Revista del
Consumidor

QUÉ HACER SI
LLAMADAS DE DESPACHOS DE COBRANZA
PONLE UN ALTO AL ABUSO

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD
ÚTILES ESCOLARES

BRÚJULA DE COMPRA
SÁCATE UN 10 EN EL REGRESO A CLASES
ELIGE INFORMADO

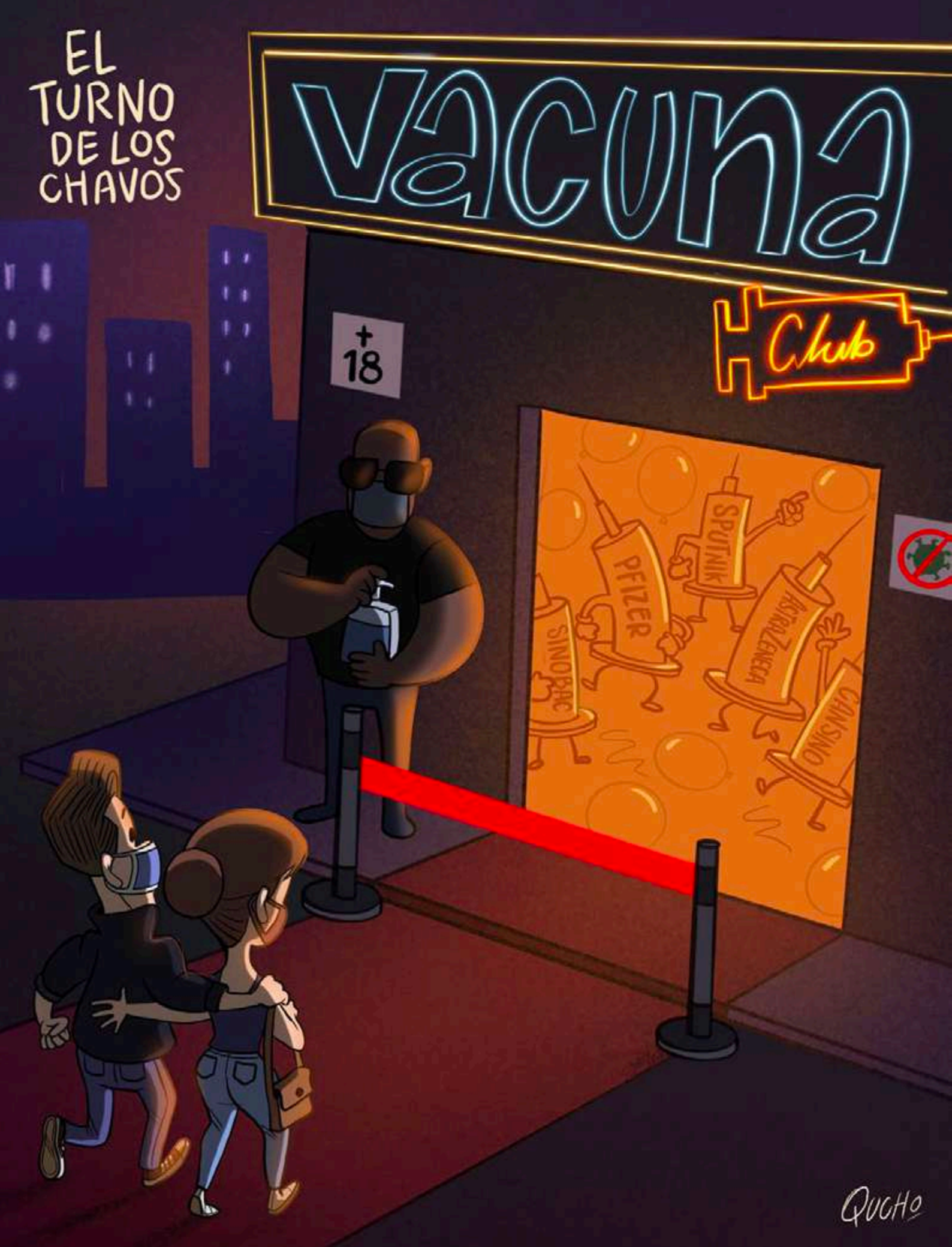
UNA NUEVA HISTORIA

SABORES DE TLAXCALA
PLATILLO SABIO

NO BAJES LA GUARDIA
A CUIDARNOS

PIZZA CON MASA DE COLIFLOR
TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

AGO. 2021
534


EL TURNO DE LOS CHAVOS
vacuna
Club
+18
SPUTNIK
PFIZER
ASTRAZENECA
SINOVAC
SINOVAC
QUCHO

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño 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

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

EDITORIAL

Agosto trae consigo el inicio de un nuevo ciclo escolar, es por ello que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor puso a prueba poco más de 90 útiles escolares. Entérate de los resultados. Además, en conjunto con la sección *Brújula de Compra* te presentamos algunas recomendaciones que te serán de ayuda al adquirir estos productos.

La pandemia no ha terminado y es importante que no bajes la guardia. En *A Cuidarnos* te recordamos las medidas básicas de higiene para evitar contagios; por otro lado, en *Consultorio* encontrarás información sobre las vacunas contra la COVID-19. Y en caso de que convivas con personas mayores te invitamos a leer *Gente Grande*, con el tema estrés y depresión en pandemia.

Si eres de las personas a las que se les complica comer vegetales o dárselos a tu familia, no dejes de leer nuestra sección *De Temporada*, ahí conocerás algunos beneficios del brócoli y la coliflor. Y en nuestra *Tecnología Doméstica Profeco* aprenderás a hacer un delicioso y colorido hummus y una original pizza a base de estas hortalizas.

Como cada mes procuramos hacerte llegar información útil y práctica que te sirva no solo en tu día a día, sino a largo plazo para que tomes las mejores decisiones de consumo.

Colaboradores

Alejandra Baltazar Márquez
Alejandra Yoell Jacinto Baltazar
Alicia Virginia Vidal Martínez
Alma Meade Ruelas
Alfonso Guati Rojo Sánchez
Ángela Baltazar Márquez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Dalia Rodríguez Hernández
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Fátima Luna Rodríguez
Filemón Huerta Juárez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Juana Teófila Márquez Solís
Juana Márquez Solís
Juan Carlos Rivera Guerra
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Irad Santacruz
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Manuela Baltazar Márquez
Nicolasa Hernández Muñoz
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Pamela Rubio Sánchez
Paulo César Rodríguez Dávila
Quetzalli de la Concha
Silvia Baltazar Márquez
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Del Huerto
4

BIOFERTILIZANTES

De Temporada
6
BRÓCOLI Y COLIFLOR

Tecnología Doméstica Profeco
8

PIZZA CON MASA DE COLIFLOR Y HUMMUS CON BRÓCOLI

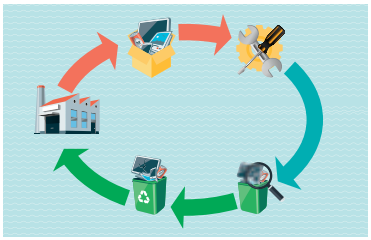
Tendencias
10
UNA NUEVA HISTORIA. UN NUEVO COMIENZO

Platillo Sabio Profeco
48
SABORES DE TLAXCALA

Finanzas Personales
56
CRÉDITO BANCARIO

Qué Hacer Si
58

LLAMADAS DE DESPACHOS DE COBRANZA
PONLE UN ALTO AL ABUSO

Consumo Responsable
64

ECONOMÍA CIRCULAR

A Cuidarnos
66
NO BAJES LA GUARDIA

Consultorio
68

VACUNAS CONTRA COVID-19

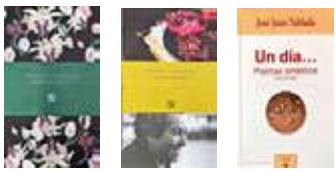
Hazlo Tú Mismo
70
LAVA VESTIDURAS Y TAPIZADOS EN CASA

Nadie Afuera
74
DISCRIMINACIÓN HACIA LAS PERSONAS JÓVENES

Gente Grande
76

ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN PANDEMIA

Profeco Informa
78
PROTEGIENDO AL CONSUMIDOR
LA EVALUACIÓN DE LA CONFORMIDAD Y LA ACREDITACIÓN

A Libro Abierto
82


POETAS HISPANOAMERICANOS

Estudios de Calidad PROFECO

Brújula de Compra
12

SÁCATE UN 10 EN EL REGRESO A CLASES

Entorno Digital
62

ANZUELOS DIGITALES ¡LA CURIOSIDAD MATÓ AL GATO!

Para Saber
72

DERECHO DE AUTOR EN EL ENTORNO DIGITAL

En Números
84

TU PIEL Y EL SOL

16 Útiles Escolares

Conoce los resultados de las pruebas a las que fueron sometidos y elige informado.

Biofertilizantes

Ayudan en el proceso natural de nutrición y regeneran el suelo de tu huerto.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los biofertilizantes son fertilizantes orgánicos que proporcionan a las plantas los nutrientes necesarios para su desarrollo, al mismo tiempo mejoran la calidad del suelo y ayudan a conseguir un entorno microbiológico más óptimo y natural.

Beneficios

Son imprescindibles para la agricultura ecológica, ya que ayudan a mejorar la producción agrícola y a conseguir grandes cosechas sin dañar en ningún momento el medio ambiente y siguiendo directrices totalmente respetuosas con el suelo, la naturaleza y el desarrollo sostenible.

¿Cómo funcionan?

Están hechos a base de una bacteria o un hongo cuya característica permite a las plantas adquirir nutrientes para mejorar su desempeño. Lo hacen de una forma natural, proporcionándoles elementos beneficiosos, principalmente nitrógeno y fósforo.

Los microorganismos que los componen transforman el nitrógeno atmosférico en orgánico y lo entregan a las plantas. El proceso es natural, puesto que se extraen elementos del propio suelo y tras una producción en masa se devuelven a las plantas y a la propia tierra. De esta forma se cierra un ciclo donde no participa ningún producto artificial ni dañino.

TIPOS DE BIOFERTILIZANTES

Extractos vegetales

Aquellos que se obtienen de macerados de plantas, contienen nutrientes naturales que se liberan rápidamente.

Lixiviados de fermentación

Se obtienen después de los procesos de fermentación de algunos abonos orgánicos (composta y humus de lombriz).

Micorriza

Es un sistema natural de fertilización. Los hongos del género microrrizógenos o micorrizas son asociaciones de mutuo beneficio entre ellos y las plantas. Por un lado, estos, al envolver las raíces de la planta, reciben azúcares de estas y, por otro, este hongo metaboliza el nitrógeno de la atmósfera para dárselo a la planta como alimento.

Trichoderma

El hongo Trichoderma es muy beneficioso, versátil y polifacético y abunda en los suelos. Se utiliza en aplicaciones foliares (nutrición a través de las hojas), tratamiento de semillas y suelo para el control de diversas enfermedades producidas por hongos, para la fabricación de enzimas y como fungicida.

Se encuentra de manera natural en un número importante de suelos agrícolas. Es muy común que se use como fungicida ya que es amigable con el ambiente debido a que su efecto sobre los humanos, la vida silvestre, los polinizadores y sobre muchos otros insectos es beneficioso, mínimo o casi nulo. El Trichoderma actúa como un habitante natural del suelo (respetando el sabor más natural de cultivos comestibles). Coloniza las raíces de las plantas, ataca, parasita y/o se alimenta de otros hongos a la vez que mejora el crecimiento de las raíces de las plantas.

El uso de productos orgánicos contribuye a la generación de un suelo más fértil.

VENTAJAS DEL USO DE BIOFERTILIZANTES

- **Permiten el aprovechamiento de los residuos orgánicos.**
- **Mejoran la productividad de los cultivos.**
- **Consumen menos energía para su producción, por lo que ayudan a una gestión sostenible de los recursos.**
- **Mejoran el entorno donde se usan, puesto que recuperan la materia orgánica del suelo y permiten la fijación de carbono en el mismo, mejorando la capacidad de absorber agua.**
- **Su uso tiene un impacto no solo en el medio ambiente, sino también en términos económicos, ya que su costo es menor que el de los fertilizantes químicos; en promedio valen 10% de lo que cuestan estos últimos.**
- **Mejoran la textura del suelo, incrementan su vida útil y lo mantienen en condiciones de cultivo óptimas.**
- **Sustituyen a los fertilizantes químicos, por lo que no dañan el medio ambiente.**

Fuentes
- Así funcionan los biofertilizantes, en http://ciencia.unam.mx/leer/570/Asi_funcionan_los_biofertilizantes
- Guía de huertos urbanos, en http://data.sedema.cdmx.gob.mx/flippingbook/guia-huertos-urbanos/#p=1
- Hongos micorrizógenos, clave para el desarrollo de la agricultura orgánica, en http://ciencia.unam.mx/leer/110/Hongos_micorrizogenos_clave_para_el_desarrollo_de_la_agricultura_organica
- Micorriza, biofertilizante milenario, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/micorriza-biofertilizante-milenario
- Micorrizas: una gran unión debajo del suelo, en http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art72/
- Trichoderma: El hongo que controla las plagas, en https://www.trichodex.com/trichoderma-el-hongo-que-acaba-con-las-plagas/
- Trichoderma: Un hongo biofertilizante, en https://www.sabermas.umich.mx/archivo/articulos/267-numero-31/482-trichoderma-un-hongo-biofertilizante.html

DE TEMPORADA

...Consume... BRÓCOLI Y COLIFLOR esta temporada

Estas verduras pertenecen a la misma familia y son muy versátiles para cocinar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

BRÓCOLI

Es originario de la Península de Anatolia, Líbano, Siria y otros países cercanos. Pertenece a la familia de las crucíferas como la col, la coliflor y la col de Bruselas.

COLIFLOR

Llegó desde el Mediterráneo oriental, en donde más que como alimento se utilizaba principalmente para tratar algunos padecimientos como el dolor de cabeza o la diarrea.

USOS

Brócoli
Se consume como uno de los tantos ingredientes en una sopa de verduras, en una crema de brócoli o de verduras o como guarnición.

Coliflor
Se consume capeada, rellena, en tortitas, en escabeche o como guarnición.

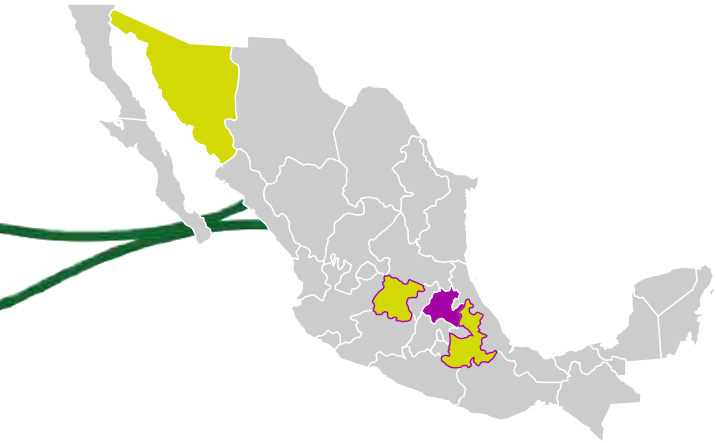
PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Es rico en magnesio que está relacionado con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Contiene vitaminas y minerales que son favorables para el correcto funcionamiento del aparato digestivo.

Contiene potasio, que tiene una función importante en el control de la presión sanguínea.

Se le atribuyen propiedades anticancerígenas, al igual que el resto de crucíferas, entre ellas el brócoli.



Los principales productores de:

- Guanajuato
- Sonora
- Puebla

- Guanajuato
- Puebla
- Hidalgo

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Elige aquellos que tengan un color verde oscuro, con racimos compactos y que no estén dañados. El tallo debe ser firme y sin manchas.	Checa que esté firme y compacta, de color blanco a blanco-cremoso (si la variedad es blanca), rodeada por una corona de hojas verdes bien cortadas.
Envuélvelo en una bolsa de plástico después de eliminar la mayor cantidad de aire posible y guárdalo en el refrigerador.	Puedes envolverla en una bolsa de plástico, con papel absorbente por dentro y guardarla en el refrigerador.

ALGUNAS VARIEDADES

Romanesco
Es color verde manzana, muy crujiente y posee una cabeza floral con una forma de cono muy ornamental.

Verde
Tiene un sabor más intenso y dulce que la coliflor blanca, así como más vitaminas A y C.

Broccolini
Conocido como un superalimento, es una variedad entre el brócoli y el kai-lan, una col asiática.

Morada
Debe su color a las antocianinas, unos pigmentos con acción antioxidante. Sin embargo este desaparece con la cocción y da lugar a un tono amarillo verdoso.

Fuentes
- Tipos de brócoli: en la variedad está el gusto, en https://mrbroko.com/tipos-de-brocoli-en-la-variedad-esta-el-gusto/. Consultado el 7 de julio del 2021.
- Las propiedades del brócoli, en https://www.vivosano.org/el-brocoli/?gclid=CjwKCAjw_JuGBhBkEiwA1xmbRd5UpXz8yojA5vZFw--_aR47igRtVlEpm9ix7gVtlVcWovVrzbUVaBoC968QAvD_BwE. Consultado el 7 de julio del 2021.
- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020. Consultado el 7 de julio del 2021.
- Coliflor, en https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Coliflor.html
- La coliflor, un ramillete de salud, en https://www.gob.mx/agricultura%7Ccolima/articulos/la-coliflor-un-ramillete-de-salud-235467. Consultado el 7 de julio del 2021.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Tecnología Doméstica PROFECO | Para tu casa o para emprender te decimos cómo hacer:

Pizza con masa de coliflor

Ingredientes:

- ½ cabeza de coliflor o 2 tazas de coliflor, ambas ralladas
- 1 huevo batido
- 1 tz. de queso mozzarella rallado
- 3 cdas. de queso parmesano rallado
- ½ tz. de salsa de tomate para pizza
- 1 cda. de orégano seco
- ½ cda. de pimentón
- 1 pimiento morrón rojo en rodajas
- 12 jitomates cherry
- ¼ de cebolla picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de albahaca
- Una pizca de tomillo
- Sal
- Pimienta

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Caducidad: 5 días en refrigeración
Porciones: 6
kcal: 904
Costo promedio: $154

Utensilios:

- Charola
- Cuchara

Preparación:

1 Precalienta el horno a 220°C.

2 Esparce la coliflor rallada en una charola para hornear y hornéala a 220°C por aproximadamente 10 minutos, o hasta que sus bordes se vean un poco dorados.

Hace años el maíz
no me canta en las sienes
ni corre por mis ojos
la crinada serpiente.

Gabriela Mistral

Fuente
• Pizza de coliflor, en https://es.tastemade.com/videos/Pizza-baja-en-carbohidratos Consultado el 15 de julio del 2021.

3 Una vez horneada déjala que se atempere y colócala en un tazón, agrega el huevo, media taza de queso mozzarella, el queso parmesano, sal y pimienta, el orégano y el pimentón. Mezcla hasta lograr una consistencia uniforme.

4 Forra la charola con papel encerado y con la preparación forma una capa de medio centímetro de espesor.

5 Vuelve a hornear por aproximadamente 10 minutos o hasta que en los bordes se vea un poco dorada la base de la pizza.

6 Mientras se hornea, en un sartén pon aceite de oliva y saltea los tomates cherry, la cebolla, el ajo y el tomillo.

7 Saca del horno la base de la pizza, agrega la salsa de tomate, el resto del queso mozzarella, las rodajas del pimiento morrón rojo y los jitomates cherry salteados.

8 Hornea por siete minutos más. Para decorar, esparce sobre la pizza hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

Hummus con brócoli

- **Tiempo de elaboración:** 10 minutos
- **Caducidad:** 4 días en refrigeración
- **Rendimiento:** 400 g
- **kcal:** 620
- **Costo promedio:** $26

Ingredientes

- 125 g de garbanzos cocidos con sal
- 200 g de brócoli cocido
- 2 cdas. de ajonjolí tostado y molido
- 1 diente de ajo
- Jugo de un limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 10 almendras
- Agua purificada

Utensilios

- Licuadora o procesador de alimentos
- Cuchara

Preparación

1. Muele, por porciones, los garbanzos con el ajo, el jugo de limón y el ajonjolí, ya sea en un procesador de alimentos o licuadora y a velocidad constante. Si es necesario agrega agua purificada o de la cocción de los garbanzos.

2. Incorpora poco a poco el brócoli y muele hasta conseguir una textura suave, perfectamente homogénea y sin grumos.

3. Para presentarlo, coloca el hummus en un plato botanero, agrega el aceite de oliva y decora con las almendras.

4. Puedes envasarlo al vacío, consulta nuestra edición 521 y aprende cómo.

Una nueva histo

Un nuevo comienzo

Este puede ser un momento de reflexión y comprensión.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

La pandemia cambió la vida tal como la conocíamos, y es posible que también nos haya cambiado a nosotros individualmente, desde nuestras rutinas de todos los días hasta nuestros objetivos y prioridades de vida.

Muchos dicen que el mundo ha cambiado para siempre. Pero este año, si las vacunas reducen las infecciones y las variantes se mantienen a raya, la vida podría volver un poco a lo que estábamos acostumbrados. En ese momento, ¿qué extraeremos del pasado? ¿Hay aspectos positivos o lecciones aprendidas?

Todo esto nos recuerda que nuestro trabajo real no es en realidad "nuestro trabajo". Nuestro verdadero trabajo es cuidarnos unos a otros, protegernos y beneficiarnos todos. Nos recuerda que debemos mantener nuestro ego bajo control, porque no importa cuán grandes pensemos que somos o cuán grandes sean los demás, un virus puede detener nuestro mundo entero.

"Vienen buenos tiempos /
Lo oigo dondequiera que voy /
Vienen buenos tiempos /
Pero seguro que vienen lentamente".
Neil Young, *Vampire Blues*.

ria.

El poder del libre albedrío está en nuestras manos. Podemos elegir cooperar, compartir, dar, ayudar y apoyar, o podemos elegir acaparar y cuidar solo de nosotros mismos. Las dificultades son las que resaltan nuestros verdaderos valores.

Podemos ser pacientes o podemos entrar en pánico. Podemos entender que este tipo de situaciones ya han pasado muchas veces en la historia de la humanidad y que tarde o temprano pasará, o podemos esperar lo peor y, en consecuencia, no buscar soluciones.

Después de cada ascenso, siempre hay un descenso. La vida es un proceso cíclico y lo que estamos experimentando es solo una fase de él. No hay porqué tener miedo, este momento pasará.

Veamos estos tiempos como un momento de corrección. Esta etapa vino a recordarnos las lecciones importantes que parecíamos haber olvidado, y ahora depende de nosotros aprenderlas para el futuro.

Una cosa que se debe reconocer es que cuando se le decía a la gente que trabajara desde casa, era necesario tener un trabajo que pudiera hacerse en su casa y en una computadora. Muchas personas pudieron hacer eso, pero aún necesitaban comida, lo que requiere de trabajadores de mercados, supermercados, tiendas de abarrotes y conductores de camiones.

Este puede ser un nuevo comienzo, un momento de reflexión y comprensión, en el que podemos aprender de nuestros errores, o puede ser el comienzo de una espiral que continuará hasta que finalmente aprendamos una lección. Porque como dice Bob Dylan: "*Como el presente / será luego pasado [...] Los tiempos están cambiando*" y en ese cambio estamos nosotros.

Podemos elegir cooperar, compartir, dar, ayudar y apoyar.

SÁCATE UN 10 EN EL REGRESO A CLASES

Las necesidades de materiales o útiles escolares no se detienen, elige informado.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Te brindamos precios de útiles escolares y algunas recomendaciones de compra en establecimientos comerciales y en línea.

A continuación encontrarás precios (mínimos, máximos y promedio), marca y presentación específica de útiles escolares del programa Quién es Quién en los Precios (QQP). La información corresponde al periodo del 17 al 21 de mayo del 2021 y puedes consultarla en el sitio:

https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default

Precios de útiles escolares

PRODUCTO	MARCA	PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
BICOLOR	PAPER MATE. VERITHIN	BLISTER 4 PIEZAS. HEXAGONAL. 68113 O C.B. 681137	$22	$36	$27
BLOCK	SCRIBE. ESCOLAR. 4553	80 HOJAS. TAMAÑO CARTA. CUADRO GRANDE	$27	$63	$34
BOLÍGRAFO TINTA NEGRA	BIC. CRISTAL. PRECISIÓN	BLISTER 4 PIEZAS. PUNTO FINO	$21	$29	$24
CALCULADORA	CASIO	BLISTER 1 PIEZA. CIENTÍFICA. FX - 82 MS. 2ND EDITION. SECUNDARIA	$201	$312	$257
CINTA ADHESIVA	SCOTCH. MAGIC		$29	$55	$37
BIC. EVOLUTION	BIC. EVOLUTION	CAJA 24 PIEZAS. LARGO	$98	$235	$127

Precios de útiles escolares

PRODUCTO	MARCA	PRESENTACIÓN	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
COMPÁS	MAPED. TECHNIC METAL	BLISTER 1 PIEZA. 49069	$50	$87	$63
CRAYONES	CRAYOLA	CAJA 12 CERAS. ESTÁNDAR. C.B. 201034	$15	$34	$22
CUADERNO FORMA COLLEGE	NORMA. COLOR	100 HOJAS. CUADRO GRANDE. COSIDO	$45	$76	$57
CUADERNO FORMA FRANCESA	SCRIBE. MEGA PLUS. 4543	100 HOJAS. CUADRO GRANDE. C/ESP.	$16	$24	$19
CUADERNO FORMA ITALIANA	NORMA. COLOR	100 HOJAS. CUADRO GRANDE. COSIDO	$30	$55	$42
CUADERNO PROFESIONAL	NORMA. JEAN BOOK	100 HOJAS. CUADRO GRANDE. C/ESP.	$64	$115	$80
DICCIONARIO	LAROUSSE. BÁSICO LENGUA ESPAÑOLA	PIEZA. MÁS DE 45,000 PALABRAS. PASTA FLEXIBLE. (NUEVA EDICIÓN). C.B. 102910	$91	$139	$115
FOLDERS	S/M	PAQUETE 100 PIEZAS. TAMAÑO CARTA (COLOR CREMA O MANILA)	$131	$240	$169
GOMA BORRADOR	FACTIS. SOFTER S-20F	BLISTER 2 PIEZAS. MIGAJÓN. C.B. 091586	$21	$49	$25
HOJAS DE PAPEL	SCRIBE. CLASE ECOLÓ-GICO	PAQUETE 500 HOJAS BOND. TAMAÑO CARTA. 75 G/M2	$69	$130	$88
JUEGO DE GEOMETRÍA	MAPED. EL ORIGINAL IRROMPIBLE. POCKET	PIEZA. 19206	$82	$108	$98
LÁPIZ	BIC. EVOLUTION	BLISTER 8 PIEZAS. HB HEXAGONAL. NO. 2. GRATIS 1 SACAPUNTAS. C.B. 84020	$33	$45	$38
LÁPIZ ADHESIVO	PRITT. ORIGINAL (ROJO)	BLISTER 1 PIEZA 11 G.	$10	$22	$17
MARCADORES	AZOR. AQUARELO GRIP	PAQUETE 12 PIEZAS. BASE DE AGUA. NO. 20012	$91	$158	$136
PEGAMENTO	RESISTOL 850	BOTELLA 110 G.	$20	$39	$28
PLASTILINA	PELIKAN	CAJA 10 BARRAS	$7	$20	$13
PLIEGOS DE PAPEL	S/M	BOLSA CON 2 PLIEGOS. PAPEL LUSTRE. AZUL CIELO	$8	$18	$13
PLUMINES	MAPED. COLOR ' PEPS. DUO	CAJA 10 PIEZAS. ROTULADORES. C.B. 470106	$88	$122	$102
PLUMONES	CRAYOLA	CAJA O PAQUETE 12 PIEZAS. DELGADOS. LAVABLES. MOD. 58-0912	$59	$93	$77
REGLA	MAPED. TWIST ' N FLEX. THE ORIGINAL	BOLSA 1 PIEZA. PLÁSTICO TRANSPARENTE. 30 CM. C.B. 279004	$11	$39	$28
SACAPUNTAS	MAPED. I-GLOO	BLISTER 1 PIEZA. CON DOS ORIFICIOS. C.B. 347561	$25	$38	$28
TIJERAS	MAPED	BLISTER 1 PIEZA. ESCOLAR. 13 CM. C.B. 792302	$18	$36	$28

Los precios mostrados están redondeados, son estrictamente para fines informativos, comparativos y no son definitivos; es decir, existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados en este cuadro.
Esta selección se realizó de forma aleatoria.
No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Considera el factor precio-calidad de los productos.
Para mayor información técnica, precios, características, descuentos, promociones y disponibilidad te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios recabados del 17 al 21 de mayo del 2021, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

¡Haz un presupuesto!

- Haz una lista de los útiles que se necesitan, así evitas excederte y afectar tu economía.

- Planea y haz tus compras con antelación.

- Compara precios y calidad, recuerda que no siempre lo más caro es lo mejor.

- Analiza antes de elegir, ya que en algunas ocasiones vale la pena gastar un poco más para tener mejor calidad.

- Algunos artículos con imágenes de personajes de moda suelen ser más caros, evita gastos innecesarios.

- Revisa que estén en perfecto estado y evita tener que regresar a hacer un cambio o devolución en caso de que alguno esté defectuoso.

- Compra en el mercado formal y solicita tu ticket de compra. En el mercado informal no tendrás derecho a ninguna devolución.

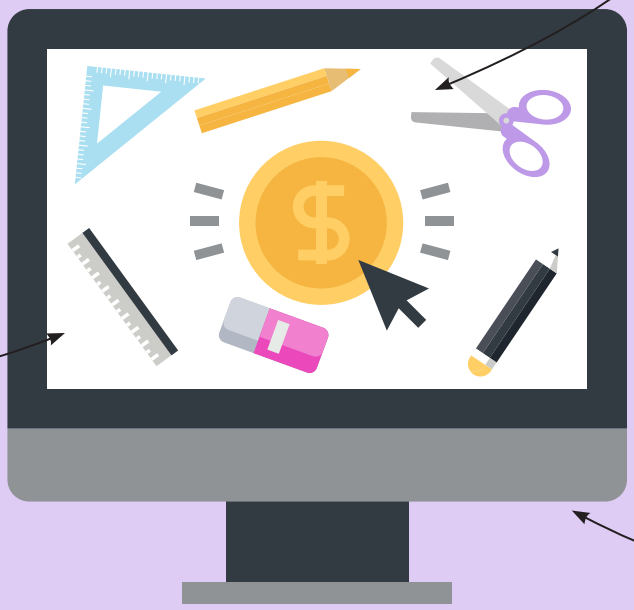
- Guarda las facturas y tickets de compra, son imprescindibles para cualquier reclamación o cambio. En él deben figurar el nombre del producto, la fecha de compra, el precio y datos del establecimiento.

- Revisa los útiles que tus hijos usaron en el curso anterior, quizá algunos pueden reciclarse. Así reduces gastos y protegerás tu presupuesto.

Compras en línea, una gran opción

• Evita hacerlo desde equipos compartidos y siempre conserva tus comprobantes para cualquier aclaración.

• Verifica que el sitio de Internet sea seguro; es decir, que aparezcan las letras "https" en la barra de estado, que tenga un candado y que esté vigente.



• Revisa los datos del proveedor, verifica que el sitio contenga la dirección física completa, teléfono, correo electrónico, entre otros datos.

• Consulta la herramienta de Profeco, Monitoreo de Tiendas Virtuales (MTV), y checa si la tienda de tu elección cumple con lo dispuesto por la LFPC respecto a la información que te debe brindar. Ingresa en:

https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html

Pide tu comprobante de pago

Recuerda, el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) especifica que el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante en donde se constaten los datos específicos del servicio prestado.

Si tienes algún problema la Profeco te respalda

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio la Profeco te respalda, llama al Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 para la Ciudad de México y Zona Metropolitana, y al 800 468 8722 desde el interior del país, o envía un correo electrónico a: asesoría@profeco.gob.mx.

Denuncia la publicidad engañosa llamando al Teléfono del Consumidor o envía un correo a: publicidadenganosa@profeco.gob.mx.

Fuentes:
Procuraduría Federal del Consumidor. Programa Quién es Quién en los Precios https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default

Úti
Esco

Scribe Kids
Flexible
Pelikan
PVC free
WS 30
FIRST CLASS
CUADERNO COSIDO PROFESIONAL CON FORRO
COLOR COMPLETAMENTE LISO
BIC
Stick
No Tóxico Lavable
Nao Tóxica Lavável
8g
Adhesivo en Barra
Cola em Bastão
DIXON
LAPIZ ADHESIVO

les lares

Conoce los resultados de las pruebas a las que fueron sometidos y elige informado.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Para encontrar todo lo necesario antes de que inicie el ciclo escolar realizamos el tan esperado Estudio de Calidad de Útiles Escolares.

Conoce El Estudio

Se analizaron

22 cuadernos tamaño profesional de 90, 100 y 105 hojas en sus diferentes tipos de construcción (cosido y con espiral metálico y de plástico).

7 con pastas no plastificadas

15 con pastas plastificadas

7 gomas blancas para borrar (diferentes al migajón)

10 pegamentos líquidos

11 barras adhesivas (tipo lápiz)

6 reglas de plástico graduadas de 30 cm

9 tijeras escolares

7 plastilinas en barra

9 lápices para escritura

12 bolígrafos de tinta azul oleosa punto mediano

La evaluación general de cada producto se muestra en las distintas tablas de resultados, enfatizando su desempeño conforme al uso para el que fueron hechos, así como aquellas características relativas a su vida útil y contenido especificado según su tipo. En cada uno se evaluó su presentación e información al consumidor declarada por el fabricante y/o comercializador.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011** "Productos preenvasados -contenido neto- tolerancias y métodos de verificación."
- **NOM-008-SCFI-2002** "Sistema general de unidades de medida."
- **NOM-030-SCFI-2006** "Información comercial -declaración de cantidad en la etiqueta- especificaciones."
- **NOM-040-SCFI-1994** "Instrumentos de medición -instrumentos rígidos reglas graduadas para medir longitud- uso comercial."
- **NOM-050-SCFI-2004** "Información comercial-etiquetado general de productos."
- **NOM-140-SCFI-2017** "Artículos escolares-tijeras-especificaciones y métodos de prueba."
- **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."
- **NMX-N-004-SCFI-2018** "Industrias de celulosa y papel -determinación de brillantez o reflectancia direccional a 457 nm ("blancura") de papeles y cartones- método de prueba."
- **NMX-N-058-SCFI-2009** "Artículos para escritura -bolígrafos y rodaplumas- especificaciones y métodos de prueba."
- **NMX-N-086-SCFI-2009** "Productos para oficinas y escuelas -lápices de escritura y color."
- **NMX-N-090-SCFI-2005** "Industrias de celulosa y papel -cuadernos, blocks y libretas de papel bond- especificaciones."
- **NMX-N-105-SCFI-2011** "Productos de oficina -barras adhesivas- especificaciones de producto, desempeño, calidad y métodos de prueba."
- **Método Tappi No. T 459** "Resistencia superficial del papel (prueba de cera)."
- **Método Tappi No. T 441** "Absorción de agua de papel (no bibuloso), cartulina y cartón corrugado (prueba Cobb)."

Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 26 de marzo al 11 de junio del 2021.
Adquisición de muestras: del 5 de marzo al 27 de mayo del 2021.
Modelos analizados: 92.
Pruebas realizadas: 489.

Las Pruebas

Los productos se sometieron a las siguiente pruebas:

Bolígrafos

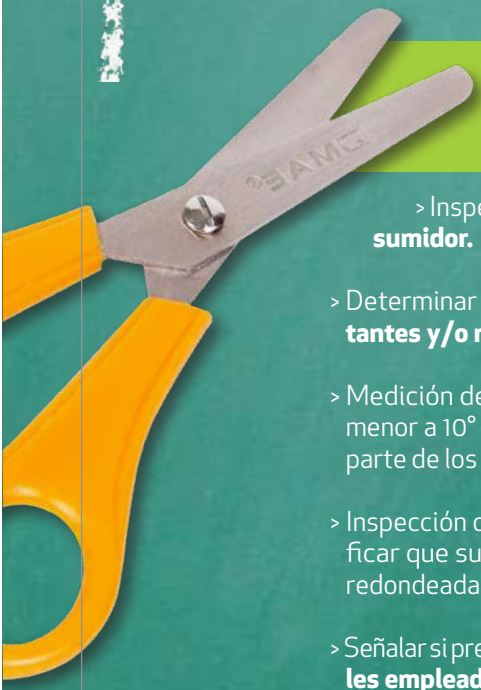
> Inspección de la **Información al consumidor** que deben proporcionar.

> Inspección de los **acabados** para verificar si existen defectos como rebabas.

> Determinación de la **calidad de la escritura,** es decir, si se generan chorreos o manchas durante su uso.

> Medición de la cantidad de **metros lineales de escritura y rendimiento.**

Tijeras escolares



> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Determinar si presentan **partes punzocortantes y/o rebabas.**

> Medición del **ángulo de filo,** que debe ser menor a 10° para que su uso sea seguro por parte de los niños.

> Inspección de la **punta roma,** es decir, verificar que su punta sea lo suficientemente redondeada para evitar algún percance.

> Señalar si presenta **oxidación** en los **materiales empleados** en su fabricación.

Pegamentos líquidos

> Inspección de la **Información al consumidor,** incluyendo la información relativa a los **materiales en que pueden ser usados.**

> Evaluación del **contenido neto** verificado contra el declarado.

> Determinación del nivel de **fuerza adhesiva en papel y en madera.**

Gomas

> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Verificar que sus **acabados** no presenten defectos como falta de material.

> Medición del nivel de **desgaste de la goma** y su **eficiencia de borrado,** así como **leyendas precautorias.**

Barras adhesivas

Se efectuaron pruebas similares a las aplicadas a los pegamentos líquidos y adicionalmente:

> Comparación del **adhesivo declarado contra el adhesivo útil** por efecto propio de su diseño, donde una pequeña cantidad de adhesivo en su base no puede ser usada.

> Evaluación del **desempeño del elevador y contracción** de la barra.

> Determinación del nivel de **fuerza adhesiva en papel** a temperatura ambiente.

Plastilinas en bloque (barra)

> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Verificar que sus **acabados** no presenten defectos como cambios de color o grumos.

> Evaluación del **contenido neto** revisado contra el declarado.

> **Lavabilidad** como una medida de la remoción del manchado por su uso, como cuando el uniforme o la ropa de los niños se mancha al estar manipulando la plastilina.

> Grado de **suavidad** ofrecido para hacer manualidades con ella.

Cuadernos

> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Verificar que sus **acabados** no presenten defectos como manchas o ausencias de color en sus hojas.

> Comprobar el **contenido** (número de hojas) y medición del gramaje (peso) del papel empleado en sus hojas.

> Determinación de su **resistencia al borrado,** en el sentido que al borrar el papel sea lo suficientemente resistente para que no se rasgue.

> **Resistencia de las hojas** y **las pastas** al intentar separarlas de su arillo.

> Medición de la **repelencia al agua, en las pastas,** en el caso exclusivo de los cuadernos no plastificados.

Reglas de 30 cm

> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Se verificó que sus **acabados** no presentaran defectos como ralladuras.

> Se comprobó la **linealidad del trazo** para que al usarla las líneas que se dibujen con ella sean rectas.

> Evaluación de la **exactitud de la escala** para evitar errores significativos al medir longitudes y su **comportamiento a la flexión** para verificar si al romperse genera o no astillas.

Lápices de escritura

> Inspección de la **Información al consumidor.**

> Verificar que sus **acabados** no presenten defectos visibles a simple vista.

> Medición de la **resistencia de la puntilla,** la cual debe soportar la presión normal contra el papel al escribir.

> Evaluación de la **eficiencia del borrado** de su goma.

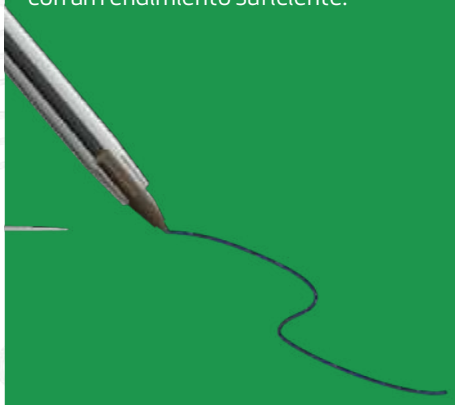
> Determinación de la **opacidad de su trazo** en el papel que puede ser muy oscuro (el mejor desempeño).

BOLÍGRAFOS
DE TINTA AZUL OLEOSA Y PUNTO MEDIANO

Presentan completa su información
Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa.

No presentan defectos a simple vista
En lo que respecta a acabados podemos decir que no presentaron defectos o fallas detectables a simple vista que demeritaran su presentación o funcionalidad hacia el consumidor.

Rendimiento de escritura
Se trata de la cantidad de metros lineales que un bolígrafo logra imprimir por miligramo de tinta. Hubo productos con excelente rendimiento y uno con un rendimiento suficiente.



BIC / CRISTAL DURA + (1.0 mm) / MÉXICO

BIC / DIAMANTE (1.0 mm) / MÉXICO

KORES / K -PEN SUPER SLIDE K1-M / CHINA

OFFICEMAX / CRYSTAL SKU: 62125 / CHINA

Suficiente

AZOR / PINPOINT (1.0 mm) / MÉXICO

Metros lineales de escritura
Superaron los 2000 metros.

BIC / CRISTAL DURA + (1.0 mm) / MÉXICO

BIC / DIAMANTE (1.0 mm) / MÉXICO

Estuvo por debajo de los 800 metros.

OFFICE DEPOT / PUNTO RODANTE SKU: 9418 / CHINA

Calidad de escritura
Solamente un modelo calificó como "Muy Bueno", los demás "Excelente".

PELIKAN / POINTEC SÚPER SUAVE (SEMI-GEL) / CHINA

Simbología: E Excelente · MB Muy bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al consumidor completa · Acabados sin defectos

Cuadro Comparativo de Precios Promedio de Artículos Escolares en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey, levantados del 28 de junio al 13 de julio del 2021.

Precio promedio

$4

E

BIC
CRISTAL DURA + (1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	2,756
Rendimiento de Escritura	E

$5

E

BIC
DIAMANTE (1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	3,080
Rendimiento de Escritura	E

$6

E

KORES
K -PEN SUPER SLIDE K1-M / CHINA

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,754
Rendimiento de Escritura	E

$2

MB

BOLEX
GRIP (MEDIANO 1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,578
Rendimiento de Escritura	MB

$2

MB

BOLEX
CRISTAL (MEDIANO 1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,506
Rendimiento de Escritura	MB

$2

MB

BOLEX
ECO MED. / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,785
Rendimiento de Escritura	MB

$2

MB

BOLEX
MEDIANO (MEDIANO 1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,638
Rendimiento de Escritura	MB

$2

MB

OFFICEMAX
CRYSTAL SKU: 62125 / CHINA

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,386
Rendimiento de Escritura	E

$4

B

AZOR
PINPOINT (1.0 mm) / MÉXICO

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,483
Rendimiento de Escritura	S

$4

B

PAPER MATE
KILOMETRICO INKJOY / INDIA

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	1,140
Rendimiento de Escritura	B

$2

B

OFFICE DEPOT
PUNTO RODANTE SKU: 9418 / CHINA

Calidad de la Escritura	E
Metros Lineales de Escritura	793
Rendimiento de Escritura	B

$3

S

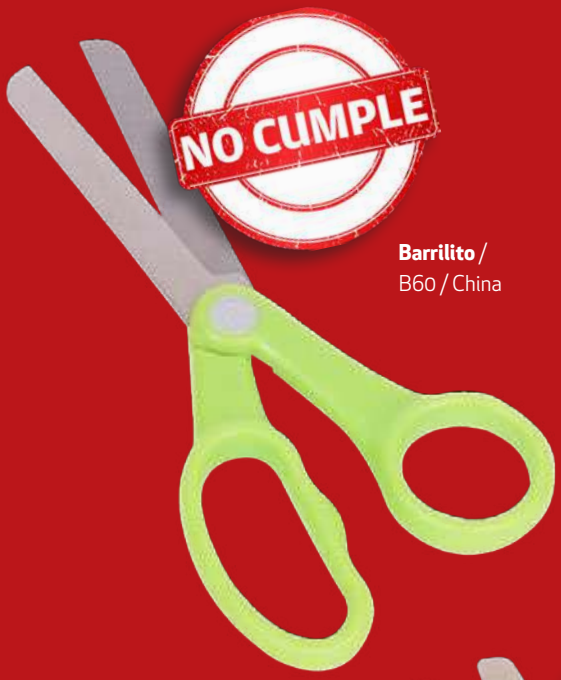
PELIKAN
POINTEC SÚPER SUAVE (SEMI-GEL) / CHINA

Calidad de la Escritura	MB
Metros Lineales de Escritura	1,009
Rendimiento de Escritura	B

TIJERAS ESCOLARES

Presentan rebabas

En la prueba de partes punzocortantes y/o rebabas 5 modelos presentan rebabas (ningún modelo presentó partes punzocortantes).



Barrilito /
B60 / China

DIETRIX /
7230 / China

DIETRIX /
7231 / China

DIETRIX /
7233 / China

MAE /
MT-5R / China

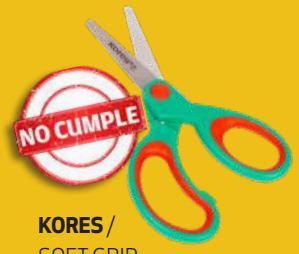
Presentó pequeños puntos de oxidación

Respecto a la oxidación del material con que están fabricadas, solo un modelo presentó pequeños puntos de esta.

MAE / MT-5R / China

Su información es incompleta

No presenta fecha de fabricación.



KORES /
SOFT GRIP
35130P / China

PETIGON MANUFACTURAS /
Tijera escolar inox 5"
PTE-03-02 / México

Son seguras en el ángulo de filo

El ángulo de filo no debe ser mayor a 10° para prevenir lesiones accidentales en niñas y niños.

Todas son seguras.

Su punta no es peligrosa

En lo referente a la verificación del radio de la punta roma (forma redondeada de las puntas) con hojas cerradas y abiertas, todos los modelos cumplen satisfactoriamente.

TIJERAS ESCOLARES

DIETRIX 7232 / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	No presenta
Ángulo de Filo	3° 40´

Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple

Oxidación	No Presenta

Materiales empleados en la fabricación
Hojas de acero inoxidable

Pelikan Tijera escolar 5" / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	6 meses
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	No presenta
Ángulo de Filo	2° 18´

Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple

Oxidación	No Presenta

Materiales empleados en la fabricación
Hojas de acero inoxidable

PETIGON MANUFACTURAS Tijera escolar inox 5" PTE-03-02 / México	
Información al consumidor	Incompleta[1]
Garantía	1 año
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	No presenta
Ángulo de Filo	2° 17´

Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple

Oxidación	No Presenta

Materiales empleados en la fabricación
Hojas de acero inoxidable y mangos de plástico

[1]No presenta fecha de fabricación

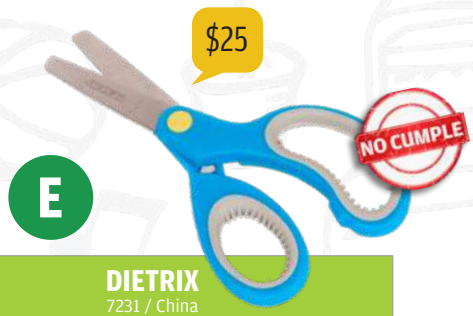
KORES SOFT GRIP 35130P / China	
Información al consumidor	Incompleta[2]
Garantía	No ofrece
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	No presenta
Ángulo de Filo	10°

Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple

Oxidación	No Presenta

Materiales empleados en la fabricación
Hojas de acero inoxidable y mangos de plástico

[2]No presenta periodo de garantía indicando tiempo y condiciones



DIETRIX 7231 / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	Presenta rebabas
Ángulo de Filo	4° 45´

Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple

Oxidación	No Presenta

Materiales empleados en la fabricación
Hojas metálicas y puños de plástico

Barrilito B60 / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 año
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	Presenta rebabas
Ángulo de Filo	4° 15´
Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple
Oxidación	No Presenta
Materiales empleados en la fabricación	
Hojas de acero inoxidable y mangos de plástico	

DIETRIX 7230 / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	Presenta rebabas
Ángulo de Filo	4° 38´
Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple
Oxidación	No Presenta
Materiales empleados en la fabricación	
Hojas metálicas y puños de plástico	

DIETRIX 7233 / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	Presenta rebabas
Ángulo de Filo	4° 32´
Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple
Oxidación	No Presenta
Materiales empleados en la fabricación	
Hojas metálicas y puños de plástico	

MAE MT-5R / China	
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 año
Partes Punzocortantes y/o Rebabas	Presenta rebabas
Ángulo de Filo	7° 28´
Punta roma	
Hojas Abiertas / Cumple	Hojas Cerradas / Cumple
Oxidación	Presenta
Materiales empleados en la fabricación	
Hojas de acero inoxidable y mangos de plástico	

GOMAS PARA BORRAR

Presentan completa su información

Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa.

No presentan defectos a simple vista

En lo que respecta a acabados, todas están libres de defectos o contaminación detectables a simple vista.

Excelentes y Muy Buenas en desgaste

En cuanto al desgaste encontramos que este no fue mayor al 1.5%, por lo que las evaluaciones fueron en su mayoría de "Muy Bueno" a "Excelente" (ver tablas de resultados para más información).

Información al consumidor completa Acabados sin defectos

$14

E

DIETRIX
GOMA BLANCA (CLAVE: 6376) / CHINA

Desgaste de la Goma	E
Eficiencia de borrado	MB
Leyendas	No indica

$12

E

DIETRIX
GOMA BLANCA (CLAVE: 3017) / CHINA

Desgaste de la Goma	MB
Eficiencia de borrado	E
Leyendas	No indica

$3

E

DIXON
BORRADORES BS 30/ MÉXICO

Desgaste de la Goma	E
Eficiencia de borrado	MB
Leyendas	No tóxico

$12

E

KORES
ERASER KE20 / CHINA

Desgaste de la Goma	E
Eficiencia de borrado	MB
Leyendas	No tóxico

$3

MB

PELIKAN
GOMA BLANCA WS 30 / MÉXICO

Desgaste de la Goma	MB
Eficiencia de borrado	MB
Leyendas	Libre de PVC

$10

MB

OFFICEMAX
GOMA PARA BORRAR SKU:106321 / CHINA

Desgaste de la Goma	B
Eficiencia de borrado	E
Leyendas	No indica

$9

MB

OFFICEDEPOT
BORRADOR SKU: 42692/ CHINA

Desgaste de la Goma	B
Eficiencia de borrado	E
Leyendas	No indica

PEGAMENTOS LÍQUIDOS

Contiene menos de lo declarado

Proporciona un poco menos del contenido declarado.

ELMER'S / Pegamento líquido / E.U.A. / 118 ml

Presentan completa su información

Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa.

Excelente adherencia en papel y madera

Papel

ADHEROL / Pegamento sintético de alta resistencia / México / 120 g

DIETRIX / Pegamento blanco / México / 125 g

DIXON / Pegamento blanco / México 60 g

ELMER'S / Pegamento líquido / E.U.A. / 118 ml

Kores / glukids / México / 125 g

RESISTOL / 850 / México / 110 g

Madera

ADHEROL / Pegamento sintético de alta resistencia / México / 120 g

Kores / glukids / México / 125 g

OMEGA / Pegamento blanco / México / 130 g

RESISTOL / 850 / México / 110 g

PEGAMENTOS LÍQUIDOS

Información al consumidor completa

$19

E

ADHEROL
Pegamento sintético de alta resistencia / México / 120 g

Materiales en que puede ser usado
Madera, cartón, papel, triplay y fibracel

Contenido Neto (g)	
Declarado / 120.0	Verificado / 127.43

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	E

$17

E

Kores
glukids / México / 125 g

Materiales en que puede ser usado
Papel, tela, cartón y madera

Contenido Neto (g)	
Declarado / 125.0	Verificado / 136.24

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	E

$24

E

RESISTOL
850 / México / 110 g

Materiales en que puede ser usado
Papel, tela, madera y migajón

Contenido Neto (g)	
Declarado / 110.0	Verificado / 116.04

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	E

$23

E

DIETRIX
Pegamento blanco / México / 125 g

Materiales en que puede ser usado
Papel, plástico, cartón y madera

Contenido Neto (g)	
Declarado / 125.0	Verificado / 133.67

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	MB

$18

E

OMEGA
Pegamento blanco / México / 130 g

Materiales en que puede ser usado
Madera, cartón, papel, cerámica, papel maché y figuras de migajón

Contenido Neto (g)	
Declarado / 130.0	Verificado / 131.12

Fuerza Adhesiva en Papel	MB
Fuerza Adhesiva en Madera	E

Colorcitos
Pegamento sintético de alta resistencia / México / 120 g

Materiales en que puede ser usado
Madera, cartón, fibracel, triplay, formaica y papel

Contenido Neto (g)	
Declarado / 120.0	Verificado / 126.63

Fuerza Adhesiva en Papel	MB
Fuerza Adhesiva en Madera	MB

Colorcitos
Pegamento sintético de alta resistencia / México / 60 g

Materiales en que puede ser usado
Madera, cartón, fibracel, triplay, formaica y papel

Contenido Neto (g)	
Declarado / 60.0	Verificado / 60.02

Fuerza Adhesiva en Papel	MB
Fuerza Adhesiva en Madera	MB

DIXON
Pegamento blanco / México 60 g

Materiales en que puede ser usado
Tela, papel, fotos y madera

Contenido Neto (g)	
Declarado / 60.0	Verificado / 65.19

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	B

Bully
Pegamento blanco escolar / México / 110 g

Materiales en que puede ser usado
Papel, cartulina, migajón y madera

Contenido Neto (g)	
Declarado / 110.0	Verificado / 112.30

Fuerza Adhesiva en Papel	MB
Fuerza Adhesiva en Madera	B

ELMER'S
Pegamento líquido / E.U.A. / 118 ml

Materiales en que puede ser usado
Papel, tela, madera y cerámica

Contenido Neto (ml)	
Declarado / 118.0	Verificado / 108.67

Fuerza Adhesiva en Papel	E
Fuerza Adhesiva en Madera	S

BARRAS ADHESIVAS (TIPO LÁPIZ)

Su información es incompleta

Presentó incompleta la información al consumidor, ya que no indica los materiales en los que puede ser utilizado.

Norma / STICK / 10 g / China

Más contenido neto

Seis modelos contienen un poco más de lo declarado (ver tablas).

DIXON / Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Estrella / Lápiz adhesivo PVP / 8 g / China

KORES / Barra adhesiva con glicerina / 8 g / México

Office Depot / Lápiz adhesivo sku 43936 / 10 g / China

Pritt / Original / 11 g / México

RESISTOL / LA101 / 10 g / México

Más y menos adhesivo útil

RESISTOL / LA101 / 10 g / México

Ofrece el mayor porcentaje de pegamento útil (99.39%)

OMEGA / Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Ofrece menos pegamento útil (78.97%), sin que sea grave, debido a que parte del adhesivo se queda en la base de su sistema elevador sin que pueda aplicarse.

Menos contenido neto

Cinco modelos contienen poco menos de lo declarado, pero siempre dentro de la tolerancia permitida por la norma de referencia (ver tablas).

BIC / Stick / 8 g / China

Bully / Lápiz adhesivo escolar / 11 g / México

Norma / STICK / 10 g / China

OMEGA / Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

OfficeMax / Lápiz adhesivo sku 62274 / 10 g / China

Deficiente en el desempeño del elevador

Obtuvo el mayor número de fallas en dicha prueba, en las temperaturas baja, media y alta que son en las que se llevan a cabo.

Bully / Lápiz adhesivo escolar / 11 g / México

Fallaron en la contracción de la barra

Esto puede deberse, entre otras cosas, a que el producto tiene mucho tiempo en estante y/o a que su contenedor no cierra herméticamente, lo cual permite que el adhesivo se reseque y con ello que incluso su adherencia disminuya considerablemente.

Norma / STICK / 10 g / China

OMEGA / Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Office Depot / Lápiz adhesivo sku 43936 / 10 g / China

Fuerza adhesiva en papel

Su nivel de fuerza adhesiva en papel fue excelente.

Bully / Lápiz adhesivo escolar / 11 g / México

OMEGA / Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Pritt / Original / 11 g / México

RESISTOL / LA101 / 10 g / México

Su nivel de fuerza adhesiva en papel fue suficiente.

Office Depot / Lápiz adhesivo sku 43936 / 10 g / China

BARRAS ADHESIVAS
(TIPO LÁPIZ)

KORES
Barra adhesiva con glicerina / 8 g / México

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, cartón, fotos, cromos y tejidos

Contenido Neto	
Declarado / 8	Verificado / 9.75

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	91.84%
Desempeño del elevador	E
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	MB

Pritt
Original / 11 g / México

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, fotos y cartulina

Contenido Neto	
Declarado / 11	Verificado / 11.04

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	91.30%
Desempeño del elevador	B
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	E

RESISTOL
LA101 / 10 g / México

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel y cartulina

Contenido Neto	
Declarado / 10	Verificado / 10.91

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	99.39%
Desempeño del elevador	S
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	E

BIC
Stick / 8 g / China

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, cartulina y fotos

Contenido Neto	
Declarado / 8	Verificado / 7.74

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	84.56%
Desempeño del elevador	E
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	MB

Estrella
Lápiz adhesivo PVP / 8 g / China

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, tela y cartón

Contenido Neto	
Declarado / 8	Verificado / 8.15

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	88.88%
Desempeño del elevador	E
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	MB

OMEGA
Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Cartón, papel y fotos

Contenido Neto	
Declarado / 8	Verificado / 7.59

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	78.97%
Desempeño del elevador	E
Contracción de la barra	No cumple
Fuerza adhesiva en papel	E

$13

B

Bully
Lápiz adhesivo escolar / 11 g / México

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, cartulina y fotos

Contenido Neto	
Declarado / 11	Verificado / 10.95

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	90.00%
Desempeño del elevador	D
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	E

$19

B

DIXON
Lápiz adhesivo / 8 g / Corea

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Tela, papel y fotos

Contenido Neto	
Declarado / 8	Verificado / 8.89

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	92.32%
Desempeño del elevador	B
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	MB

$7

S

OfficeMax
Lápiz adhesivo sku 62274 / 10 g / China

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, tela y cartón

Contenido Neto	
Declarado / 10	Verificado / 9.93

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	88.26%
Desempeño del elevador	B
Contracción de la barra	Cumple
Fuerza adhesiva en papel	B

$4

D

Norma
STICK / 10 g / China

Información al consumidor	Incompleta[1]

Materiales en que puede ser usado
No indica

Contenido Neto	
Declarado / 10	Verificado / 9.84

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	85.84%
Desempeño del elevador	S
Contracción de la barra	No cumple
Fuerza adhesiva en papel	MB

[1]No indica los materiales en los que puede ser usado.

$7

D

Office Depot
Lápiz adhesivo sku 43936 / 10 g / China

Información al consumidor	Completa

Materiales en que puede ser usado
Papel, cartulina y fotografías

Contenido Neto	
Declarado / 10	Verificado / 10.17

Adhesivo declarado vs. Útil (%)	92.35%
Desempeño del elevador	B
Contracción de la barra	No cumple
Fuerza adhesiva en papel	S

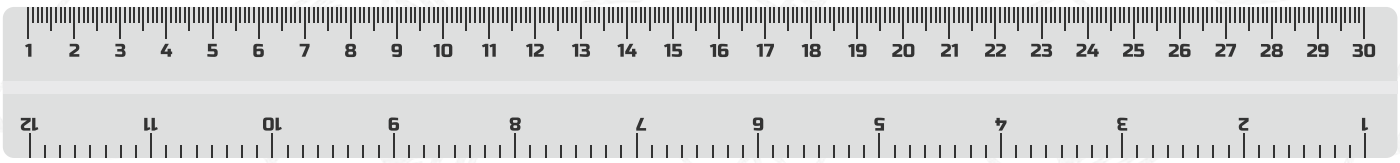
REGLAS DE 30 CM

Presentan una linealidad correcta

Con relación a la linealidad del trazo todos los modelos presentan una linealidad correcta en ambos cantos.

Cumplen en exactitud de la escala

Todos los modelos cumplen satisfactoriamente la exactitud de la escala.



Su información es incompleta

No presenta la identificación de las unidades de medida (centímetros y pulgadas) conforme a lo que indica la norma NOM-008-SCFI-2002.

OFFICEMAX / Sku: 63328 / China

Presentó raspaduras

Presentó raspaduras que demeritan su acabado.

BACO / Regla transparente / México

Se fracturaron y presentaron astillas

Analizando el comportamiento de las reglas ante la flexión a temperatura ambiente, se fracturaron y presentaron astillas.

BACO / Regla transparente / México

DIETRIX / Regla 30 cm, clave 3382 / México

VINCI / Regla de 30 cm / China

PELIKAN Regla flexible / México	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Completa	Sin defectos.	Correcta	E	Se flexiona, sin fallas.

PETIGON Regla de plástico / México	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Completa	Sin defectos.	Correcta	E	Se fractura y no presenta astillas cortantes.

OFFICEMAX Sku: 63328 / China	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Incompleta[1]	Sin defectos.	Correcta	E	Se flexiona, sin fallas.

[1]No presenta identificación de la unidad de medida conforme a la NOM-008-SCFI-2002, Sistema general de unidades de medida

DIETRIX Regla 30 cm, clave 3382 / México	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Completa	Sin defectos.	Correcta	E	Se fractura y presenta astillas cortantes.

VINCI Regla de 30 cm / China	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Completa	Sin defectos.	Correcta	E	Se fractura y presenta astillas cortantes.

BACO Regla transparente / México	Información al consumidor	Acabados	Linealidad del trazo	Exactitud de la escala	Comportamiento a la Flexión
	Completa	Presenta raspaduras.	Correcta	E	Se fractura y presenta astillas cortantes.

PLASTILINAS EN BLOQUE (BARRA)

Presentan completa su información
Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa.

No presentan defectos a simple vista
En lo referente a acabados, ninguna presentó defectos detectables a simple vista, como impurezas o cambios de color (entre otros).

Sus manchas pueden removerse
En relación con la lavabilidad, es decir, la facilidad de desprenderse de los textiles mediante el lavado doméstico, observamos que en general la remoción de las manchas osciló entre 81.42% hasta 99.33%, calificando como "Buenos" a "Excelentes".

Ofrecen un poco más de producto
En cuanto a su contenido neto, en general, ofrecen un poco más de producto que el declarado.

Las más suaves
Presentan el grado más suave para hacer manualidades con ellas.

COLORIM
Combate / 140 g / México

SILVER
Plastilina (modeling clay better than) / 170 g / México

PELIKAN
Plastilina (modeling clay) / 180 g / México

VINCI
Plastilina Modelina / 180 g / México

Información al consumidor completa Acabados sin defectos

$5

SILVER
Plastilina (modeling clay better than) / 170 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 170	Verificado / 169.93

Lavabilidad (Remoción del manchado)	E
Suavidad	E

$13

PELIKAN
Plastilina (modeling clay) / 180 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 180	Verificado / 186.06

Lavabilidad (Remoción del manchado)	MB
Suavidad	E

$14

VINCI
Plastilina Modelina / 180 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 180	Verificado / 185.95

Lavabilidad (Remoción del manchado)	MB
Suavidad	E

$7

SCOOL
Plastilina Marqueta / 170 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 170	Verificado / 172.46

Lavabilidad (Remoción del manchado)	E
Suavidad	B

$8

COLORIM
Combate / 140 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 140	Verificado / 145.97

Lavabilidad (Remoción del manchado)	B
Suavidad	E

$13

COLORIM
Colorcitos / 180 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 180	Verificado / 184.69

Lavabilidad (Remoción del manchado)	MB
Suavidad	MB

$10

COLORIM
Plastilina popular / 200 g / México

Contenido Neto (g)	
Declarado / 200	Verificado / 207.21

Lavabilidad (Remoción del manchado)	B
Suavidad	MB

LÁPICES DE ESCRITURA

Presentan completa su información

Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa.

No presentan defectos a simple vista

En lo que respecta a acabados todos están libres de defectos o contaminación detectables a simple vista.

Excelentes en la opacidad (del trazo)

En esta prueba, todos los modelos analizados alcanzaron calificación de "Excelente".

Excelentes en la resistencia de la puntilla

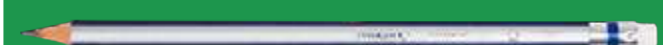
En esta prueba, la cual debe soportar la presión normal contra el papel al escribir, fueron excelentes.

DIXON / Ticonderoga / México

OFFICE DEPOT / Lápices para escritura 43956 / México

OFFICEMAX / Lápices de grafito SKU:62173 / México

PAPER MATE / Mirado mina reforzada / México



PELIKAN / Silverstar triangular / Vietnam

Excelentes en la eficiencia del borrado

La eficiencia del borrado de su goma fue "Excelente".

BIC / Evolution / Francia

KORES / Grafitos Neón triangular / Vietnam

KORES / Grafitos triangular / Vietnam

PAPER MATE / Mirado mina reforzada / México

PELIKAN / Silverstar triangular / Vietnam

Información al consumidor completa Acabados sin defectos

$5

E

PAPER MATE
Mirado mina reforzada / México

Resistencia de la puntilla	E
Eficiencia de borrado	E
Opacidad (del trazo)	E

$4

E

PELIKAN
Silverstar triangular / Vietnam

Resistencia de la puntilla	E
Eficiencia de borrado	E
Opacidad (del trazo)	E

$3

E

OFFICEMAX
Lápices de grafito SKU:62173 / México

Resistencia de la puntilla	E
Eficiencia de borrado	MB
Opacidad (del trazo)	E

$3

E

OFFICE DEPOT
Lápices para escritura 43956 / México

Resistencia de la puntilla	E
Eficiencia de borrado	MB
Opacidad (del trazo)	E

$5

E

DIXON
Ticonderoga / México

Resistencia de la puntilla	E
Eficiencia de borrado	MB
Opacidad (del trazo)	E

$6

MB

KORES
Grafitos Neón triangular / Vietnam

Resistencia de la puntilla	MB
Eficiencia de borrado	E
Opacidad (del trazo)	E

$4

MB

MAPED
Black'Peps / Vietnam

Resistencia de la puntilla	MB
Eficiencia de borrado	MB
Opacidad (del trazo)	E

$4

B

KORES
Grafitos triangular / Vietnam

Resistencia de la puntilla	B
Eficiencia de borrado	E
Opacidad (del trazo)	E

$4

B

BIC
Evolution / Francia

Resistencia de la puntilla	B
Eficiencia de borrado	E
Opacidad (del trazo)	E

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL

CON PASTAS PLASTIFICADAS Y NO PLASTIFICADAS (ESPIRAL METÁLICO O PLÁSTICO Y COSIDO)

Presentan completa su información

Todos los modelos analizados presentaron información al consumidor completa

Cumplen en número de hojas y gramaje

Todos los modelos analizados presentan tanto el contenido de hojas como el gramaje igual o dentro de la tolerancia, que por norma se permite conforme a lo declarado en su etiquetado de información al consumidor.

Presenta machas en sus hojas

Al verificar que sus acabados no presentaran defectos como manchas o ausencias de color en sus hojas un modelo presentó manchas.

RAF
Páginas numeradas/ 100 hojas/ México

Excelentes en repelencia al agua (no plastificados)

Resultaron excelentes en la repelencia al agua de sus pastas.

JUST PAPER / Sin modelo / 90 hojas / México

Talleres ESTRELLA / Único / 90 hojas / México

Suficiente en repelencia al agua (no plastificados)

Calificó como "Suficiente" en la prueba de medición de la repelencia al agua en pastas.

SCRIBE
Mega plus / 100 hojas / México

Resisten lo suficiente al borrado (plastificados)

Referente a la resistencia de sus hojas a la acción del borrado obtuvieron un grado de resistencia superficial del papel #12 en lugar del #14 requerido por la norma NMX-N-090-SCFI-2005, por lo que califican como "Suficiente".

NORMA
UNO / 100 hojas / México

SKYBOOK
Cuaderno Profesional / 100 hojas / México

Los que mejor resisten al desprendimiento de hojas

Al intentar separar las hojas de su arillo resistieron mejor.

FIRST CLASS
Profesional cosido con forro / Pasta dura (clave 4515) / 100 hojas / México

MANUFACTURAS 8-A
Roca Plus+ / 100 hojas / México

RAF
Páginas numeradas / 100 hojas / México (no plastificado)

SCRIBE
Excellence 9453 / 100 hojas / México

SCRIBE Kids 2441
Kids 2441 / 100 hojas / México

Talleres ESTRELLA
Mua! / 105 hojas / México

Talleres ESTRELLA
Profesional Cosido / 100 hojas / México

Los que mejor resisten al desprendimiento de pastas (plastificados)

Al intentar separar las pastas de su arillo resistieron mejor.

SCRIBE
Excellence 9453 / 100 hojas / México

SCRIBE
In Colors 1070 / 100 hojas / México

TALLERES ESTRELLA
Profesional Cosido / 100 hojas / México

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL

DE 90 Y 100 HOJAS, NO PLASTIFICADOS

Información al consumidor completa

RAF

Páginas numeradas / 100 hojas / México

Acabados	Presenta manchas en hojas

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 58.88

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	E
Repelencia de agua en pastas	B

Características
m, c (0.47 mm) en color liso.

SCRIBE

Escolar plus / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 50	Verificado / 51.74

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	MB
Resistencia de Pastas	MB
Repelencia de agua en pastas	MB

Características
b, c (0.47 mm) en color liso.

Talleres ESTRELLA

Único / 90 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 52	Verificado / 51.26

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	E
Repelencia de agua en pastas	E

Características
a, c (0.62 mm) en color liso.

JUST PAPER

Sin modelo / 90 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 50	Verificado / 50.28

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	MB
Resistencia de Pastas	B
Repelencia de agua en pastas	E

Características
b, c (0.30 mm) con diseños a color.

Talleres ESTRELLA

Star Kid / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 52	Verificado / 50.7

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	B
Repelencia de agua en pastas	B

Características
b, c (0.35 mm) con diseños a color.

SCRIBE

Mega plus / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 50	Verificado / 50.62

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	MB
Resistencia de Pastas	B
Repelencia de agua en pastas	S

Características
b, c (0.46 mm) con diseños a color.

MANUFACTURAS 8-A

Roca / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 51	Verificado / 50.78

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	MB
Repelencia de agua en pastas	MB

Características
b, c (0.50 mm) en color liso, d (1, 2 y 3).

CARACTERÍSTICAS

a- Engargolado metálico.
b- Espiral metálico.
c- Pasta de cartón (espesor) con impresión a color.
d- Contraportada con formato impreso para incluir datos (impresiones).
e- Hoja tipo folder para contener papeles.
f- Hoja con calcomanías autoadheribles (Stickers).
g- Presenta diseños en color en todas las hojas.
h- Cosido.
i- Hoja de etiquetas adheribles para identificación del alumno.
j- Pasta frontal de plástico en color (espesor).
k- Pasta de cartón con acabado tipo piel y solapa con imán.
l- Resorte para cierre del cuaderno.
m- Espiral de plástico.
n- Divisores de plástico o cartón.

IMPRESIONES

(1) Horario de clases.
(2) Datos personales.
(3) Directorio.
(4) Espacio para actividades.
(5) Tabla periódica.
(6) Información ecológica.
(7) Información de valores personales.
(8) Tabla pitagórica -de multiplicar-.
(9) Espacio para notas.

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL

DE 100 Y 105 HOJAS, PLASTIFICADOS

SCRIBE
Excellence 9453 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 68	Verificado / 68.64

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	E

Características
m, c (2.30 mm), en color liso, e, f, l, n.

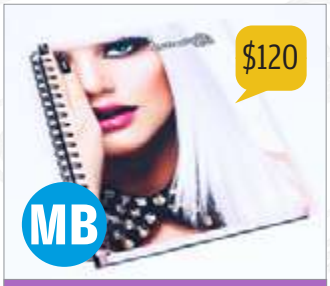
Talleres ESTRELLA
Profesional Cosido / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 56.78

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	E

Características
h, c (0.55 mm) en color liso.



Talleres ESTRELLA
Mua! / 105 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 75	Verificado / 75.92

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	B

Características
a, c (2.30 mm) con impresión y diseños en color, g.

MANUFACTURAS 8-A
Roca Plus+ / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 50	Verificado / 51.10

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	B

Características
b, c (0.62 mm) en color liso.

SCRIBE
Kids 2441 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 60	Verificado / 60.36

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	B

Características
h, c (0.78 mm) en color liso, d (6), f.

SCRIBE
In Black 2270 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 60	Verificado / 61.48

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	MB

Características
a, c (1.0 mm) con impresión y diseños en color, d (1, 2 y 3), n.

SCRIBE
In Colors 1070 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 60	Verificado / 61.56

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	S
Resistencia de Pastas	E

Características
a, c (0.90 mm) con impresión y diseños en color, d (1, 2 y 3), f, g, n.

Talleres ESTRELLA
100 Hojas con separadores / 100 hojas /México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 60	Verificado / 59.84

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	MB
Resistencia de Pastas	MB

Características
a, c (0.85 mm) con impresión y diseños en color, n.

FIRST CLASS

Profesional cosido con forro (clave 9407) / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 56.22

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	E
Resistencia de Pastas	S

Características
h, c (0.60 mm) en color liso con forro de plástico.

JEAN BOOK

Plastificado duracover / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 56.82

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	MB
Resistencia de Pastas	S

Características
a, c (0.74 mm) con impresión y diseños en color, e, f.

FIRST CLASS

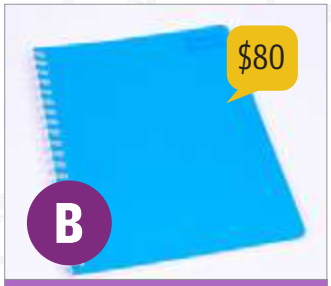
Pasta dura (clave 4515) / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 57.11

Resistencia al Borrado	B
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	MB

Características
a, c (2.30 mm) con diseños en color.



SCRIBE

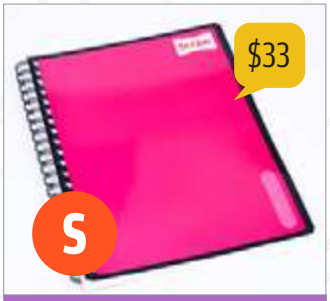
Polycover 2050 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 56.62

Resistencia al Borrado	E
Resistencia de Hojas	S
Resistencia de Pastas	B

Características
a, c (0.70 mm) en color liso, e, j, n.



SCRIBE

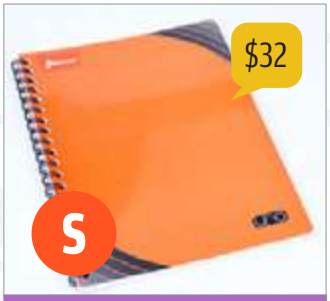
Profesional liso 9650 / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 56.56

Resistencia al Borrado	MB
Resistencia de Hojas	S
Resistencia de Pastas	S

Características
a, c (0.68 mm) en color liso.



NORMA

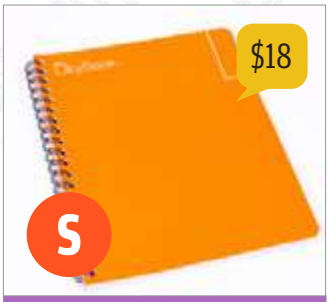
UNO / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 55.58

Resistencia al Borrado	S
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	S

Características
a, c (0.62 mm) en color liso, d (1, 2, 3).



SKYBOOK

Cuaderno Profesional / 100 hojas / México

Acabados	Sin defectos

Gramaje de las hojas (g/m²)	
Indicado / 56	Verificado / 55.75

Resistencia al Borrado	S
Resistencia de Hojas	B
Resistencia de Pastas	S

Características
a, c (0.60 mm) en color liso, d (1, 2, 3).

CARACTERÍSTICAS

a- Engargolado metálico.
b- Espiral metálico.
c- Pasta de cartón (espesor) con impresión a color.
d- Contraportada con formato impreso para incluir datos (impresiones).
e- Hoja tipo folder para contener papeles.
f- Hoja con calcomanías autoadheribles (Stickers).
g- Presenta diseños en color en todas las hojas.
h- Cosido.
i- Hoja de etiquetas adheribles para identificación del alumno.
j- Pasta frontal de plástico en color (espesor).
k- Pasta de cartón con acabado tipo piel y solapa con imán.
l- Resorte para cierre del cuaderno.
m- Espiral de plástico.
n- Divisores de plástico o cartón.

IMPRESIONES

(1) Horario de clases.
(2) Datos personales.
(3) Directorio.
(4) Espacio para actividades.
(5) Tabla periódica.
(6) Información ecológica.
(7) Información de valores personales.
(8) Tabla pitagórica -de multiplicar-.
(9) Espacio para notas.

Recomendaciones

Reutiliza los que puedas

Por lo general, los artículos escolares del ciclo que termina pueden volverse a ocupar. Revisa su estado actual y evalúa cuáles están en buenas condiciones, así disminuirás gastos.

Considera tu presupuesto y otros aspectos

Al evaluar los productos que ofrecen una calidad similar, toma en cuenta que el gusto personal y la economía son factores a considerar en tu elección.

Fíjate en lo que sí afecta su calidad y desempeño

Los productos que ofrecen la imagen del personaje o héroe de moda tienen que pagar regalías por su uso, por lo que seguramente son más caros; además, las imágenes o acabados no contribuyen necesariamente a la calidad y desempeño del producto.

Adquiérelos en el comercio formal

Adquiere tus productos en tiendas establecidas y guarda el recibo de compra para hacer efectiva la garantía, si llega a ser necesario.

Revisa que no tengan defectos

Antes de adquirir las reglas o juegos de geometría verifica que se encuentren libres de defectos detectables a simple vista, como rebabas o deformaciones en sus bordes y/o cantos que impidan un trazo recto y continuo, checa también que la impresión de la escala sea perfectamente visible y correcta.

Checa bien el pegamento

Revisa que el pegamento líquido tenga una consistencia fluida pero espesa y que esté libre de natas, grumos o sedimentos.

Revisa los lápices adhesivos

En las barras adhesivas examina que su empaque individual se encuentre cerrado y en perfectas condiciones, y si no tiene empaque revisa que la superficie del adhesivo se encuentre fresca y con la consistencia pegajosa característica del producto.

Cerciórate que los bolígrafos pinten

Si es posible, antes de adquirir un bolígrafo verifica que pinte, es decir, que la tinta fluya sin problemas hacia la punta. Si el empaque no te lo permite, entonces comprueba que se encuentre perfectamente sellado y en buen estado.

Tierno saúz
casi oro, casi ámbar
casi luz.

José Juan Tablada

Prefiere plastilinas envueltas

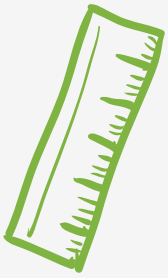
Preferentemente adquiere las plastilinas que estén contenidas en una envoltura plástica, cerrada herméticamente, ya que esto les permite conservar sus propiedades de suavidad y consistencia por más tiempo.

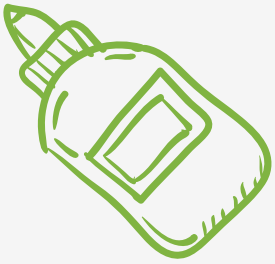
Revisa que las tijeras sean para uso escolar

Revisa que las tijeras indiquen en su etiquetado que son para uso escolar. Verifica, en la medida de lo posible, que sus hojas no presenten filo y que sus puntas estén suficientemente redondeadas para evitar que se lleguen a clavar.

Sustentabilidad

Considera reutilizar los útiles del ciclo anterior. No solo ahorrarás dinero, ya que al usar las hojas útiles de un cuaderno se habrán ahorrado un aproximado de 10 litros de agua por cada hoja[1]. Por ejemplo, si reusas 30 hojas, serían 300 litros de agua ahorrados. En el caso de las reglas, al seguir utilizando una en buen estado se evita tirar al medio ambiente un material que tarda más de 500 años en degradarse.





Si requieres más información sobre este estudio comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 55 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet: **https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx.**

La "Lista de materiales y útiles escolares" autorizados para iniciar las actividades en las instituciones de educación básica del ciclo escolar correspondiente, conforme al grado escolar que le corresponda cursar a tu hijo o hija, la puedes encontrar en **http://www.sep.gob.mx/.**

[1]Para elaborar una hoja de papel se utilizan hasta 10 litros de agua. Para mayor referencia puedes consultar los siguientes enlaces: http://www.conagua.gob.mx/CONAGUA07/Contenido/Documentos/Infograf%C3%ADa%20Huella%20H%C3%ADdrica.pdf y https://www.iagua.es/blogs/enrique-castellanos-rodrigo/agua-que-se-gasta-al-fabricar-cosas

Platillo Sabio

PROFECO

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

Atole Agrio

Sabores de Tlaxcala

Continuamos con nuestra búsqueda de platillos y esta vez viajamos a Tlaxcala. Ahí conocimos a **Las Guardianas de la Tierra del Maíz**, una iniciativa del chef Irad Santacruz con la que se busca conservar el maíz criollo de dicho estado.

Nuestra primera parada fue en el municipio de Ixtenco donde existen 132 tipos de maíz endémicos. Ahí tuvimos la oportunidad de convivir con la familia Baltazar (de origen orgullosamente otomí) donde cinco generaciones de mujeres continúan cosechando maíz, alimento que tienen muy en claro es parte de su identidad, y preparando con él platillos tradicionales de la región.

Juanita, Silvia, Manuela, Ángela y Alejandra transformaron algunas mazorcas en un espléndido atole agrio o morado que se sirve con ayocotes, previamente cocidos, y "pintura" de maíz del mismo color. Para realizar esta bebida primero se remoja el maíz morado, después se lleva a moler al molino, de vuelta en casa se cuela, se pone en la lumbre, se endulza, se le añade canela y se espera a que se cueza.

Chef Irad Santacruz y la familia Baltazar Márquez

Fotografía: José Luis Sandoval

Platillo Sabio
PROFECO

Tama
Tont

Para maridar el rico atole agrio no podían faltar unos tamales para acompañarlo y qué mejor que unos tamales tontos. Se llaman así porque no llevan carne, solamente chile guajillo o salsa verde.

Para realizar este platillo se prepara el nixtamal, se lleva el maíz al molino, se bate la masa, se le agrega manteca y anís para realzar el sabor y se bate hasta tener la consistencia adecuada. Para envolverlos puede emplearse la hoja de mazorca u hoja de milpa, esta última les da un sabor diferente. Hay que esperar una hora y media aproximadamente para que se cuezan y poder disfrutarlos.

Es tradición que el atole agrio y los tamales tontos se preparen el 24 de cada mes para la misa del Santo Patrón de San Juan Ixtenco, Tlaxcala.

Fotografía: José Luis Sandoval

ales
os

Sabores de Tlaxcala

Mole de Huitlacoche

Sabores de Tlaxcala

Más tarde nos trasladamos a Contla, Tlaxcala, donde nos recibió la familia Rodríguez. Ahí degustamos un mole de huitlacoche, tradicional de la celebración de Todos los Santos (del 28 de octubre al 2 de noviembre), cuya base es el maíz que adquiere un tono negro que simboliza el luto. Dalia Rodríguez Hernández nos platicó que este mole lleva huitlacoche seco (en polvo y que le da el simbólico color), caldo y carne de puerco, espinazo casi siempre.

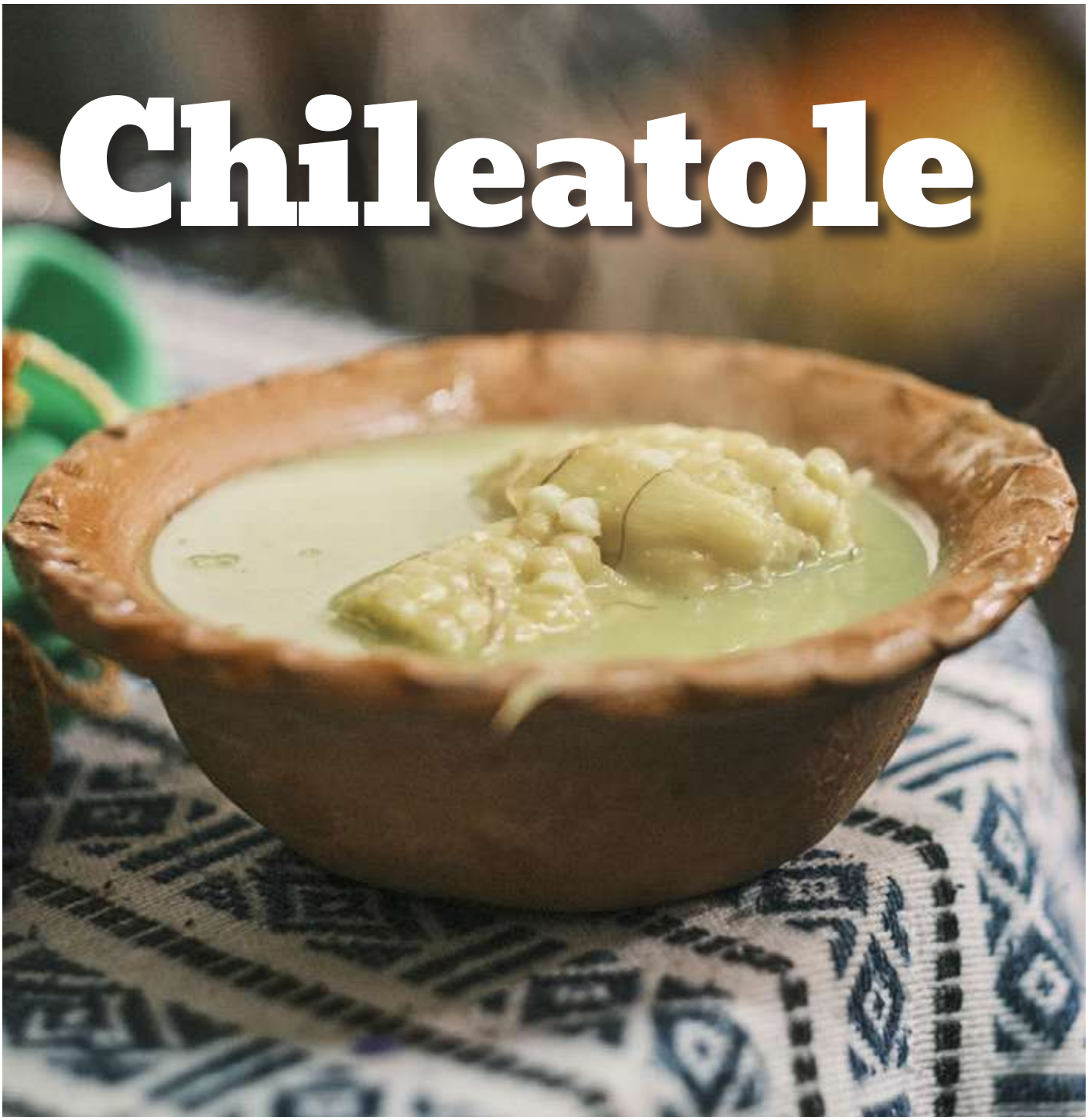
El proceso para obtener el huitlacoche en polvo es el siguiente: mientras está fresco se extiende en una manta de cielo (o cualquier tipo de manta) y se mueve tres veces al día. Hay que cuidarlo de la lluvia, los pájaros y el aire.
Aproximadamente de unos 30 kilos de huitlacoche fresco se obtiene 1 kilo 300 gramos de huitlacoche seco o en polvo.

El polvo de este hongo se pone en la cazuela de barro y se esparce haciendo la señal de la cruz (representando a la Santísima Trinidad: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo) donde se esparce tres veces y se empieza a mover. Al principio se forman unas bolitas de masa pero con el mismo movimiento se van deshaciendo y empiezan a cambiar de color el mole.

Dalia Rodríguez Hernández

Fotografía: José Luis Sandoval

Chileatole



El segundo platillo que degustamos con la familia Rodríguez fue un chileatole. Un atole salado hecho a base de maíz blanco, con una molienda colada de epazote, chile verde y guías de calabaza (punta de la hoja de la calabaza) que le da un hermoso y brillante color verde.

El secreto del chileatole está en la paciencia, ya que hay que esperar a que se cueza, además de no estarlo moviendo todo el tiempo para "no meterle frialdad", como le decía su abuela a Dalia a quien le gusta ponerle elotes enteros, en mitades, en cuartos y en granos. De igual manera la sal se le agrega haciendo la señal de la cruz para bendecir lo que se va a comer y hacerlo rendir.

Sabores de Tlaxcala

Tortillas ceremoniales y Agua de maíz rosa

Fotografía: JJosé Luis Sandoval

No podíamos dejar de comer un emblema del país, las tortillas, y fue Nicolasa Hernández Muñóz, madre de Dalia, quien preparó unas tortillas ceremoniales que sirven para saber si las muchachas ya pueden casarse. Para ello las tortillas, de maíz blanco, rosa y azul, tienen que inflar en el comal.

Para cerrar con broche de oro nos refrescamos con una deliciosa agua de maíz rosa. Como puedes leer, querido lector, la cocina tlaxcalteca no solo es deliciosa, sino que está llena de simbolismos, colores y aromas, además son platillos que se preparan con paciencia y amor por los otros.

Nicolasa Hernández Muñoz

FINANZAS PERSONALES

CRÉDITO BANCARIO

Si has considerado solicitar un crédito a alguna institución bancaria, esta información te servirá.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El papel de un banco dentro de la sociedad es captar el ahorro de las familias y empresas para después prestar esos recursos y obtener una ganancia, es decir, el banco toma prestado a corto plazo (depósitos) y presta a largo plazo (créditos).

Riesgos

Para que el banco pueda generar dicha ganancia incurre en una serie de riesgos, uno de los principales es el de tener la capacidad de devolver al momento el efectivo de sus ahorradores.

Si el banco otorga créditos y los clientes no pagan el ciclo se rompe, en consecuencia la institución no podrá devolver el efectivo a las personas que le han confiado sus ahorros.

¿Qué evalúa el banco para solicitar un crédito?

Cuando acudes a solicitar un crédito el banco evalúa tu riesgo de impago, es decir la probabilidad de que no le devuelvas el monto del crédito solicitado. Para ello te harán una serie de preguntas que, bajo un sistema de puntaje, te sumarán o te restarán puntos.

Algunas de las preguntas más frecuentes son:

- ¿Cuál es tu estado civil?
- ¿Cuál es tu principal fuente de ingresos?
- ¿Son ingresos fijos o variables?
- ¿Tienes historial crediticio?
- ¿Tienes deudas con otros bancos?
- ¿Para qué requieres el crédito?

Este análisis es muy importante porque a partir de tu nivel de riesgo se te otorgará la tasa de interés y el resto de las condiciones con las que el banco estará dispuesto a prestarte.

Recomendaciones

Llena la solicitud con datos verídicos

Esto es muy importante ya que de esto depende que se te otorgue el monto y el plazo de acuerdo a tu capacidad de pago. Toma en cuenta que en caso de dar datos erróneos tu solicitud corre el riesgo de ser declinada.

Utiliza el financiamiento correctamente

Esto te ayudará a no tener inconvenientes, un crédito no es dinero adicional a tus ingresos, sino dinero que tendrás que devolver en un futuro y por el cual pagarás intereses, por lo que es recomendable no solicitar más dinero del que necesitas.

Ten un buen comportamiento financiero

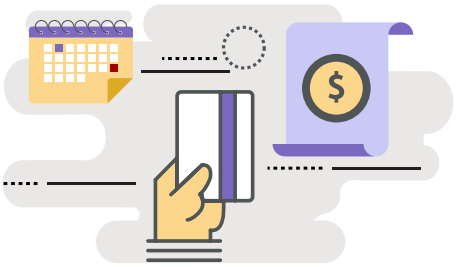
Estar en el Buró de crédito no es malo, se trata de una institución a la que diferentes entidades, no solo bancarias, le informan sobre tu comportamiento financiero, es decir si pagas, cómo pagas o si no pagas.

Conoce las fechas de corte y las fechas límite y paga puntualmente más del mínimo, esto se traducirá en un buen historial crediticio.

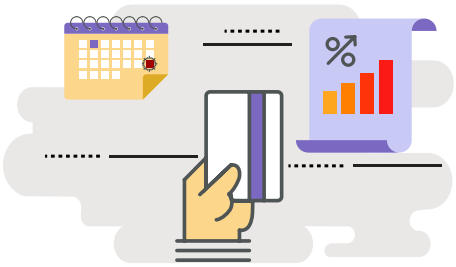
para solicitar un crédito

Identifica cuáles son tus opciones de pago

Es importante para que tengas control sobre tus deudas, y dependiendo del tipo de crédito que adquieras encontrarás los siguientes tipos de pago:



- **Pago para no generar intereses:** pagar la totalidad de la deuda del periodo a cambio de que no te apliquen una tasa de interés.



- **Pago mínimo:** es el monto mínimo que debes pagar para que tu crédito se considere al corriente, este pago es el más peligroso ya que muchas personas toman este monto como la cantidad a pagar cada mes, lo cual les ocasiona que sus deudas se vuelvan una bola de nieve y se salgan de control.

- **Pago mayor al pago para no generar intereses:** si el crédito que adquiriste te permite adelantar pagos, hazlo, esto te permitirá reducir el plazo del crédito o la mensualidad del mismo dándole cierta holgura a tu bolsillo.

Lee el contrato

Antes de contratar cualquier producto asegúrate de conocer y entender el contrato, ya que algunos créditos te penalizan si realizas pagos de forma anticipada.

Conoce tu capacidad de endeudamiento

Ten presente cuánto ganas y cuánto gastas, esto te ayudará a saber cuánto puedes pagar de un crédito.

Puedes comenzar con un crédito de nómina

Si te pagan tu nómina en alguna institución bancaria esta podría ser tu primera opción, ya que en la mayoría de los casos los bancos les otorgan tasas y condiciones especiales a sus nóminahabientes, además de que el cobro se hará directamente a la cuenta donde te pagan por lo cual se reduce la probabilidad de incumplimiento en caso de que se te olvide la fecha límite de pago.

Tus deudas no deben superar el 30% de tus ingresos.

Este artículo fue escrito por Pamela Rubio Sánchez especialista en productos y servicios financieros de Banca Múltiple. Cuenta con estudios de posgrado en Finanzas Bursátiles y tiene 10 años de experiencia en esta rama.

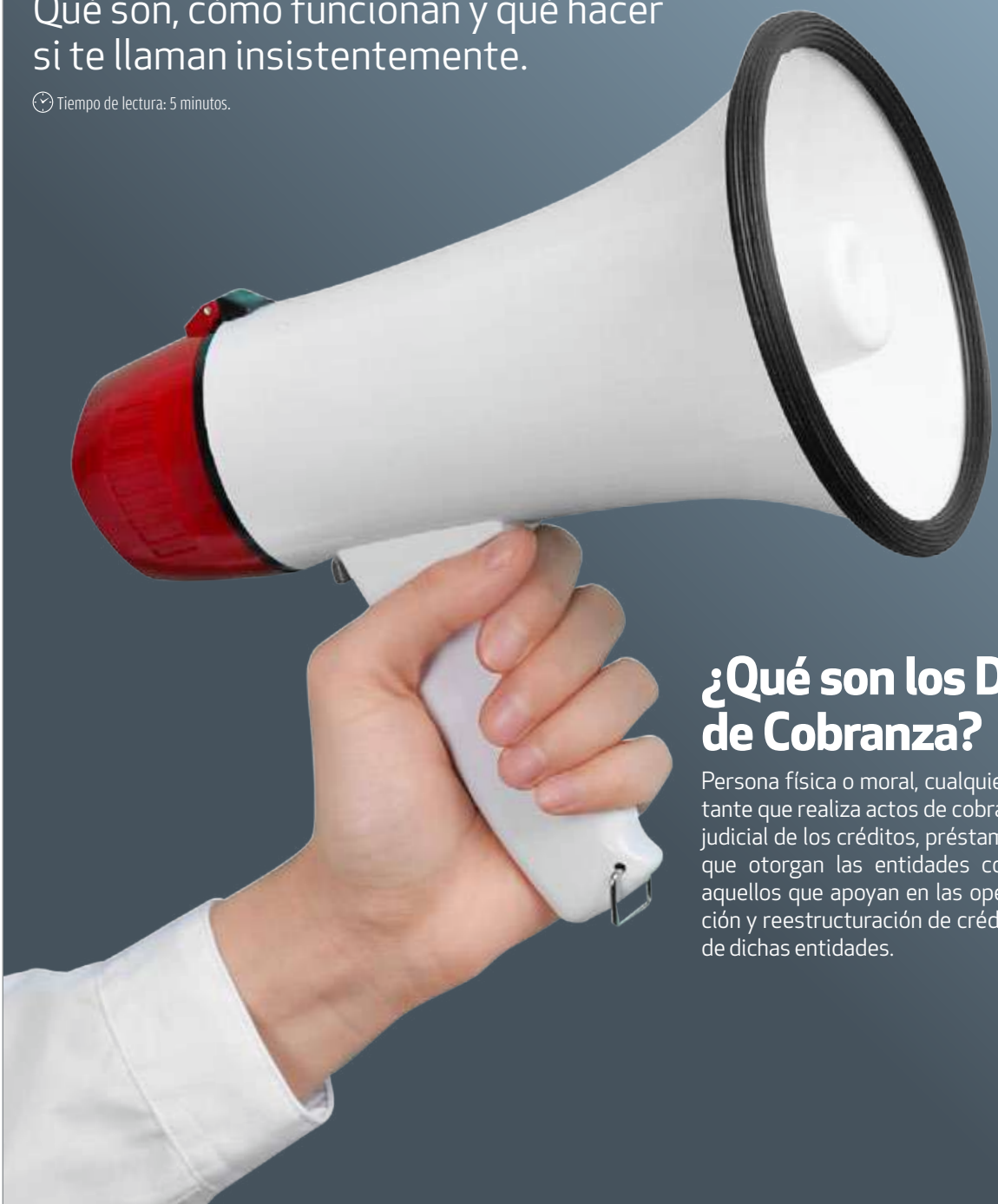
QUÉ HACER SI...

LLAMADAS DE DESPACHOS DE COBRANZA

PONLE UN ALTO AL ABUSO

Qué son, cómo funcionan y qué hacer si te llaman insistentemente.

Tiempo de lectura: 5 minutos.



¿Qué son los Despachos de Cobranza?

Persona física o moral, cualquier tercero o representante que realiza actos de cobranza de manera extrajudicial de los créditos, préstamos o financiamientos que otorgan las entidades comerciales, así como aquellos que apoyan en las operaciones de negociación y reestructuración de créditos con los deudores de dichas entidades.

¿Cómo funcionan?

Realizan un conjunto de actividades, fuera de un procedimiento judicial, para la recuperación de cantidades de dinero que adeuda un cliente.

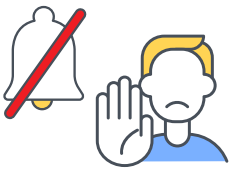
Las entidades comerciales, por ejemplo como una tienda departamental o tienda de autoservicio, entre otras, con las que tengas algún adeudo, son responsables de supervisar la adecuada y legal actuación de sus despachos de cobranza.

Conforme al ACUERDO A/002/2015, las entidades comerciales son responsables de supervisar de manera permanente que las actividades realizadas por sus despachos de cobranza se ajusten a la normatividad aplicable para su operación, por lo que los mismos NO PODRÁN:

I. Dirigirse a personas distintas al cliente, obligado solidario o aval, particularmente con menores de edad, personas con discapacidad y adultos mayores, a menos que este último se trate del cliente.

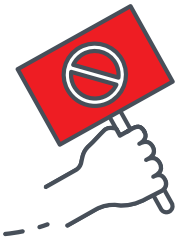
II. Establecer contacto en un domicilio, teléfono o correo electrónico distinto al proporcionado por la entidad comercial o el propio cliente, obligado solidario o aval.

III. Enviar comunicaciones a terceros con excepción de deudores solidarios o avales en las que se dé a conocer el incumplimiento de pago.



IV. Realizar visitas o llamadas telefónicas al domicilio del consumidor entre las 22:01 y las 06:59 horas, de acuerdo a los husos horarios en que se encuentre el deudor.

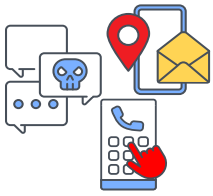
V. Hacer uso de lenguaje ofensivo, obsceno o de palabras altisonantes, acosar, amedrentar, intimidar o amenazar al establecer comunicación con el cliente, sus avales, deudores solidarios, familiares, amigos o compañeros de trabajo.



VI. Utilizar cartelones, anuncios o cualquier medio impreso que estén a la vista del público, o en el exterior del domicilio o empleo del deudor, en los que se haga referencia al adeudo del cliente.

VII. Usar documentos que aparenten ser escritos judiciales, ostentarse como representantes de un juzgado, tribunal u otra autoridad, o bien utilizar formatos o papelería que simulen demandas.

VIII. Enviar correspondencia al cliente con leyendas exteriores, o a la vista, que mencionen que el comunicado se trata de una cobranza.



IX. Emplear medios masivos de comunicación o difusión con el propósito de hacer pública la deuda del cliente.

X. Recibir por cualquier medio y de manera directa el pago del adeudo.

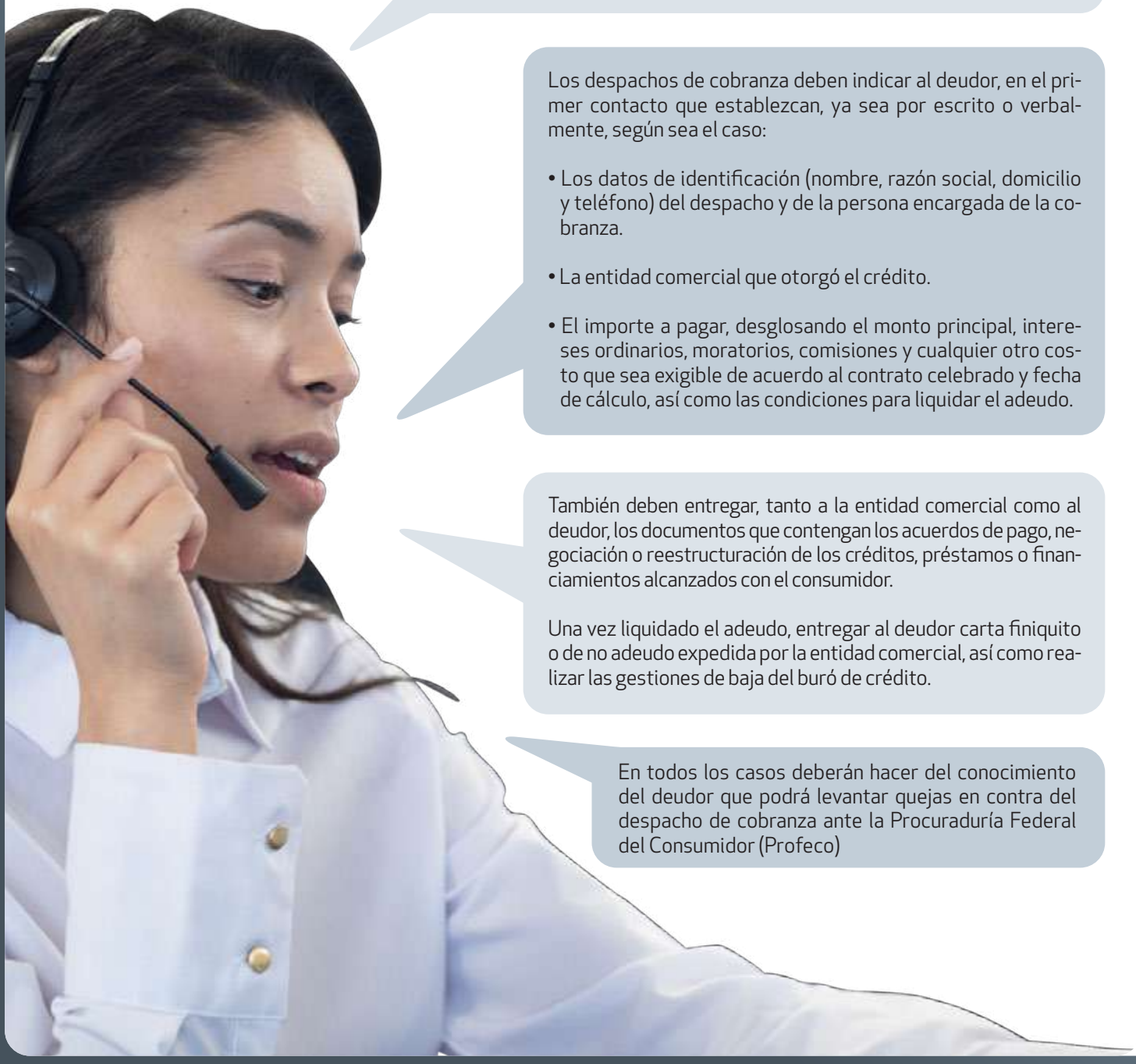
XI. Utilizar números de teléfono que aparezcan en el identificador de llamadas como "no disponible", "confidencial, "oculto", "privado" o cualquier otra expresión o denominación semejante que imposibilite su identificación.

La comisión de alguna de las conductas anteriores se considera una práctica comercial abusiva y coercitiva en términos de lo dispuesto por el artículo 10 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

¿Cómo deben cobrar?

Las visitas o llamadas telefónicas al domicilio del deudor para llevar a cabo la cobranza, negociación o reestructuración solo podrán realizarse una vez que se tenga constancia fehaciente de que existe un adeudo y en ningún caso previamente a la fecha de pago. Deberán hacerse de manera respetuosa, de lunes a viernes y en días hábiles, entre las 07:00 y las 22:00 horas, de acuerdo a los husos horarios del lugar en donde se encuentre el cliente.

Las llamadas que hagan los despachos de cobranza deberán ser respetuosas.



Los despachos de cobranza deben indicar al deudor, en el primer contacto que establezcan, ya sea por escrito o verbalmente, según sea el caso:

- Los datos de identificación (nombre, razón social, domicilio y teléfono) del despacho y de la persona encargada de la cobranza.
- La entidad comercial que otorgó el crédito.
- El importe a pagar, desglosando el monto principal, intereses ordinarios, moratorios, comisiones y cualquier otro costo que sea exigible de acuerdo al contrato celebrado y fecha de cálculo, así como las condiciones para liquidar el adeudo.

También deben entregar, tanto a la entidad comercial como al deudor, los documentos que contengan los acuerdos de pago, negociación o reestructuración de los créditos, préstamos o financiamientos alcanzados con el consumidor.

Una vez liquidado el adeudo, entregar al deudor carta finiquito o de no adeudo expedida por la entidad comercial, así como realizar las gestiones de baja del buró de crédito.

En todos los casos deberán hacer del conocimiento del deudor que podrá levantar quejas en contra del despacho de cobranza ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)

Si te hostigan, presenta tu queja

Si consideras vulnerados tus derechos por parte de las entidades comerciales o de los despachos de cobranza podrás presentar una queja:

A) Ante la entidad comercial, vía electrónica, telefónica o por escrito en cualquiera de las sucursales de la entidad comercial en contra de las acciones del despacho. La entidad comercial, dentro de las 48 horas siguientes, deberá remitir a la oficina Profeco más cercana al domicilio del consumidor la queja contra el despacho de cobranza, anexando un informe sobre los hechos.

B) Directamente en la Profeco cuando la entidad comercial no responda a tu inconformidad, en cualquiera de las siguientes opciones:

1) **Conciliaexprés**, enviando un correo electrónico a conciliaexpres@ profeco.gob.mx. Consulta si el despacho de cobranza es participante de este mecanismo en: http://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp

2) **En la ODECO,** de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas. Para consultar la más cercana a tu domicilio ingresa a: https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais.

Si un despacho de cobranza te hostiga presenta una queja ante la Profeco.

Para presentar una queja deberás proporcionar la siguiente información:

I. El nombre del cliente y/u obligado solidario y/o aval o persona afectada por la gestión de cobranza que presenta la queja.

II. El nombre del despacho de cobranza, en caso de que se cuente con dicho dato cuando la queja sea presentada por una persona distinta a este.

III. La dirección, correo electrónico y número telefónico del deudor o de la persona que presenta la queja.

IV. El motivo de la queja.

V. Una relación sucinta de los hechos.

VI. Aportación de pruebas en caso de tenerlas.

VII. La denominación de la entidad comercial.

VIII. El domicilio de la entidad comercial, si se tiene.

Para mayor información comunícate al Teléfono del Consumidor: 55 5568 8722 y 800 468 8722, lada sin costo para el interior del país, 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 0344, 55 8078 0488, 55 8078 0484 y 55 8078 0485

Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco

Facebook/Profeco Oficial

ANZUELOS DIGITALES

¡La curiosidad mató al gato!

Si encuentras una memoria USB y quieres averiguar su contenido, cuidado, podría ser una trampa.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los ciberdelicuentes tienen una nueva forma de atacar, infectan equipos de cómputo con virus o programas no deseados[1] (*software* malicioso o *malware*) mediante unidades de almacenamiento externo como: USB, discos duros, CD o DVD. A esto se le conoce como *baiting*.

Es una técnica muy utilizada

La empresa de *software* de seguridad "Shopos" realizó una encuesta a directores de informática de varios países, incluido México, donde se reveló que las amenazas que entran a través de un dispositivo externo o memoria USB son la cuarta técnica más utilizada por los ciberdelicuentes[2].

1 Avast (2021) Qué es la ingeniería social y cómo evitarla. Consultado el 29 de junio de 2021 de: https://www.avast.com/es-es/c-social-engineering

2 Shopos (enero 2020) El talón de Aquiles de los firewalls next-gen: Resultados de una encuesta global a 3100 directores de TI de 12 países. Recuperado de: https://www.sophos.com/es-es/medialibrary/Gated-Assets/white-papers/sophos-achilles-heel-next-gen-firewalls-wp.pdf

Son utilizados por los ciberdelincuentes para infectar tu equipo y obtener información.

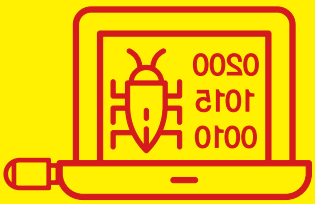
Trampa que atrae a la víctima

La idea es similar a otro tipo de amenazas en Internet, la diferencia radica en que se emplea un dispositivo físico para atraer a la víctima. Es un tipo de ataque de ingeniería social mediante el cual se manipula psicológicamente a la víctima, partiendo de la curiosidad de esta[3].

Incauto a la vista

Esta técnica consiste en dejar a la "vista", en lugares públicos o de trabajo, una USB o disco con leyendas como "confidencial", "contraseñas bancarias", "Wi-Fi gratis" o cualquier otra que sea atractiva para la víctima con el objeto de que lo recoja, lo introduzca en su computadora y así se ejecute el *software* malicioso para colapsar el funcionamiento del equipo de cómputo y sea utilizado para monitorear y controlar la actividad en Internet[4].

OBJETIVOS DEL *BAITING*



- **Burlar la seguridad** del equipo de la víctima.
- **Robar información** personal, bancaria o confidencial.
- **Apropiarse del equipo** infectado.
- **Infectar una red** de equipos conectados.
- **Bloquear equipos**.
- **Pedir rescate** de la información robada.

La efectividad de los ataques mediante USB es alta, según los resultados del experimento realizado en la Universidad de Illinois, Estados Unidos, en el que se abandonaron 297 memorias USB en diferentes ubicaciones y momentos, de las cuales el 98% fueron recogidas y el 45% fueron insertadas y se abrió al menos un archivo[5], demostrando con ello que las personas son superadas por la curiosidad, poniendo en riesgo sus computadoras personales o laborales.

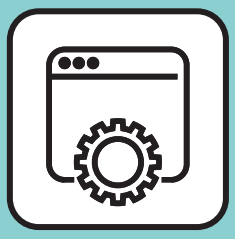
Protege tu información y equipo de cómputo, no conectes a tu computadora dispositivos desconocidos.

¿CÓMO PROTEGERSE?

Evita conectar y abrir archivos de dispositivos de almacenamiento externo encontrados en espacios públicos o de origen desconocido.

Mantén actualizado el sistema operativo.

Instala *software* antivirus capaz de detectar *malware*.



Deshabilita la función de autoarranque de dispositivos USB.

3 Wilson, Adidas, "Lo esencial del hackeo", 2019, Cap. 13 Ingeniería Social. Recuperado de: https://books.google.com/books?id=mBuyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=lo+esencial+del+hackeo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwix3tvd7L3xAhWmlmoFHU2yDEsQ6AF6BAgGEAI

4 FTC (noviembre 2015) Software malicioso. Consultado el 29 de junio de 2021 de: https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0011-software-malicioso

5 M. Tischer et al., "Users Really Do Plug in USB Drives They Find," 2016 IEEE Symposium on Security and Privacy (SP), 2016, pp. 306-319, doi: 10.1109/SP.2016.26. Recuperado de: https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=7546509

CONSUMO RESPONSABLE

ECONOMÍA CIRCULAR

Limita la generación de residuos y los aprovecha como recursos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

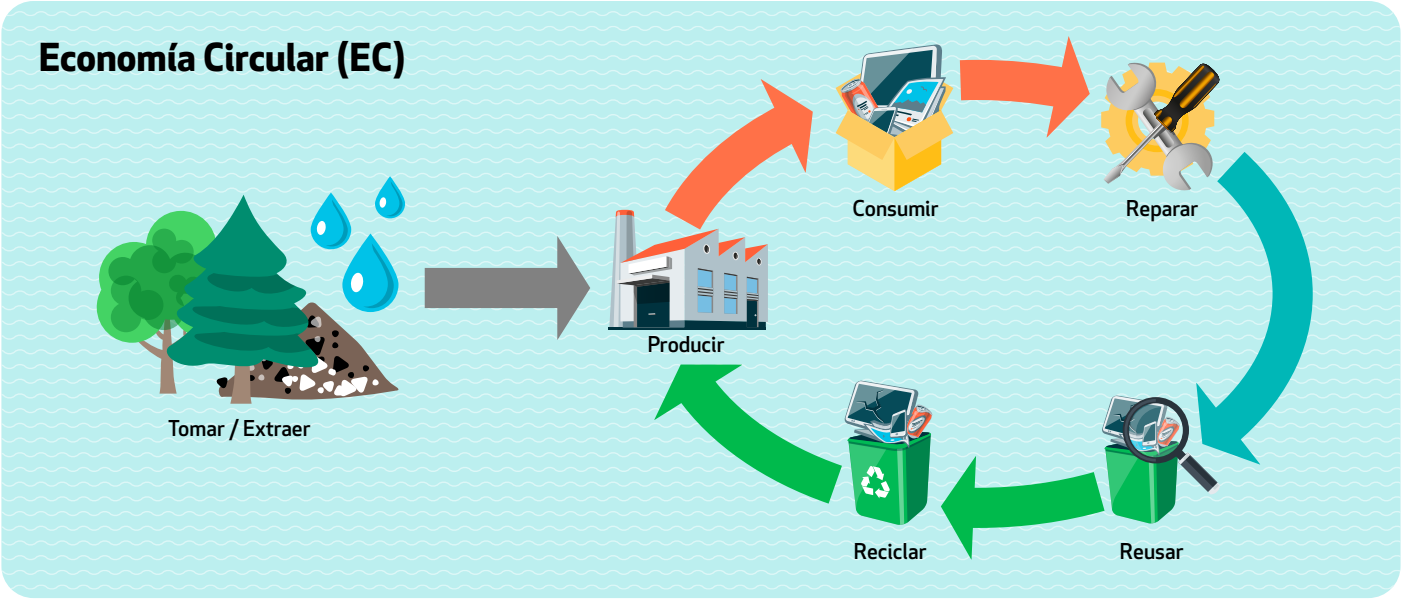
En la actualidad el modelo de producción y gestión de recursos, bienes y servicios busca el consumo a corto plazo, lo cual está llevando al planeta a una situación insostenible. Los consumidores marcan el ritmo de producción y las condiciones en las que están dispuestos a consumir.

Economía Circular

La Economía Circular (EC) es un sistema de aprovechamiento de recursos donde se considera la reducción de los elementos: disminuir la producción al mínimo indispensable y cuando sea necesario hacer uso del producto, por lo que se deben reutilizar los elementos que, por sus propiedades, no pueden volver al medio ambiente.

Es una alternativa que busca redefinir qué es el crecimiento, enfatizando los beneficios para toda la sociedad, genera oportunidades económicas y de negocios, además, proporciona beneficios ambientales y sociales.

El concepto reconoce lo importante que es el funcionamiento de la economía en cualquier nivel, tanto en grandes y pequeños negocios, como en las organizaciones e individuos, de manera global y local.



Utiliza materiales biodegradables en la fabricación de bienes de consumo.

Consumo y ciclos biológicos y técnicos

El consumo ocurre solamente en los ciclos biológicos, donde alimentos y otros materiales de base biológica (algodón y madera) son diseñados para regresar al sistema mediante procesos de compostaje y digestión anaerobia. Los ