada tramo de tela

Notas

(2) Es decir, el porcentaje de fibras medido en el laboratorio difiere en más del 5% respecto de lo declarado.

Telas absorbentes para cocina

QUIEN ES QUIEN EN LOS PRECIOS
Precios Promedios y Únicos de Telas Absorbentes para Cocina en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Puebla y Querétaro levantados del 1 al 5 de marzo del 2021.



Marca / Modelo / País de origen	Great Value / Telas Limpiadoras / México	Vileda / Paño Multiusos / Alemania	Great Value / Telas Absorbentes / México	Magitel / Telas (toallas multiusos) / México	El absorbedor / Paño para limpieza / México	Scotch-Brite / Paño Secatodo / México	Scotch-Brite / Mi Tela MULTIUSOS / México	
Características (1)	I	II, V	II	I	II	II	I	
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	
Acabados	E	E	E	E	E	E	E	
Resistencia al desgaste	E	B	MB	E	B	B	MB	
Absorción	Velocidad	E	E	E	E	E	E	
	Velocidad de distribución	MB	E	B	MB	E	S	
	Número de veces su masa	MB	MB	E	MB	E	MB	
Resistencia a la formación de:	Frisado	MB	B	MB	MB	S	B	
	Vellosidad	E	E	E	E	E	E	
	Enmarañamiento	MB	E	B	E	MB	S	
Dimensiones Verificadas	33.2 cm x 58.2 cm	36.3 cm x 39.5 cm	36.2 cm x 50 cm	58.3 cm x 33.3 cm	36.1 cm x 49.8 cm	33 cm x 54.3 cm	33.3 cm x 58.3 cm	
Identificación y contenido de fibras	Declaradas	Porcentaje	50% 30% 20%	80% 20%	50% 50%	20% 40% 40%	70% 30%	50% 50%
		Tipo de fibra(s)	Rayón Poliéster	Viscosa Poliéster Polipropileno	Poliéster Viscosa	Rayón Poliéster	Polipropileno Poliéster Viscosa	Rayón Poliéster
	Resultado (2)	Difiere del porcentaje declarado	Difiere del porcentaje declarado	Cumple	Difiere del porcentaje declarado	Difiere del porcentaje declarado	Difiere del porcentaje declarado	Difiere del porcentaje declarado

SIMBOLOGÍA:

- E** Excelente
- MB** Muy Bueno
- B** Bueno
- S** Suficiente

PRECIOS

- \$** Precio promedio
- \$** Precio único
- \$** Precio por pieza

(1) Características

- I** Tela no tejida
- II** Tela no tejida tipo paño
- III** Tela de tejido de punto tipo toalla
- IV** Con aroma
- V** Declara ser de microfibra
- VI** La presentación es un rollo con perforaciones para desprender cada tramo de tela

Notas

(2) Es decir, el porcentaje de fibras medido en el laboratorio difiere en más del 5% respecto de lo declarado.



Conclusiones

Absorben rápidamente



Todos los modelos analizados son muy rápidos en su velocidad de absorción de líquidos, calificando como Excelente.

Velocidad de distribución



La mayoría califican de Muy Bueno a Excelente en lo que respecta a la velocidad de distribución.

Cantidad de agua que absorben

Todos califican de Muy Bueno a Excelente en lo que respecta a la velocidad de distribución, de acuerdo con su masa.

Acabados

Todos los modelos ofrecen buenos acabados, sin defectos apreciables a simple vista.

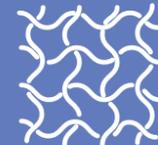


Miden lo que dicen



Todos los modelos son veraces en cuanto a las dimensiones ofrecidas de acuerdo con lo indicado en su empaque.

Desgaste de fibras



La mayoría de las telas presentarán, después de cierto tiempo de uso, un desgaste de fibras, que se notará como un efecto de frisado (cuando se presentan "bolitas" en la superficie), enmarañamiento del tejido (cuando se perciben fibras enredadas sin llegar a formar "bolitas") o vellosidad (fibras que se perciben como pequeños hilos que sobresalen de la superficie).

Frisado, vellosidad y enmarañamiento

La mayoría de los modelos calificaron como Muy Bueno a Excelente en la prueba de resistencia a la formación de frisado, vellosidad y enmarañamiento, lo cual no significa que con el uso no presenten estos defectos, sino que la presencia de los mismos ocurre en poca proporción.

Contienen totalmente el tipo de fibra que declaran



Great Value / Microfibra Multiusos / China



Cocina Mía / Microfibras para cocina CMMFT-7314 / China



Furatto Roll / Paño Multiuso / Brasil

Conclusiones



No deja crecer bacterias

Indica en su empaque tener acción antibacteriana, lo cual no consiste en eliminar bacterias, sino en inhibir su crecimiento, sustentado lo anterior con un informe de pruebas.



Furatto Roll
/ Paño Multiuso / Brasil

Resiste solo lo necesario

Solamente una marca presentó una resistencia de Suficiente en su desgaste.



Scotch-Brite
/ Mi Tela MULTIUSOS / México

Declaran otro porcentaje de fibras

El porcentaje de fibras medido en el laboratorio difiere en más del 5% respecto de lo declarado.



Quality Day
/ Paño de Microfibra con Scrub / China



Great Value
/ Telas Limpiadoras / México



Vileda
/ Paño Multiusos / Alemania



Magitel
/ Telas (toallas multiusos) / México



El absorbedor
/ Paño para limpieza / México



Scotch-Brite
/ Paño Secatodo / México



Scotch-Brite
/ Mi Tela MULTIUSOS / México

No declara tipo de fibra



Cocina Mía
/ Paño de microfibra multiusos CMMFT-7303 / China

Recomendaciones de compra



Verifica que no estén rotas o manchadas

Si detectas esta situación, acude con el gerente de la tienda para que tomen las medidas necesarias.



Revisa la textura y tamaño

Aunque existen diversos diseños para las telas absorbentes de cocina, no te dejes llevar por esta característica únicamente.



Lee la etiqueta

Antes de adquirir una nueva verifica la información, sobre el uso para el que está recomendada.

Recomendaciones de uso



Lávala antes de estrenarla

Lo ideal para lograr una absorción al máximo es que antes de utilizarla la laves conforme a las instrucciones. De esta manera removerás los residuos de los aditivos que normalmente se aplican a los materiales textiles en su fabricación.



Manténla limpia

Ten presente que, por el uso al que están destinadas, estas telas pueden llegar a contener grandes cantidades de bacterias que afectarán su higiene y provocarán mal aroma, además de que pueden ser dañinas para la salud.



Haz que dure

Para que la tela absorbente rinda al máximo sigue las instrucciones de lavado y utiliza el detergente que recomienda el fabricante para no deteriorarla.



Considera adquirir una nueva

Si percibes que le han salido "bolitas" del mismo material textil del que está hecha, probablemente deberás adquirir una nueva, ya que su vida útil está por terminar.



Quítale el mal olor

Para lavarla y quitarle el mal olor que se genera a lo largo del tiempo puedes utilizar vinagre o cloro -en cantidad moderada- al momento de lavarlas; hay quienes aconsejan hervirlas. Sin embargo, recuerda que el mal olor se genera por bacterias, así que si la tela huele mal aún con esos consejos, lo mejor es que la deseches.

Sustentabilidad



Al término de su utilidad podrías darles otro uso, por ejemplo, para limpiar el baño u otros menesteres relacionados con la limpieza del hogar y del calzado.



Mole con pollo



Fotografía: José Luis Sandoval



El origen del mole se da con las culturas prehispánicas, donde los indígenas mezclaban varios chiles con semillas de calabaza, hierba santa y jitomate para crear una salsa a la que denominaban *mulli*, aunque por mucho tiempo se creyó que este alimento se creó en el convento de Santa Rosa, en la ciudad de Puebla, cuando una monja molió en un metate diferentes chiles y condimentos.

En esta ocasión nos trasladamos a Puebla para descubrir su gastronomía. Nuestra primera parada fue en la Fonda de Santa Clara, emblemático restaurante que este año cumple 57 años y donde nos recibieron con un mole poblano, receta especial de doña Alicia Torres de Araujo, fundadora de dicho restaurante y abuela de quien ahora lo dirige, Rubén Araujo.

Para el emplatado del mole con pollo se necesita una pieza de pollo, la cual es bañada con mole, decorada con ajonjolí y acompañada con arroz.



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



Los platos de loza que presentamos en esta sección están hechos de barro, con esmalte sin plomo y fueron elaborados por artesanos mexicanos. Se adquirieron en la Tienda Museo Fonart Patriotismo. www.gob.mx/fonart

Cemita poblana



La segunda parada fue con Patricia Meza Hernández, descendiente de los dueños de Cemitas Las Poblánitas, quien nos contó qué es una cemita: “no es como una torta, es un pan que lleva ajonjolí. La cemita típica lleva queso blanco, aguacate, chipotles y pápalo”. Ahora las puedes encontrar de pata y de milanesa con jamón y queso, que son las de mayor demanda.

Por supuesto que no puede faltar el pápalo, el ingrediente esencial en las cemitas –y que acompaña otros platillos de la región–. Nos platica Paty que mucha gente dice que “si no lleva pápalo, definitivamente no es cemita”.

Visitar Puebla y no comer cemitas es casi un sacrilegio, así que la próxima vez que vayas no dudes en ir a Cemitas Las Poblánitas, en el mercado Del Carmen, y disfrutar de este platillo.

Fotografía: José Luis Sandoval



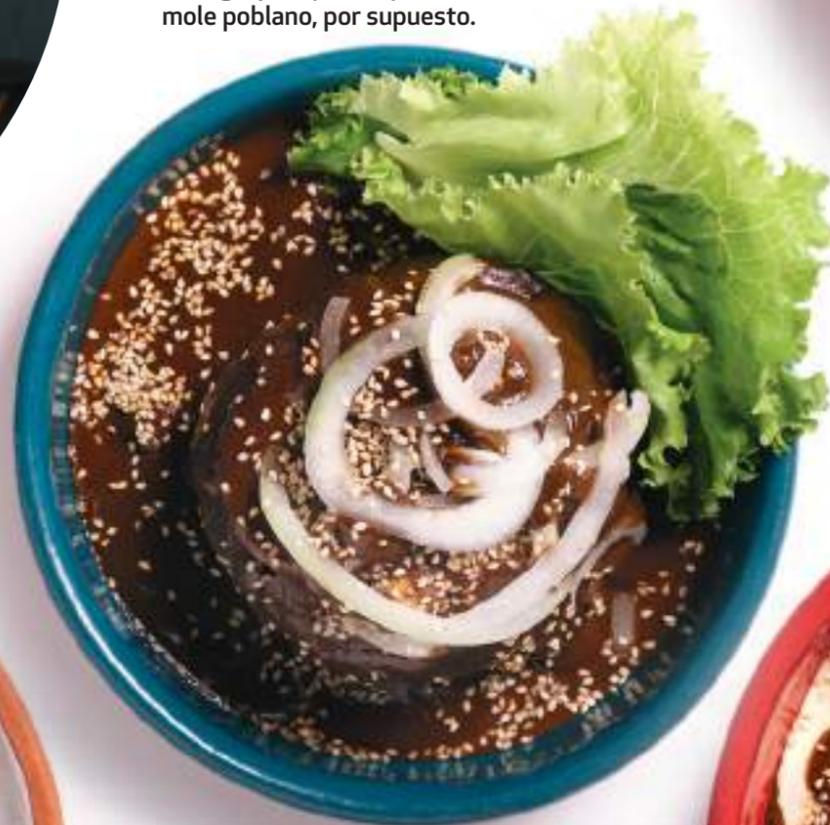
Por último, visitamos Lupita Cocina Típica Mexicana, donde Guadalupe Meza nos deleitó con unos antojitos muy poblanos.



Huevos con mole poblano

Unos huevos diferentes, bañados con mole poblano.

Fotografía: José Luis Sandoval



Pambazo

Los pambazos son un tipo de torta, de la que existen algunas variedades en el relleno dependiendo de la región donde se prepare, normalmente en salsa de chile guajillo, pero aquí está bañada con mole poblano, por supuesto.

Chandlas

Se trata de un pan ovalado y pequeño que se rellena de carne, aguacate y cebolla.



Chilaquiles Poblanos

Los ya conocidos chilaquiles, pero con mole poblano.



Chalupas

Pequeñas tortillas fritas cubiertas con salsa y mole poblano a las cuales se les coloca pollo, carne de res o de puerco deshebrada.



LA TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA DONDE LLEVAS A TU MESA

TAMIZ NEONATAL

En favor de la salud de tu bebé, conoce en qué consiste esta prueba.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

El tamiz neonatal es un estudio que permite detectar, en los recién nacidos, alguna enfermedad o errores del metabolismo antes de que se manifieste. De esta manera se puede prevenir, de ser posible, alguna discapacidad física, mental o incluso la muerte.

Las alteraciones metabólicas suceden cuando el cuerpo tiene un exceso o un déficit de determinadas sustancias (proteínas, grasas, hidratos de carbono, entre otras). Este desequilibrio a menudo interfiere con las funciones normales de los tejidos y órganos del ser humano.

El estudio

Se toman muestras por medio de una punción en el talón del bebé, se recolectan en un papel filtro especial llamado tarjeta de Guthrie, esto puede ser a las 72 horas del nacimiento y hasta los 5 días de vida.

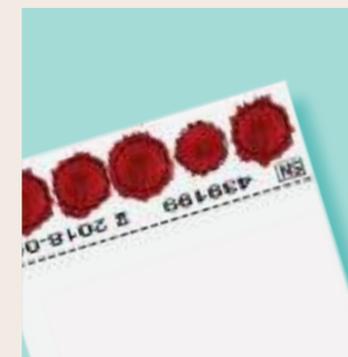
Mediante el análisis de diversas sustancias en las gotas de sangre recolectadas se puede detectar, oportunamente, desde una hasta medio centenar de enfermedades, lo que permitirá iniciar su control y tratamiento.

El tamiz neonatal detecta padecimientos de tipo congénito y metabólico.



Datos en México

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2018, en nuestro país, a 92.2% de los menores de un año se les realizó esta prueba.



Normatividad

La Norma Oficial Mexicana NOM-034-SSA2-2013 para la prevención y control de los defectos del nacimiento, indica que todos los hospitales de los sectores público, social y privado que conforman el Sistema Nacional de Salud (SNS), que atienden partos y recién nacidos, deberán realizar la toma de muestra para tamiz metabólico neonatal.



Sector Público

Los "Lineamientos Técnicos sobre el Tamiz Neonatal, Detección, Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento de los Errores Innatos del Metabolismo", de la Secretaría de Salud (SS), especifican que debe realizarse a todas las niñas y niños nacidos en los centros de atención materno infantil del sector público.

Algunas enfermedades que se detectan con el Tamiz Neonatal son:



1 Hipotiroidismo congénito (HC)
Deficiencia de la hormona tiroidea que puede provocar retardo mental y en el desarrollo del cerebro.



2 Fenilcetonuria
Trastorno en el cual no se puede procesar parte de una proteína y puede dañar el cerebro y causar una discapacidad intelectual.



3 Hiperplasia Suprarrenal Congénita (HSC)
Afectación por la carencia de una enzima requerida por las glándulas localizadas arriba de los riñones.



4 Galactosemia clásica
Es una afección en la cual el cuerpo no puede metabolizar galactosa, que es un azúcar simple.



5 Fibrosis quística (De reciente inclusión para 2016).
Es una enfermedad pulmonar crónica potencialmente mortal.

Detección oportuna

Existen diferencias en el número de enfermedades que, de manera obligatoria y gratuita, se busca detectar en las instituciones de salud pública (IMSS, ISSSTE, PEMEX, SEDENA, SEMAR, entre otros) por lo que el número de pruebas incluidas en el tamiz neonatal estará en función del lugar donde ocurra el nacimiento.

Tamiz Neonatal Ampliado

En caso de preferir un tamizaje ampliado para la detección de más enfermedades, puedes acudir a un laboratorio privado para identificar o descartar un mayor número de alteraciones metabólicas.

Número de pruebas

Existen diferentes laboratorios que ofrecen tamiz metabólico ampliado que incluyen hasta 76 pruebas, hay que hacerlo antes de que salga el bebé del hospital o llevarlo a alguna sucursal del laboratorio.

Para la toma de sangre, los laboratorios solicitan dejar pasar más de 48 horas de vida para permitir que el recién nacido haya sido alimentado, ya sea del seno materno o por fórmula láctea. Regularmente no es necesario hacer cita.

Precios de la Prueba de Tamiz Neonatal Ampliado

Institución de Salud Pública	Precio	Número de pruebas o elementos incluidos	Para mayor información
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Gratuito para derechohabientes	7	http://www.imss.gob.mx/
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Gratuito para derechohabientes	66	https://www.gob.mx/issste



1 El costo sin tarjeta de descuento es de \$3,988.
2 Es necesario agendar cita. Ante un resultado positivo se realiza una prueba confirmatoria sin costo.
3 El estudio es Tamiz neonatal ultrasensible. En caso de no contar con tarjeta de descuento el costo es de \$7,836.
Fuente: Información proporcionada por los laboratorios vía telefónica e Internet el 29 y 30 de marzo del 2021, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.
Para mayor información sobre costos, descuentos, promociones, entrega de resultados, horarios especiales, indicaciones y servicios adicionales, te recomendamos acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.

Establecimiento	Precio	Número de pruebas o elementos incluidos	Indicaciones	Para mayor información
Laboratorio Clínico Jenner	\$1,599	10	• A partir de 72 horas del nacimiento.	www.jenner.com.mx
Laboratorios Olab	\$2,089	25	• A partir de 48 horas hasta 7 días de nacido. • Debe haber realizado dos ingestas de alimentos.	www.olab.com.mx
Laboratorios Salud Digna	\$1,235	50	• A partir de 2 a 7 días de nacido.	www.salud-digna.org
LV Laboratorios Clínicos	\$957	53	• No especificado.	www.lvlaboratorios.com.mx
Azteca laboratorios	\$1,990	54	• A partir de 2 a 5 días de nacido.	www.laboratorioazteca.com.mx
Quest Diagnostic ¹	\$1,994	55	• A partir de 48 hasta 72 horas de nacido. • Ayuno mínimo de 2 horas.	www.questdiagnostics.com.mx
Laboratorios Chopo	\$1,779	57	• Ayuno de 2 a 3 horas. • A partir de 2 a 6 días de nacido.	www.chopo.com.mx
Laboratorio Genos Médica ²	\$2,200	67	• A partir de 72 horas hasta 9 días de nacido.	www.laboratorio-gram.com
Laboratorios Ruiz	\$3,596	76	• Se puede realizar de 7 a 30 días de nacido. • De 1 a 2 horas después de ser alimentado.	www.laboratoriosruiz.com
Laboratorio Médico Polanco ³	\$3,913	76	• A partir de 48 horas del nacimiento.	www.lmpolanco.com

Resultados

Una vez obtenidos los resultados, regularmente se entregan entre 5 y 15 días posteriores a la toma, acércate al pediatra de tu bebé para su interpretación. Si los resultados son negativos, significa que tu bebé está sano para las enfermedades analizadas. Ante resultados positivos el médico te pedirá estudios adicionales y, en caso de la confirmación de una enfermedad, te explicará los pasos a seguir.

Los laboratorios clínicos deben contar con contrato de adhesión registrado en la Profeco¹. Si te cobran indebidamente, no respetan lo acordado y te niegan el servicio, la Profeco te respalda, solo llama al Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 o al 800 468 8722 o envía un correo electrónico a: asesoria@profeco.gob.mx.

Fuentes
• Secretaría de Salud. Lineamiento técnico. Tamiz Neonatal. Detección, Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento de los Errores Innatos del Metabolismo. Consultado el 29 de marzo del 2021 en: http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PublicacionesSMP/TN_E_Innatos_Metabolismo.pdf
• Instituto Nacional de Perinatología Detectan enfermedades congénitas con tamiz neonatal. Consultado el 29 de marzo del 2021, en: <https://www.gob.mx/salud/inper/prensa/detectan-enfermedades-congenitas-con-tamiz-neonatal?idiom=es>
• Medline Plus. Temas de salud. Consultado el 29 de marzo del 2021 en: <https://medlineplus.gov/spanish/>
• Secretaría de Marina. Dirección General Adjunta de Sanidad Naval. ¿Qué es el tamiz neonatal? Consultado el 29 de marzo del 2021 en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1015/tamiz_neonatal.pdf
• Marcela Vela-Amieva, L. Belmont-Martínez, I. Ibarra-González, C. Fernández-Lainez. Variabilidad interinstitucional del tamiz neonatal en México. Consultado el 29 de marzo del 2021 en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v66n5/v66n5a6.pdf>
• NOM-034-SSA2-2013. Regulación de los servicios de salud. Atención médica prehospitalaria.
• Revista Mexicana de Patología Clínica. Tamiz neonatal. Una estrategia en la medicina preventiva. Consultado el 29 de marzo del 2021 en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/ptol/pt-2004/pt043b.pdf>

1 "Un contrato de adhesión, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, es el documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer en formatos uniformes los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, aún cuando dicho documento no contenga todas las cláusulas ordinarias de un contrato". Profeco. ¿Qué es un Contrato de Adhesión (C.A.)?, en <https://rca.profeco.gob.mx/rca.jsp>

CONSULTORIO

PRODUCTOS A EVITAR

durante el embarazo

Alimentos o productos que ni imaginas pueden poner en riesgo la salud de tu bebé.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El embarazo es un periodo de muchos cambios en el organismo de la mujer, la demanda a la que se somete el cuerpo es muy elevada para satisfacer las necesidades del bebé en formación, y prácticamente todo a lo que está expuesta la futura mamá puede afectar de alguna manera al feto, tanto los alimentos como los artículos que utiliza de forma cotidiana.

Mencionaremos algunos alimentos y productos que deben evitarse y/o reducir su consumo durante esta etapa:

Alimentos



Huevos crudos

Una mujer embarazada no puede consumir huevos crudos ni ligeramente cocidos, ya que pueden estar contaminados por bacterias dañinas como salmonela.



Carne poco cocida

La carne cruda o poco cocida puede resultar peligrosa durante el embarazo debido al riesgo potencial de contraer toxoplasmosis, una infección causada por un parásito que se encuentra en la carne.



Leche cruda

De acuerdo con el portal de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, la leche cruda puede portar bacterias peligrosas, tales como salmonela, *escherichia coli* (E. coli), listeria, campylobacter y otras que causan diversas enfermedades.



Frutas y verduras sin lavar

Debes lavarlas bien para evitar una posible contaminación por toxoplasmosis, ya que podría estar presente en el suelo donde se cultivan. Al lavarlas también se eliminan la suciedad, así como posibles bacterias u otros parásitos.

Otros productos



Cafeína

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que el máximo consumo de café en embarazadas es de 300 mg diarios, sin embargo, recomienda reducir dicha ingesta para evitar riesgo de pérdida del bebé o que nazca bajo de peso.



Insecticidas, pesticidas o repelentes

Este tipo de productos pueden ocasionar abortos espontáneos, partos prematuros o malformaciones en el feto, así que será mejor alejarse de ellos o reducir su uso al mínimo.



Tintes para el cabello

De acuerdo con el ACOG (Colegio de Obstetras y Ginecólogos de Estados Unidos) se absorbe muy poca tinción por la piel.



Medicamentos

Únicamente tu médico puede indicarte qué medicamentos tomar y cuáles no. Es muy importante que siempre le comentes todo lo que estás tomando o tengas considerado incluir en tu alimentación, ya sean suplementos alimenticios o remedios naturales.



Alcohol

Al no haber una cantidad mínima de consumo de alcohol lo más aconsejable es evitarlo, ya que lo que bebe la madre llega directamente al bebé, causándole serios daños o incluso riesgo de un aborto espontáneo y muerte fetal.

Consulta a tu médico ante cualquier duda que tengas sobre qué consumir o no.



Pescados y mariscos crudos

El pescado crudo y/o alimentos preparados con pescado y mariscos crudos o ahumados tienen más probabilidades de contener parásitos o bacterias que los alimentos preparados con pescado cocido.



Alimentos preparados

Pueden resultar muy cómodos, pero suelen aportar pocos micronutrientes y demasiadas calorías, además de contener exceso de sal, grasa y azúcares.



Edulcorantes artificiales (sustitutos de azúcar)

La mayoría de estos productos pueden consumirse con moderación, sin embargo, puede haber ciertas restricciones en algunos de ellos, así que lo mejor es evitarlos durante el embarazo.

Fuentes

- Cuerpo Mente. Alimentación. 10 alimentos que las embarazadas deben evitar, en https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/alimentos-prohibidos-embarazadas_2538/3
- Bebés y Más. Alimentación. 18 alimentos que están prohibidos durante el embarazo y que pueden perjudicar a tu bebé, en <https://www.bebesymas.com/embarazo/18-alimentos-que-están-prohibidos-durante-embarazo-pueden-perjudicar-a-tu-bebe>
- IMSS. Cuidados durante el embarazo, en <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-embarazocuidados>
- Kids Health. 2016. Precauciones durante el embarazo: preguntas frecuentes, en <https://kidshealth.org/es/parents/pregnancy-precautions-esp.html>
- Nutrición en el embarazo: Alimentos que debes evitar durante el embarazo, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844>
- Restricción de la ingesta de cafeína durante el embarazo, en <https://www.who.int/elena/titles/caffeine-pregnancy/es/#:~:text=En%20embarazadas%20con%20gran%20ingesta,de%20bajo%20peso%20al%20nacer.>
- Rodríguez-Palmero, M. 2001. Recomendaciones dietéticas en el embarazo y la lactancia, en <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-recomendaciones-dieteticas-el-embarazo-lactancia-10022014>

Siempre revisa las etiquetas y lee las leyendas precautorias de los productos que adquieras.

¿COMPARTES EN REDES SOCIALES A TUS HIJOS?

Compartir información de tus hijos en Internet puede afectarlos hoy o mañana.



⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Sueles subir los momentos especiales de tus hijos a redes sociales a través de fotografías, videos o historias? ¿Has pensado en las consecuencias que esto podría traer?

Cifras

Una encuesta de un sitio web de fotografías reveló que el tiempo promedio que tardan los padres en compartir una foto de sus recién nacidos es de 57.9 minutos. Por otra parte, un estudio revela que los padres publican en promedio 13,000 videos y fotos de sus hijos, menores de 13 años, en redes sociales, y las fotos y videos de 81% de los bebés, menores de 6 meses, están en Internet.

Hablemos del sharenting

Este término proviene de dos palabras en inglés *share* (compartir) y *parenting* (paternidad) y se emplea para describir la práctica de compartir, en redes sociales, fotografías de menores realizando actividades cotidianas, escolares o de vacaciones, reuniones familiares, cumpleaños, las fiestas decembrinas y la hora del baño.

Con lo anterior se genera una huella en la red que puede afectar la seguridad de los menores, propiciando que sean expuestos a sufrir ciberacoso, *grooming*, fraude en Internet, que aparezcan en sitios *web* inadecuados, que sus imágenes sean usadas para fines no deseados, entre otras prácticas.

Protege a tus hijos

- Lee las políticas de privacidad de tus redes sociales antes de compartir fotos, videos o datos personales.
- Asegúrate de que las niñas y niños estén siempre vestidos en las fotos.
- Difumina el rostro de la niña o niño en las imágenes.
- Si compartes fotos o videos por mensajería instantánea, que solo sea con personas de tu absoluta confianza y asegúrate o pídeles que no las compartan o publiquen sin tu permiso.
- Evita mostrar imágenes de niñas o niños en la foto de perfil de las redes sociales, recuerda, esta imagen es pública.
- Evita compartir ubicaciones o imágenes que ayuden a obtenerla.

FRASES DE MAMÁ

Algunas frases que como madre les dices a tus hijos bien pueden aplicarse a su seguridad en Internet. Te presentamos unas cuantas y en qué situaciones las podrías utilizar.



Mira por dónde caminas

Evita consultar en Internet sitios desconocidos, páginas falsas y publicaciones engañosas.



¿Si tus amigos se tiran de un puente tú también?

No hagas caso a las noticias falsas (*fake news*), no porque tus amigos lo publiquen quiere decir que sean verdad o quieras seguir retos (*challenges*) que por moda pueden vulnerar tu seguridad.



A mí no me importan los demás, me importas tú

Usa herramientas de control parental que permitan bloquear, controlar o limitar el uso de aplicaciones o contenidos en Internet para los menores de edad.



Aquí no es hotel para salir y entrar sin decir nada

Si pensabas que al entrar a Internet no dejabas rastros, ten cuidado, tu historial de navegación va dejando huella digital.



No hables con desconocidos

Revisa las políticas de privacidad de redes sociales, no abras mensajes de correo electrónico de desconocidos, no aceptes en redes sociales a cualquier persona.



Síguete haciendo el chistoso

No hagas ciberacoso.



Lúcete ahorita que hay visitas, lúcete

Cuidadito con andar publicando fotos, videos o historias que contengan datos personales o información sensible en Internet, puedes caer en prácticas como robo de identidad o fraude por Internet.



No vayas a perder las llaves

No compartas tus contraseñas, son la llave de tu identidad digital.



Fuentes

- Institute for Healthcare, Policy & innovation (IHPI). (2015). Parenting & "Sharenting": The opportunities and risks of parenting in the social media age, en <https://ihpi.umich.edu/news/parenting-%E2%80%9Csharenting%E2%80%9D-opportunities-risks-parenting-social-media-age>
- Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Datos Personales. (2020). INAI advierte sobre riesgos del Sharenting, la práctica de compartir fotografías de niñas y niños en redes sociales, en <https://home.inai.org.mx/wp-content/documentos/SalaDePrensa/Comunicados/Comunicado%20INAI-392-20.pdf>
- Pagnotta, S. (2014). Mira cómo los clásicos consejos de mamá te protegen también en Internet, en <https://www.welivesecurity.com/la-es/2016/10/14/consejos-de-mama-en-internet/>
- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC). (2019). Compartir la vida de tus hijos en internet ¿será un riesgo?, en <https://www.gob.mx/sspc/es/articulos/compartir-la-vida-de-tus-hijos-en-internet-sera-un-riesgo?idiom=es>
- Sistema Nacional de Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF). (2019) Guía para madres, padres y adultos protectores. Prevención del abuso sexual a niñas, niños y adolescentes. Recuperado de: http://sitios1.dif.gob.mx/procuraduriaDIF/docs/Guia_Prevenccion_Abuso_2019_final.pdf
- Unicef. Ciberacoso: Qué es y como detenerlo, en <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>

TUS HIJOS Y LAS REDES SOCIALES



No los arriesgues, piensa antes de compartir fotografías o videos suyos en Internet.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.



La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH),¹ de 2019, revela que más del 70% de la población del país de seis años o más hace uso de Internet.

La Guardia Nacional, en el periodo de enero a diciembre del 2020, recibió un 33% de reportes relativos a la transmisión, almacenamiento y producción de pornografía infantil, un 22% de reportes de pedofilia y un 17% referente a acoso a menores de edad.

Sharenting

Se le conoce a la conducta adoptada por padres y madres de familia, que comparten muchas imágenes o videos de las actividades diarias de sus hijas e hijos en redes sociales.

Posibles consecuencias

En algunas ocasiones esta conducta vulnerable es utilizada por ciberdelincuentes para obtener información de los menores y de la familia, para posteriormente utilizarla a su favor y cometer algún delito.



La Guardia Nacional

Cuenta con el Centro Especializado en Respuestas Tecnológicas de la Dirección General Científica (CERT-MX), el cual está a cargo de prevenir y mitigar Ciberdelitos, labora los 365 días del año, las 24 horas del día. Ponte en contacto:

Centro Nacional de Atención Ciudadana
☎ **Número:** 088
✉ **Correo de Denuncia:** cnac@gn.gob.mx y guardia.nacional@gn.gob.mx
🐦 **Denuncia vía Twitter:** @CNAC_CN
Jornada 2021 #InternetSeguroparaTodasyTodos

¹Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), en <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/21019/>

Lleva salud a tu mesa

Comer bien se ha convertido en algo primordial.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En estos tiempos -aún revueltos- llenos de incertidumbre, comer bien y analizando qué llevamos a nuestra mesa se ha vuelto algo primordial. Tomémonos el tiempo para informarnos y pensar qué nos alimenta y nutre.

El consumo de alimentos y bebidas son tu responsabilidad, tú tienes el poder de elección y compra. Involucra a los miembros de tu familia a identificar malos hábitos de alimentación y de consumo. Adopten procesos de negociación e involúcrense todos en la toma de decisiones alimenticias, siempre encaminadas al bien común.

Comer es considerado uno de los placeres de la vida, pero "comer bien" no solo significa estar satisfecho, sino consumir buenos alimentos y bebidas, en la calidad y cantidad adecuadas. Cocinar de forma saludable o preparar aguas frescas con frutas de temporada, que siempre serán una opción saludable, ya sea para nosotros mismos o los nuestros, es un acto de amor y cuidado hacia nuestro cuerpo.



Analizar lo que llevamos a nuestra mesa no es algo trivial. Mucho menos entender cómo lo que comemos y bebemos afecta nuestro bienestar en general. Se pueden introducir algunos cambios fundamentales, de forma paulatina, para adoptar hábitos más saludables. Especialmente para los niños, aprender desde pequeños a comer de forma saludable es básico. Introducir el hábito de una alimentación saludable en las comidas familiares es el mejor regalo que podemos darnos o darles a nuestros hijos.

Una de las necesidades básicas de los seres humanos es comer e hidratarse. Alrededor de la comida y bebida existe una gran industria que se encarga de llevar muchos alimentos y bebidas a tu mesa. Como consecuencia, continuamente salen al mercado nuevos productos "diseñados" para cubrir ciertas necesidades de salud o que utilizan diferentes recursos para anunciarse y lograr convencer que su producto es el mejor que podamos escoger dentro de la gran variedad que existe. Pasa lo mismo con las bebidas que se dicen sin azúcar pero contienen azúcares. Es por eso que actualmente en nuestro entorno es difícil puntualizar el por qué comemos y bebemos lo que comemos y bebemos.

Lleva a la práctica buenos y sanos hábitos de consumo inteligente en los alimentos y bebidas. Seleccionar lo que llevas a tu mesa de acuerdo con tus necesidades, leer y comparar sus etiquetas e ingredientes te ayudará a lograr cambios significativos en tu salud y la de los tuyos.

La alimentación correcta y la adopción de estilos de vida saludable son una necesidad.

FISIOTERAPIA EN CASA

Realiza estos ejercicios al final del día o en algunas pausas en el trabajo.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

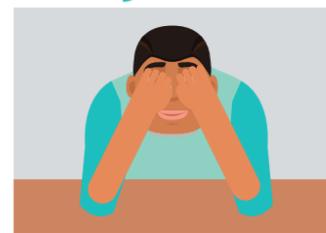
Aunque no lo notes, permanecer largas horas en la misma posición genera tensión y una sobrecarga en algunos músculos, así como desuso de otros, lo que puede llegar a producir cansancio o incluso dolor.

Cuando trabajes frente a una pantalla tus ojos deben estar bien humectados.

Te compartimos algunos ejercicios. Procura hacerlos sentado en una silla, con la espalda erguida, lentamente y respirar de manera profunda.



Lo ojos también se cansan



Pausa de luz

Sentado frente a un escritorio o mesa recarga los codos, inclina ligeramente hacia abajo la cabeza y con las palmas de las manos tápate los ojos sin presionarlos.



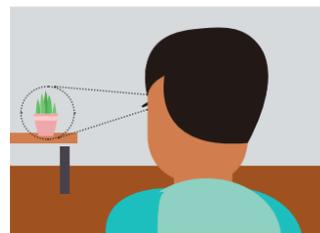
Relaja la vista

Cierra los ojos durante 6 segundos y ábrelos, repite esta actividad de 7 a 10 veces.



Haz palming

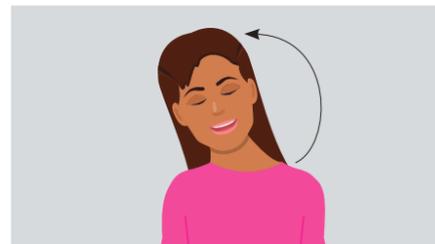
Sube y baja la mirada despacio, sin forzar, repite cinco veces. A continuación, pon las palmas de las manos en la cuenca de los ojos durante 30 segundos.



Mira de lejos un objeto

Mira de lejos un objeto durante 10 o 15 segundos, a continuación mira un objeto de cerca, de 10 a 15 segundos. Repite 10 veces.

Descansa el cuello y los hombros



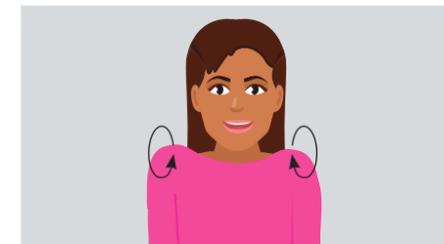
Movimiento de cabeza

Inclina la cabeza hacia un lado, cierra los ojos y haz medio círculo hacia el otro lado pasando por el pecho. Repite 3 veces.



Tensión y extensión del cuello

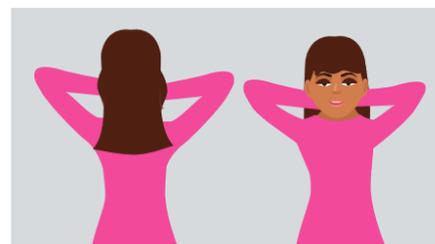
Presiona lateralmente la cabeza contra la mano izquierda, luego deja que tu cabeza se incline hacia el lado opuesto mientras la jalas con tu mano derecha. Repite del otro lado.



Movimiento de hombros

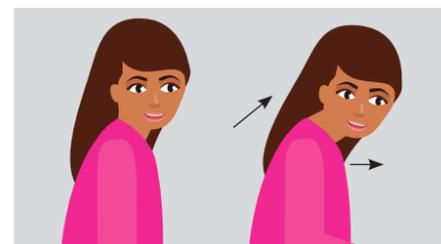
Coloca tus manos a los costados de tu torso con las manos hacia abajo, sube los hombros y haz movimientos circulares lentamente hacia adelante y hacia atrás. Después súbelos y bájalos un par de ocasiones.

Ahora vamos con la nuca



Contracción y relajación de la nuca

Cruza las manos detrás de la cabeza y presiónalas contra ella. En la misma posición baja la cabeza hacia el pecho y ligeramente presiónala hacia abajo. Repite 3 veces.

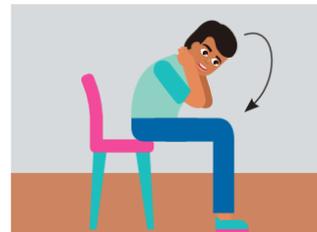


Estira la nuca

Adelanta la barbilla y estira la nuca por unos segundos un par de veces. Repite 3 veces.

Estos ejercicios te ayudarán a liberar tensión de cuello, hombros y espalda.

Consiente a tu espalda y columna

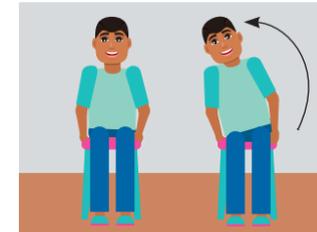


Estira la espalda

Al filo de la silla, con tus piernas flexionadas y cerradas, toma tu nuca con las manos y baja tu espalda y cabeza hacia tus piernas.



Siéntate con el respaldo de la silla a un lado, la espalda recta y ligeramente inclinada hacia adelante, lleva tus manos hacia atrás de la espalda y entrelázalas. Repite 3 veces.



Mueve la base de la columna

Coloca tus manos en los extremos de la silla y con la columna recta desliza tu cuerpo de lado a lado pero con movimientos circulares. Repite 3 veces.



Descarga la base de la columna

En la posición anterior, pon tu espalda y cabeza recta, estira tus piernas hacia adelante, ejerce presión con tus manos y levanta los glúteos. Repite 3 veces.

Fuentes
 • Gobierno Federal. Cuaderno pausas para la salud, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/160956/13_cuaderno_pausas_para_la_salud.pdf
 • All about vision. Consejos para aliviar la fatiga ocular informática, en <https://www.allaboutvision.com/es/sindrome-visual-informatica/alivio.htm>
 • Mejor con salud. 7 ejercicios para los ojos que tienes que hacer, en <https://mejorconsalud.as.com/7-ejercicios-para-los-ojos-que-tienes-que-hacer-diariamente/>

TUS DERECHOS EN MATERIA DE INMUEBLES

Antes de adquirir una casa o un departamento elige informado.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.



El artículo 73 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) señala que cuando los proveedores sean fraccionadores, constructores, promotores y demás personas que intervengan en la asesoría y venta de

viviendas destinadas a casa habitación tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión¹ ante la Procuraduría Federal de Consumidor (Profeco), el cual debe especificar:

- 1 Lugar y fecha de celebración.
- 2 Estar escrito en español, sin perjuicio de que pueda ser expresado, además, en otro idioma. En caso de diferencias en el texto o redacción, se estará a lo manifestado en español.
- 3 Nombre, denominación o razón social, domicilio y Registro Federal de Contribuyentes (RFC) del proveedor, de conformidad con los ordenamientos legales sobre la materia.
- 4 Nombre, domicilio y, en su caso, RFC del consumidor.
- 5 Precisar las cantidades de dinero en moneda nacional, sin perjuicio de que puedan ser expresadas también en moneda extranjera; en el caso de que las partes no acuerden un tipo de cambio determinado, se estará al tipo de cambio que rija en el lugar y fecha en que se realice el pago, de conformidad con la legislación aplicable.
- 6 Descripción del objeto del contrato.
- 7 El precio total de la operación, la forma de pago, así como las erogaciones adicionales que deberán cubrir las partes.
- 8 Relación de los derechos y obligaciones, tanto del proveedor como del consumidor.
- 9 Las penas convencionales que se apliquen tanto al proveedor como al consumidor por el incumplimiento de las obligaciones contraídas, las cuales deberán ser recíprocas y equivalentes, sin perjuicio de lo dispuesto por los ordenamientos legales aplicables.
- 10 En su caso, las garantías para el cumplimiento del contrato, así como los gastos reembolsables y forma para su aplicación.
- 11 El procedimiento para la cancelación del contrato de adhesión y las implicaciones que se deriven para el proveedor y para ti.
- 12 Fecha de inicio y término de ejecución de la actividad o servicio contratado, así como la de entrega del bien objeto del contrato².



- 13 En los casos de operaciones de compraventa de inmuebles el contrato deberá indicar las características técnicas y de materiales de la estructura, de las instalaciones y acabados.

De igual manera, deberá señalarse que el inmueble cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de sus servicios básicos.

- 14 En el caso de operaciones de compraventa, deberá señalar los términos bajo los cuales habrá de otorgarse su escrituración. El proveedor, en su caso, deberá indicar que el bien inmueble deberá estar libre de gravámenes a la firma de la escritura correspondiente.

¹Un contrato de adhesión, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, es el documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer en formatos uniformes los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio, aun cuando dicho documento no contenga todas las cláusulas ordinarias de un contrato". Profeco. ¿Qué es un Contrato de Adhesión (C. A.)?, en <https://rcal.profeco.gob.mx/rcal.jsp>

²El proveedor únicamente quedará exento de la obligación de entregar en la fecha convenida, cuando acredite plenamente que la entrega no se realizó en la misma por caso fortuito o fuerza mayor que afecte directamente, a él o al bien, pudiéndose pactar sin responsabilidad alguna una nueva fecha de entrega.

El Artículo 74 de la LFPC señala que los proveedores deberán efectuar la entrega física o real del bien materia de la transacción en el plazo pactado con el consumidor y de acuerdo con las especificaciones previamente establecidas u ofrecidas.



Obligaciones de los proveedores³

En caso de preventa deberán exhibir:

- El proyecto ejecutivo de construcción completo, así como la maqueta respectiva y, en su caso, el inmueble muestra.
- Los documentos que acrediten la propiedad del inmueble e informarte sobre la existencia de gravámenes que afecten la propiedad de este, los

cuales deberán quedar cancelados al momento de la firma de la escritura correspondiente.

- La personalidad del vendedor y la autorización del proveedor para promover la venta.
- Información sobre las condiciones en que se encuentran el pago de contribuciones y servicios públicos.

Para el caso de inmuebles nuevos o preventas deberán mostrar:

- Las autorizaciones, licencias o permisos expedidos por las autoridades correspondientes para la construcción, relativas a las especificaciones técnicas, seguridad, uso de suelo, la clase de materiales utilizados en la construcción; servicios básicos con los que debe contar de conformidad con la legislación aplicable. Cuando los inmuebles usados que no cuenten con dicha documentación, se debe-

rá indicar expresamente en el contrato la carencia de estos.

- Los planos estructurales, arquitectónicos y de instalaciones o, en su defecto, un dictamen de las condiciones estructurales del inmueble, de lo contrario, por escrito, deberá informarte las causas por las que no cuenta con ellos, así como el plazo en el que tendrá dicha documentación.
- Información sobre las características del inmueble, como la extensión del terreno, superficie construida,

tipo de estructura, instalaciones, acabados, accesorios, lugar o lugares de estacionamiento, áreas de uso común con otros inmuebles, porcentaje de indiviso en su caso, servicios con que cuenta y estado físico general del inmueble.

- Informarte sobre los beneficios que en forma adicional ofrezca en caso de concretar la operación, tales como acabados especiales, encortinados, azulejos y cocina integral, entre otros.
- Las opciones de pago que puedes elegir, especificando el monto total a pagar en cada una de las opciones.
- En caso de operaciones a crédito, el señalamiento del tipo de crédito del que se trata, así como una proyección del monto a pagar que incluya, en su caso, la tasa de interés que se va a utilizar, comisiones y cargos. En el caso de la tasa variable, deberá precisarse la tasa de interés de referencia y la fórmula para el cálculo de dicha tasa.
- De ser el caso, los mecanismos para la modificación o renegociación de las opciones de pago, las condiciones bajo las cuales se realizaría y las implicaciones económicas, tanto para el proveedor como para el consumidor.
- Las condiciones bajo las cuales se llevará a cabo el proceso de escrituración, así como las erogaciones distintas del precio de la venta que deba realizar el consumidor, tales como gastos de escrituración, impuestos, avalúo, administración, apertura de crédito y gastos de investigación. De ser el caso, los costos por los accesorios o complementos.
- Las condiciones bajo las cuales el consumidor puede cancelar la operación.
- Deberán indicar al consumidor sobre la existencia y constitución de garantía hipotecaria, fiduciaria o de cualquier otro tipo, así como su instrumentación.

³Artículo 73 BIS de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Recomendaciones antes de adquirir una vivienda



- Todo aquello que te ofrezcan de manera verbal debe estar por escrito.



- Lee detenidamente y con cuidado el contrato.



- Consulta la fecha y número de registro de contrato de adhesión otorgado por la Profeco. Puedes hacer la consulta en <https://rpca.profeco.gob.mx/>



- Cuida tu dinero y patrimonio, solicita diversas cotizaciones y compara.



- Siempre visita el inmueble muestra.



- Corroborar que el bien inmueble que deseas comprar cuenta con los servicios básicos (energía eléctrica, agua potable y gas).



- La información o publicidad que te envíe algún proveedor, difundida por cualquier medio o forma, deberá ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes, marcas, denominaciones de origen y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por engañosas o abusivas⁴.



- Cerciórate que el proveedor ofrezca la garantía, la cual no podrá ser inferior a cinco años para cuestiones estructurales y tres años para impermeabilización; para los demás elementos la garantía mínima será de un año⁵.

Contacto

- Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 y 800 468 8722, lada 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.

- <http://telefonodelconsumidor.gob.mx/>

- WhatsApp: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0344

- Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco

- Facebook: Profeco Oficial

⁴Se entiende por información o publicidad engañosa o abusiva aquella que refiere características o información relacionadas con algún bien, producto o servicio que pudiendo o no ser verdaderas, inducen a error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta.
⁵Todos los plazos serán contados a partir de la entrega real del bien. En el tiempo en que dure la garantía el proveedor tendrá la obligación de realizar, sin costo alguno para el consumidor, cualquier acto tendiente a la reparación de los defectos o fallas presentados por el bien objeto del contrato.

Tramita tu Credencial INAPAM

Apoya tu economía con los descuentos en bienes y servicios que ofrece.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:



Conoce qué es, los requisitos para tramitarla así como los beneficios y descuentos disponibles presentándola.

La credencial

Las personas de la tercera edad (mayores de 60 años) tienen derecho a tramitar una credencial a través del Instituto Nacional de las Personas Mayores (Inapam), con la cual obtienen algunos descuentos en bienes y prestaciones ofrecidos por los sectores público y privado.



Obtenla, no tiene ningún costo.



Conoce sus beneficios

Con tu credencial Inapam podrás disfrutar descuentos en:

- Medicamentos
- Servicios de salud
- Transporte
- Alimentación
- Vestido
- Artículos para el hogar
- Educación
- Recreación
- Cultura
- Deporte
- Pagos de servicios como agua y predial (varía de acuerdo con el municipio de que se trate)

¿Qué necesitas para tramitarla?

1 Reúne tus documentos



Identificación oficial: INE, IMSS, ISSSTE, pasaporte, licencia de manejo.



Comprobante de domicilio: recibo de luz, predial, agua, teléfono.



Fotografías: dos fotografías tamaño infantil recientes.

Para conocer a detalle la documentación visita la siguiente página de Internet:

<https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/tarjeta-inapam-conoce-los-requisitos-para-obtener-la-tarjeta-inapam>

2 Sácales una fotocopia

Necesitarás copia de tu identificación y del comprobante de domicilio.



3 Ubica un módulo de atención

Localiza el módulo del Inapam que te convenga y acude a él de lunes a viernes, de 8:00 a 14:00 horas, con original y copia de tus documentos.

Para que sepas cuál es el módulo más cercano a tu domicilio consulta la página oficial:

www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/modulos-inapam-a-nivel-nacional

4 Realiza el trámite

Ya en el módulo comienza el trámite con la entrega de tu documentación.



Puedes tramitarla durante la pandemia



Dadas las circunstancias, los módulos de atención del Inapam se encuentran fuera de operación. Sin embargo, puedes obtener tu credencial gracias a la colaboración con las tiendas SUPERISSSTE, la cual se entregará por medio de cita posterior a la realización del trámite.



Debes presentar los documentos ya mencionados en los horarios de atención que puedes consultar en las propias tiendas. Ubícalas en la página de Internet:

www.superissste.gob.mx.

No olvides tu cubrebocas, careta, gel antibacterial y la sana distancia.

Puedes acudir a cualquier módulo, aunque no sea el más cercano a tu domicilio.

La credencial Inapam es tu derecho, así como un instrumento útil y valioso que toda persona adulta mayor debe tener. No te quedes sin la tuya, y si conoces a alguien que aún no la tenga invítale a tramitarla.

Obtén más información

Si quieres saber más sobre los descuentos otorgados, consulta la siguiente página de Internet: www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/beneficios-test

En ella hay siete rubros, accede al de tu interés, encontrarás una lista por estado del país con el nombre del proveedor, dirección y teléfono.

La publicidad y los estereotipos de belleza

En colaboración con el:



Promovamos la aceptación del cuerpo sano y natural.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El valor de una persona no está relacionado con su peso, y el logro de un cuerpo con el que alguien se sienta bien no debe significar restricciones alimentarias que podrían afectar su salud.



Cuestión de salud

Mantenerse dentro de un peso adecuado a la edad, estatura y actividades de cada quien es importante por motivos de salud. Esto implica poder acceder a una alimentación saludable, a programas de recreación y ejercicio y, también, a la asistencia médica para favorecer estos procesos.



Estereotipos

No obstante, muchas personas hoy en día buscan perder peso por motivos distintos. Vivimos en un contexto en el que la belleza se identifica con determinadas características en demérito de otras: se nos ha enseñado que las pieles claras son hermosas y las oscuras no, que las facciones occidentales son bonitas y las indígenas no, y que las personas delgadas resultan atractivas mientras que las que tienen sobrepeso no lo son.

El valor de una persona no debería estar relacionado con su apariencia.

El papel de la publicidad

A todo esto ha contribuido la publicidad que, con el propósito de posicionar mejor entre el público consumidor un producto o servicio, se aprovecha de estos estereotipos de belleza para crear modelos aspiracionales de éxito que descalifican a los cuerpos que no cumplen con estas características.



La apariencia en la vida cotidiana

Los prejuicios y estigmas que no tienen un fundamento real, que reducen la complejidad de una persona o distorsionan su valor en torno a su cuerpo y peso, tienen distintas manifestaciones en lo cotidiano, por ejemplo:

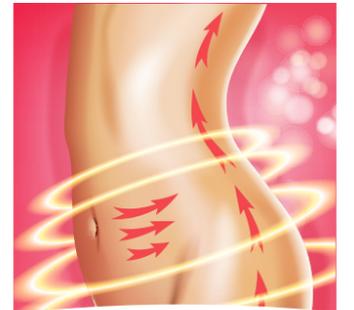
- En la escuela generan acoso escolar y violencia sobre niñas y niños con sobrepeso.
- En el trabajo significan mejores oportunidades para quienes tienen una "excelente presentación" como sinónimo de delgadez.
- En el ámbito de la salud frecuentemente se responsabiliza a la persona por sus trastornos alimenticios, sin considerar el contexto en el que vive y que podría ser un condicionante.

La imagen debe respetarse

Para que la discriminación permanezca tiene que pasar como invisibilizada y naturalizada. Como ocurre con la discriminación por apariencia hacia las personas con sobrepeso. Desafortunadamente, quienes son responsables de la publicidad pueden no ser conscientes de que relacionar el éxito, el valor o la belleza exclusivamente con cuerpos delgados puede reforzar esta forma de discriminación.

Mujeres y publicidad

Esto resulta particularmente grave en el caso de la publicidad dirigida a las mujeres, pues históricamente la misoginia y el sexismo también se manifiestan en la reducción del valor de ellas a su apariencia. Tan es así que la mayoría de la publicidad sobre los llamados "productos milagro" para adelgazar están dirigidos a ellas.



La publicidad puede reforzar formas de discriminación.

Mensajes discriminatorios

Afirmar que la piel oscura es poco atractiva, representar los rasgos indígenas como sinónimo de atraso o referirnos, en la publicidad, a los cuerpos con sobrepeso como desagradables y como algo que se debe evitar a toda costa, constituyen mensajes discriminatorios.

Alternativas

Tenemos que construir colectivamente una publicidad que sea incluyente, que no fomente el odio y que muestre a los grupos históricamente discriminados como son, con una cultura y una historia de vida que es valiosa por sí misma y por lo que aporta a la sociedad.

No es solo saber identificar la publicidad ofensiva, sino también crear una comunicación directa con las agencias de publicidad para ofrecerles recomendaciones y lograr un diálogo que vaya más allá de ser "un dedo regañón" que critica y no propone.

ECONOMÍA MORAL

Se trata de lo que privilegia los lazos humanos y los compromisos duraderos.

En colaboración con el:



⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

La riqueza es cada vez más para un reducido grupo social, mientras que la pobreza aumenta para más sectores sociales. De estos y otros temas tratan los siguientes libros:



La revolución de los ricos

Carlos Tello y Jorge Ibarra
180 páginas, tamaño 13.5 x 21 cm, rústico,
Colección Economía
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6716-7
Precio de Venta ejemplar: **\$130.00**
Precio de Venta libro electrónico: **\$90.00**

LA REVOLUCIÓN DE LOS RICOS

Esta obra, de los economistas Carlos Tello y Jorge Ibarra, relata cómo desde principios de los años ochenta del siglo pasado, el neoliberalismo convenció a la clase política dominante, a los administradores públicos y a la academia, pero sobre todo a las grandes empresas y en particular al sector financiero.

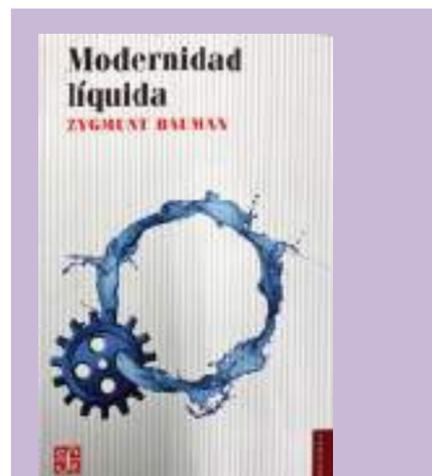
Por medio de cambios profundos en las legislaciones de esos años, se privatizaron las empresas del Estado y se le dio total libertad de mercado al sector privado, reduciendo sus cargas fiscales para el aumento inmoderado de utilidad propiciando una concentración de la riqueza con un consecuente avance de los monopolios.

El aumento de las ganancias aumentó en el mismo nivel que el detrimento de los salarios. Se priorizó la agenda del sector privado en contra del interés público. La promesa del proyecto neoliberal era que con el crecimiento económico se generaría una riqueza que poco a poco "gotearía" al conjunto de la población.

De acuerdo con los autores, lo que realmente ocurrió fue: "bajo el régimen neoliberal se fue incubando la problemática que desembocó en la gran crisis y sus secuelas: dislocación financiera, estancamiento productivo, empleo precario y desempleo, enorme desigualdad y marcada incertidumbre hacia el futuro".

Ante esto, plantean: recuperar el Estado de bienestar para revitalizar las dinámicas económicas y cuidar la cohesión social. Hacer una profunda reforma de las finanzas públicas que permita aumentar el 11% del PIB que se destina al gasto social en la actualidad a por lo menos un 33%. Con esto se podría garantizar una vida digna para la población y atacar frontal e inmediatamente el hambre, la ignorancia y la insalubridad.

Esta transformación de las finanzas públicas no debe interpretarse como un acto de buena voluntad de los gobernantes, sino que es obligatorio para cumplir el mandato constitucional que establece "un sistema de vida fundado en el constante mejoramiento económico, social y cultural del pueblo".



Modernidad líquida

Zygmunt Bauman
232 páginas, tamaño 16 x 23 cm,
rústico, **Colección Sociología**
Fondo de Cultura Económica
de Argentina, 2003; cuarta
reimpresión en México, 2020
ISBN 950-557-513-0
Precio de Venta: **\$165.00**
Precio de Venta libro
electrónico: **\$66.30**

MODERNIDAD LÍQUIDA

Los Estados contemporáneos son cada vez menos sólidos en cuanto a una condición rígida y permanente en materia económica. Han permitido en su seno el predominio de la fugacidad de la modernidad líquida, aquella que, en un sentido metafórico, se ha hecho cada vez más móvil, como el agua, que se evapora.

Así el nuevo orden está controlado por las reglas del capital financiero, que hace su nido en un país que otorgue mayor rentabilidad, sin compromisos sociales ni arraigamiento, y que es propicio para "el descompromiso y el arte de la huida". Para que el poder fluya, según sus lineamientos, el mundo debe estar libre de trabas, barreras, fronteras y controles.

Para dominar a los países, la élite dominante, global y contemporánea, ya no requiere hacer guerras para invadir e imponer condiciones al mercado; es suficiente con eliminar las condiciones para el libre comercio y dejar al Estado el rol de guardián de la ley y el orden.

Este es un pilar del régimen neoliberal, el cual también es una ideología que de acuerdo con Bruno Amable "legitima la competencia individual y cuestiona las estructuras colectivas (...) una norma de vida caracterizada por la competencia generalizada entre todos".

Un efecto colateral ha sido la proliferación del individualismo y la insaciabilidad en el consumo donde ya nada es suficiente, el deseo permanente es tener el teléfono móvil más actual o cambiar al último modelo del vehículo. En los poderosos esto se manifiesta como un camino sin fin, y en el caso de las inmensas mayorías desposeídas, como una ilusión por el "algún día llegar a tener"; imbuidos todos por los anuncios televisivos del momento o el aparador con la ropa de moda, para nunca estar "anticuado".

En ese mundo superfluo y líquido, el neoliberalismo avanzó exterminando el concepto del Estado como garante del bienestar social. En la actualidad, existe una corriente de pensamiento que reivindica la economía moral, aquella que privilegia los lazos humanos y los compromisos duraderos, y que sobre todo destina sus esfuerzos a garantizar el bienestar social, haciendo obligatorio para todas las personas el derecho a la salud, la seguridad pública, la educación y el trabajo. Esto como parte de un ciclo económico que prioriza lo público sobre lo privado.



PARA SABER

CONSUMO DE LIBROS ORIGINALES

Entérate porqué es importante adquirir libros en comercios y plataformas legales.

En colaboración con el: 

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

Un buen número de personas que compran un libro no se detienen a pensar sobre la "originalidad" -legalidad- del libro que adquieren. Quizá porque el sitio en donde lo compran es una librería (establecimientos o plataformas formales), donde se percibe que opera con todas las normas de la legalidad.



Libros impresos

Sería muy raro pensar que en la cadena de comercialización de libros en el país algún establecimiento formal vendiera libros no originales: "piratas" o "robados".



Libros en formato digital

Cuando se trata de libros en formatos digitales, adquiridos en plataformas formales, tampoco es común que al comprador le surja la duda sobre si el libro pudiera o no ser original. Ya que el hecho de adquirirlo en estos sitios le hace sentir que el libro que está adquiriendo es original (legal).



Libros pirata

Quien descarga un libro de un sitio no formal puede que esté o no consciente de que ese texto muy probablemente no sea original: es "pirata". Lo mismo sucede cuando se adquiere un libro en un puesto informal, quizá se esté adquiriendo un ejemplar no original.

Libros originales -legales- son los libros comprados en establecimientos formales.



Apoya al comercio formal

Todos los participantes en la elaboración y venta de un libro (autor, corrector, editor, diseñador, impresor y comercializador) tienen la responsabilidad de hacer saber al potencial comprador, que con la adquisición de libros originales en establecimientos formales, además de participar en la observancia de la legalidad, se fortalece la cadena de la creación de más libros y abona en la continuidad en la presentación de propuestas de lectura.



Una buena herramienta para hacer saber al comprador de libros que le corresponde observar la legalidad y adquirir libros originales, es comunicarle claramente todo el camino que se debe recorrer para la elaboración de un libro, así como los efectos positivos que se generan.



El trabajo detrás de un libro

La creación de un libro inicia con el trabajo intelectual de quien tiene las ideas y dedica su tiempo y esfuerzo a escribir un "manuscrito", que es el documento que se transformará en el producto final, y cuyas ventas generarán regalías que se entregan a quien muy probablemente vive de esa contraprestación.



El manuscrito se transforma en libro mediante el trabajo editorial, conformado por un equipo de profesionales: editores, correctores, diseñadores, ilustradores, traductores, entre otros. Todo este equipo de profesionales recibe un pago por su trabajo y viven de esas remuneraciones. En la compra de un libro no original -no legal- no se retribuye al equipo de trabajo.

Los libros no originales -no legales- no generan regalías.



Costos

Mientras que la editorial invierte en la compra de papel, paga los trabajos de imprenta, se encarga de la distribución de los ejemplares del libro y su comercialización en librerías, puntos de venta formales y su colocación en las plataformas de venta electrónica. Al comprar un libro no original -no legal- no se reponen las inversiones, los costos y los gastos asociados a la venta del libro.



Los establecimientos formales invierten en exhibir y vender el libro en papel y electrónico (librerías, cadenas comerciales y plataformas), y del ingreso del libro vendido cobran sus costos, gastos y utilidades, y paga impuestos.



Dinero perdido

En la compra de un libro no original o "pirata" gana quien roba el trabajo del autor y de toda la casa editorial, y no se reponen a los establecimientos formales el costo y el gasto incurrido.

El consumo de libros originales - legales - permite que conserven su trabajo quienes realizan la labor intelectual al redactar el manuscrito, los editores, los ilustradores, los correctores, los traductores, los diseñadores, la casa editorial, las librerías y las plataformas establecidas.

Transparencia en precios de hospitales

Cada año, miles de familias mexicanas hacen frente a gastos fuertes por motivos de salud.

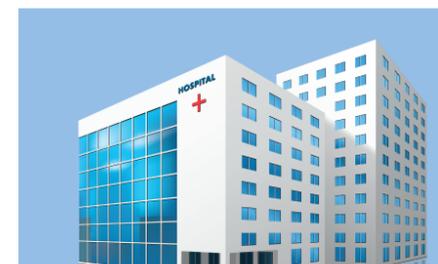
⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

La crisis sanitaria que estamos viviendo a causa de la COVID-19 ha puesto en evidencia la falta de transparencia y de una regulación adecuada en el sistema privado de salud. Por ejemplo, un paquete de cubrebocas de 10 piezas que antes de la crisis costaba en promedio \$23.99, hoy cuesta \$50; el gel antibacterial de 60 ml que tenía un precio de \$13.83, ahora lo venden en \$24 o más.



Sobrecostos en los precios			
Prueba COVID-19	\$2.300 SSA	\$6.000 a \$25.000 \$40.000 con barrido virológico	Precios 230% superiores
Paquete de cubrebocas	\$23.99	\$50	Incrementos del 100%
Gel antibacterial	\$13.83	\$24	

SoyPaciente.org



Atención médica privada en México

Se ha convertido en una alternativa para quienes buscan acceder a servicios de salud de forma oportuna para atender sus enfermedades, por ello es una opción a la que cada vez acuden con mayor frecuencia.



Gastos de bolsillo

Son los que realizan los pacientes para atenderse con dinero propio. Si una familia promedio tuviera que pagar el total del tratamiento de una enfermedad crónica, lo más probable es que tendría que endeudarse y/o vender su patrimonio pudiendo caer en la pobreza.

El principal gasto se destina a la compra de medicamentos con receta, consultas y honorarios por servicios profesionales relacionados con la hospitalización.

De cada \$100 pesos que se gastan en salud, \$43 salen del bolsillo familiar.

Problema

A diferencia del sector público, en el sector privado se necesita contar con más y mejor información para la gente. Los pacientes no conocen de antemano la lista de precios de consultas, medicamentos, tratamientos o intervenciones quirúrgicas, esto impide que podamos tomar decisiones informadas sobre nuestra salud.

Recientemente se han registrado casos en que los hospitales han incrementado más del 100% y hasta 200% los costos al paciente.

La emergencia sanitaria ha evidenciado aún más lo importante que es la divulgación y transparencia en los precios de los servicios de salud para que podamos ejercer nuestro derecho constitucional a la salud.



Cerca del 40% de la población acude a los servicios privados de salud.

Gastos por Covid-19

De acuerdo con una investigación de El Financiero, una familia puede gastar hasta 20 mdp para atender un caso de Covid-19. Esto obliga a los mexicanos a endeudarse y vender bienes como casas o automóviles. El costo por día ronda entre los \$80,000 y \$100,000. Una atención médica por 14 días en observación a distancia, 18 en terapia intensiva y 17 en piso superó los \$4,000,300.

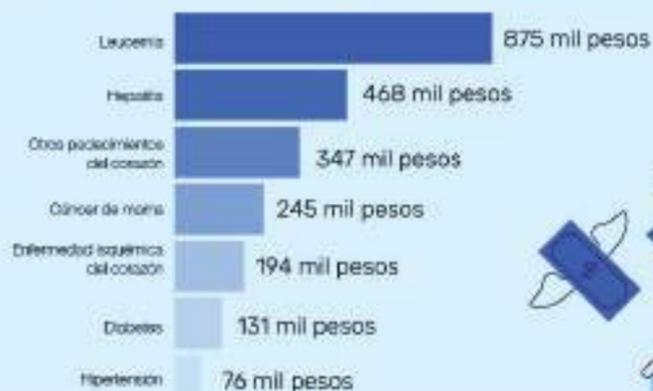
Derecho a la información en costos hospitalarios

Hoy en día, el paciente no tiene la certeza de cuánto tendrá que pagar por su tratamiento. Es indispensable resolver esta falta de información ya que limita a los pacientes y atenta contra su derecho a la salud.

Los pacientes tienen derecho a conocer los precios de los insumos y de la atención médica, para ello, los proveedores de servicios de salud deben proporcionar información para:

- Conocer los servicios disponibles, así como los precios por atención médica.
- Poder decidir en dónde realizar el tratamiento.
- Mantener un papel activo en el cuidado de nuestra salud.

El gasto promedio anual para el tratamiento* de:



El ingreso promedio al año de una familia es de 127 mil pesos.

SoyPaciente.org

Es indispensable resolver la falta de información ya que limita a los pacientes.

Algunos datos

En los países pertenecientes a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México tiene uno de los gastos de bolsillo más altos, de

43%

El subsistema privado de salud está compuesto por

228 mil 137 unidades

económicas prestadoras de servicios personales y productoras de bienes para la salud.



Casi la mitad del gasto total en salud del país sale del bolsillo familiar.

La medicina privada se ejerce en **60 mil** consultorios.

La mitad de la contribución del sector salud, **2.3%**

del PIB nacional, muestra un crecimiento económico similar al promedio de la economía nacional.

De los **hospitales privados** en México, **89%**

brindan atención general, que incluye las cuatro especialidades básicas: **ginecología, pediatría, medicina interna y cirugía.**

La pandemia por Covid-19 nos enseñó la importancia de cuidar nuestra salud, para ello es necesario garantizar los derechos del paciente y que cuente con la información necesaria para tomar decisiones informadas en beneficio de su salud.

Fuentes

- Knaul, F., Arreola-Ornelas, H., Méndez-Carniado, O., "Protección financiera en salud: actualizaciones para México a 2014", Salud Pública de México, 58(3), 2016, pp. 341-350.
- Profeco. 2020. Quién es quién en los precios. Gobierno de México. Revisado en <https://twitter.com/Profeco/status/1240784033493274624>
- Instituto Mexicano para la Competitividad A.C., Pequeños pasos para transformar al sistema de salud, México, 2018, 43 diapositiva.
- González Block, Miguel Ángel, El subsistema privado de atención de la salud en México Diagnóstico y retos, México, 2018.
- Convenio marco para la prestación subrogada de servicios médicos y hospitalarios. Gobierno Federal 2020 / Información Estadística AMIS 2020.
- INSP. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. Revisado en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Chavez, V. (2020). El precio de enfermarse de COVID-19: mexicanos venden casas, autos y se endeudan para atenderse. El Financiero. 27 de julio de 2020. Revisado en <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/venden-casa-auto-y-se-endeudan-para-atenderse-contra-covid-en-privados>
- Health at a glance. 2017. OCDE. Revisado en: <https://www.oecd.org/mexico/Health-at-a-Glance-2017-Key-Findings-MEXICO-in-English.pdf>

Para saber más

El 26 de marzo se celebró, virtualmente, el lanzamiento del Ciclo de Talleres, con la participación de más de 600 personas. Este primer taller se centró, principalmente, en el marco legal de las infraestructuras de la calidad en México y Alemania.

Tomando como base la Ley de Infraestructura de la Calidad en México, así como el Nuevo Enfoque y el Nuevo Marco Legislativo en la Unión Europea, representantes de la SE y del BMWi fijaron la atención en los pilares centrales que forman la base de los sistemas de infraestructura de la calidad, tanto de México como de Alemania/Europa.



Asimismo se habló sobre los retos y oportunidades actuales en el ámbito de la Infraestructura de la Calidad en un mundo globalizado y cada vez más digitalizado. Los sistemas de IC deben estar preparados para la actual digitalización de la economía e integrar soluciones digitales que hagan aún más eficiente su desempeño.

Los pilares de la IC serán abordados en talleres donde participarán autoridades y expertos.



Les invitamos a estar pendientes de los anuncios de los próximos talleres en la página de la Secretaría de Economía <https://www.gob.mx/se> y la cuenta de LinkedIn del *Global Project Quality Infrastructure* <https://www.linkedin.com/company/global-project-quality-infrastructure>.



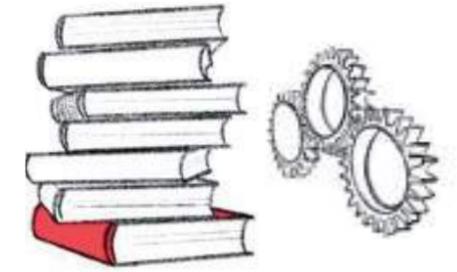
Garantías en requerimientos y especificaciones

El tercer taller, llamado **La evaluación de la conformidad y la acreditación**, se llevará a cabo el 4 de junio de este año. Tratará sobre los elementos necesarios para garantizar que los productos, procesos y servicios cumplan con los requerimientos y especificaciones requeridos.



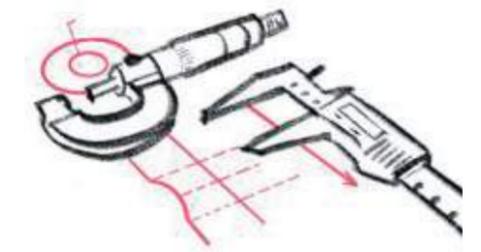
Legalidad y seguridad

El 28 de abril, en el taller **Vigilancia del Mercado**, se compartieron las visiones mexicana y alemana para asegurar que los productos comercializados cumplan con todos los requisitos legales y que sean seguros para el consumidor, especialmente en tiempos de comercio electrónico.



Seguridad, calidad e innovación

El 16 de junio tendrá lugar el taller **Estándares y regulaciones técnicas**, los cuales establecen los requerimientos y características para que los productos, procesos y servicios sean seguros y de calidad, pero al mismo tiempo dejando espacio para la innovación.



Conformidad y calidad

El último taller, que será el 19 de agosto, tratará sobre **La metrología**, ciencia de la medición importante para obtener mediciones correctas y confiables para determinar la conformidad y la calidad.



Para mayor información contacta a la Dirección General de Normas (dgn.industriabasica@economia.gob.mx) o a Lilia de Diego (lilia.dediego@giz.de), Asesora del *Global Project Quality Infrastructure*

PARA ENTERARSE

MAYO CON CAUSA Y HOT SALE 2021

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Si vas a hacer compras en estas campañas de venta, checa estos consejos.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

Este mes de mayo se llevarán a cabo los eventos **Mayo con Causa** y **Hot Sale**, en los cuales los proveedores que comercializan bienes o servicios en línea ofrecerán descuentos.



Mayo con Causa

Del 17 al 23 de mayo
www.mayoconcausa.com



Es una campaña de ventas que busca impulsar la adopción del comercio en línea, y con ello la transformación digital de las Pequeñas y Medianas Empresas (PyMEs) comerciales mexicanas. Su finalidad es aumentar las ventas de los negocios durante una semana de ofertas en línea.

HOT SALE

Del 23 al 31 de mayo
www.hotsale.com.mx



Es una campaña de ventas en línea creada por la Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO) y este año celebra su 8ª edición. Como cada año, se ofrecerán descuentos y promociones en compras por Internet, para que los consumidores adquieran productos y servicios de manera fácil y segura sin salir de casa.

Recomendaciones

Si vas a realizar alguna compra en **Mayo con Causa** o **Hot Sale** te dejamos algunas recomendaciones:

Antes de comprar



- Haz compras saludables y sustentables. Infórmate para que conozcas que el producto, bien o servicio no afecta tu salud, y procura comprar aquellos que ayuden a proteger el medio ambiente.



- Elabora una lista de necesidades. Da prioridad a los artículos o servicios que **más necesites**, así evitarás gastos innecesarios.



- Verifica que los proveedores utilicen los logotipos correctos de **Mayo con Causa** y **Hot Sale 2021** para difundir sus ofertas y/o promociones de productos o servicios, con el periodo correcto de inicio y terminación de dichas campañas de venta.

- Previo a que realices una compra en cualquier sitio web, ingresa al portal de "Monitoreo de Tiendas Virtuales" en <https://www.profeco.gob.mx/tiendavirtuales/index.html> para que conozcas los elementos que debe contener un sitio web (razón social, dirección electrónica, domicilio en México, teléfono, datos de contacto, precio en moneda nacional, información en idioma español, forma de pago, monto total, cancelación o devoluciones, seguridad, aviso de privacidad, características de productos, entre otros).



- Utiliza la herramienta del programa Quién es Quién en los Precios (QQP) de Profeco, <https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx>, para comparar precios o utiliza páginas especializadas para ello.



- Cotiza y compara precios en varios sitios web de las diferentes tiendas en línea para que decidas el que más te convenga.



- Investiga las alternativas de pago y, en caso de crédito, cuáles son las instituciones bancarias participantes y los intereses que cobrarán, así como si el proveedor tiene convenio con la institución bancaria para la compra a pagos diferidos.



- Verifica que las características de los productos o servicios sean lo que quieres y cumplan tus necesidades para evitar conflictos posteriores a su compra.



- Si el artículo que deseas comprar tiene una sección de comentarios, opiniones o evaluaciones de otras personas que ya han comprado el producto, revísalos para que puedas tener más información de lo que vas a adquirir antes de realizar la compra.

Cuando sean promociones



- Revisa que las ofertas y/o promociones sean aplicables únicamente durante la vigencia de las campañas de venta. Ni antes ni después.



- Checa precios días antes del inicio de las campañas de ventas para saber si realmente hay descuentos.



- Revisa que las ofertas y/o promociones sean claras respecto al precio de los productos, incluyendo el impuesto al valor agregado (IVA) y demás cargos, es decir, asegúrate que contenga el monto total, a fin de evitar confusión o engaño al comprar. Algunas promociones son de capacidad limitada y con precios excepcionales.



- En caso de existir restricciones, limitaciones o condiciones de compra, las mismas deben ser señaladas durante la transacción, tales como las limitaciones geográficas o respecto al número de productos que se pueden adquirir.



- Si tu compra es a meses sin intereses, haz cálculos y verifica que podrás pagar el monto de cada mes, de lo contrario evita endeudarte para no perjudicar tu economía.



- Evita realizar compras compulsivas de productos o servicios solo porque están en oferta, pues puede que realmente no ocupes ese producto o servicio y afectes tu economía.

Al momento de tu compra



- Evita fraudes, compra preferentemente en las tiendas digitales oficiales o en plataformas en las que puedas revisar la información del vendedor. No es recomendable comprar a través de redes sociales en donde, en la mayoría de casos, no se cuenta con datos de contacto del proveedor y es un comercio informal.



- Asegúrate que el sitio sea seguro, la dirección debe contener las letras "https", un candado cerrado o una llave, al hacer clic en ellos debe aparecer el certificado de seguridad vigente; la página debe contener los datos completos del proveedor (HTTPS -HyperText Transfer Protocol Secure, Protocolo de transferencia de hipertexto- es un protocolo de comunicación de Internet que protege la integridad y la confidencialidad de los datos de los usuarios entre sus ordenadores y el sitio web).



- No utilices una red de Internet pública, ya que en esos lugares es fácil que alguien más intercepte tu información.

- Verifica que la información del sitio de Internet sea clara y esté en español.

- Cerciórate que en la página se encuentre el aviso de privacidad para resguardar tus datos personales.

- Revisa que los precios sean visibles y en moneda nacional.

- Verifica la disponibilidad del producto, así como los plazos y costos de entrega.



- Lee con atención las letras pequeñas de los términos y condiciones de las garantías así como las políticas de cambio, devolución, cancelación o reembolso.



- Recuerda que todo bien o producto que se ofrezca con garantía, no podrá ser menor a 90 días contados a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio. Deberá expedirla el proveedor por escrito, de manera clara y precisa expresando, por lo menos, su alcance, duración, condiciones, mecanismos para hacerlas efectivas, domicilio para reclamaciones y establecimientos o talleres de servicio.

Dicha póliza te deberá ser entregada al momento de recibir el bien o servicio de que se trate.

- Verifica que los proveedores cuenten con medios de contacto como teléfono, correo electrónico y domicilio en México, ya sea para futuras aclaraciones, devoluciones, quejas, entre otras situaciones.

- Revisa el monto total de la transacción, y antes de pagar verifica cuál es la tarjeta que utilizaste para realizar la compra, así evitarás que se hagan cargos a alguna tarjeta que no tenías destinada para tal fin. Utiliza servicios de pago seguro donde no proporciones tus datos bancarios de manera directa en la página web o aplicación.



- Si es posible utiliza tus tarjetas digitales para cualquier compra en línea.

- Comprueba que los datos del recibo/comprobante/factura electrónica de compra coincidan con el bien, producto o servicio adquirido.

- Captura y guarda las imágenes de la oferta y/o promoción, así como el procedimiento de tu compra y pago, en caso de aclaraciones, reclamaciones o quejas.

- Ten en cuenta que podrás cancelar tu compra dentro de los 5 días hábiles contados a partir de la entrega del bien o firma del contrato (Artículo 56 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, LFPC).



Para recibir mayor información, asesoría o para presentar quejas y denuncias, comunícate al Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 y 800 468 8722, lada 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 8078 0344
- Redes Sociales: Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco y Facebook/Profeco Oficial

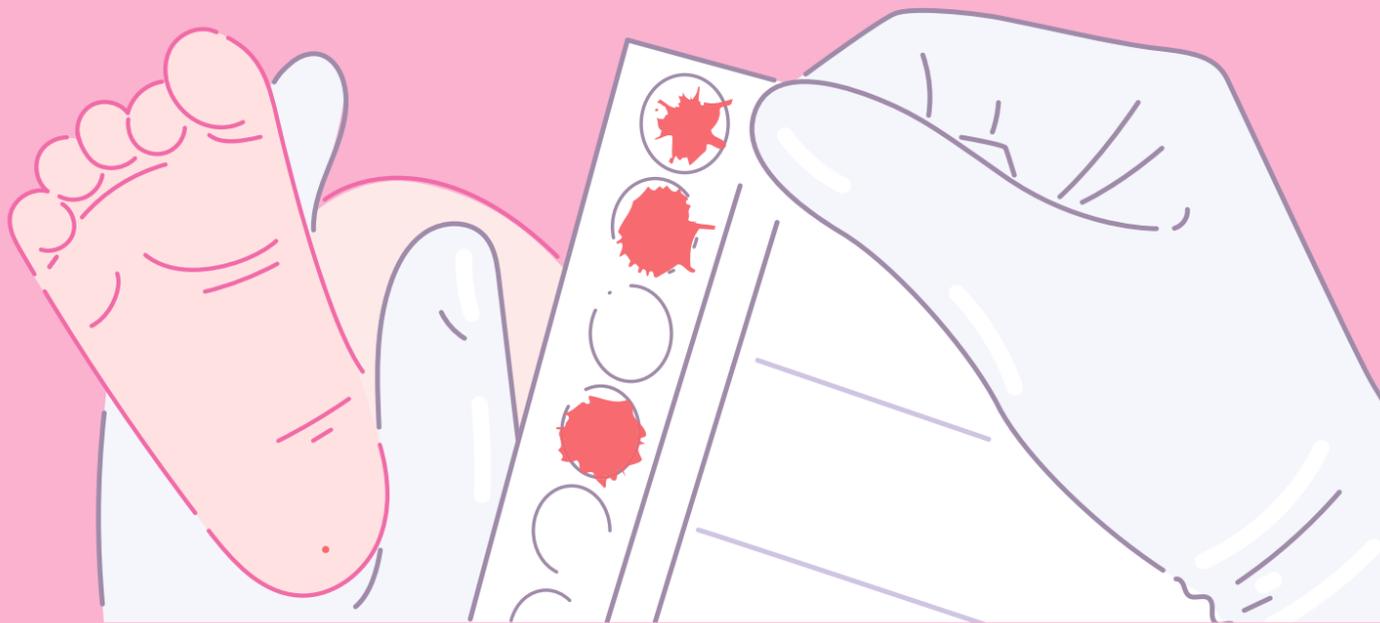
Tamiz Neonatal

Te presentamos algunas cifras sobre este examen que detecta oportunamente alguna alteración metabólica.

El tamiz neonatal en México se realiza desde 1974. En un principio se hacía únicamente para detectar tres enfermedades: fenilcetonuria, hipotiroidismo y toxoplasmosis congénita.

El avance de la ciencia y la tecnología han conducido a la posibilidad de realizar el tamiz neonatal para un número cada vez mayor de enfermedades, actualmente es posible la detección de cerca de 100.

Las enfermedades metabólicas no detectadas a tiempo pueden llegar a causar retraso mental, daño neurológico, desnutrición o muerte.



De acuerdo con el Censo de Población de Vivienda 2020, en el país residen más de **10 millones de niños de 0 a 4 años**, que representan el **8.0%** del total de la población.

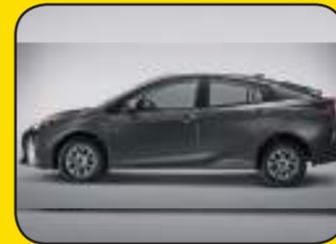
La realización del tamiz neonatal es mayor en menores que habitan en poblaciones urbanas **94.6%**, en comparación a los que habitan en zonas rurales **87.0%**.

Fuentes
 • Aula de la Salud. Errores innatos del metabolismo. Consultado el 13 de abril del 2021, en <https://www.cofciudadreal.com/documentos/Campanas/dossier-Enfermedades-Metabolicas.pdf>
 • Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censo de Población y Vivienda 2020. Consultado el 13 de abril del 2021, en https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Resultados_generales
 • Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Consultado el 13 de abril del 2021, en https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
 • Medigraphic Literatura Biomédica. Variabilidad interinstitucional del tamiz neonatal en México. Consultado el 13 de abril del 2021, en <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v66n5/v66n5a6.pdf>

ALERTAS



PRODUCTO:
AUTOMÓVILES PRIUS 2019.



Alerta 20/2021

CANTIDAD:
291 unidades
EMPRESA:
TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe la remota posibilidad de que se produzca un cortocircuito eléctrico en el juego de instrumentos, lo que hace que el velocímetro y el indicador de combustible no funcionen. Si el velocímetro y el indicador de combustible no funcionan, podría desviar la atención del conductor de la tarea de conducir.

SOLUCIÓN:
Cualquier distribuidor Toyota autorizado inspeccionará un componente dentro del juego de instrumentos y, si es necesario, reemplazará la placa del circuito del medidor combinado por una nueva.



PRODUCTO:
VEHÍCULOS TIPO SPORTAGE®, MODELOS 2017 A 2021.



Alerta 22/2021

CANTIDAD:
72,207 unidades
EMPRESA:
KIA MOTORS MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
La condición que pudieran llegar a presentar las unidades consiste en la posibilidad de que se iluminen varios testigos en el cuadro de instrumentos del vehículo, tales como el testigo de presión de las llantas, el testigo de ABS —por sus iniciales en inglés Anti-Lock Break System— y/o el testigo del motor, con motivo de un poco probable corto circuito eléctrico que pudiera presentarse en la zona donde se ubica la Unidad de Control Hidráulico-Electrónico del compartimiento del motor, existiendo la remota posibilidad de que pudiera presentarse un evento térmico.

SOLUCIÓN:
KIA MOTORS MÉXICO, S.A. DE C.V., indicó que para corregir la poco probable condición, se realizará el reemplazo gratuito de 2 (dos) fusibles en el compartimiento de fusibles del motor de la respectiva unidad.



PRODUCTO:
MOTOCICLETAS MODELO GSX250R.



Alerta 30/2021

CANTIDAD:
119 unidades.
EMPRESA:
SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Se ha detectado que en algunas motocicletas de la marca Suzuki Modelo GSX250R se puede presentar vibración excesiva en la bombilla del faro al entrar en resonancia con cierto régimen de RPMs del motor, si continúa utilizándose en estas condiciones, el filamento de la bombilla del faro puede romperse en poco tiempo y el faro se apagará.

SOLUCIÓN:
SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V. revisará si el faro cuenta con una placa o un clip en forma "D" para evitar vibraciones, en caso de no poseer la placa se colocará un clip o placa y se reemplazará la bombilla del faro, esto para evitar algún daño futuro y que la luz del faro se apague.

...*Consume*...
AGUACATE
esta temporada

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR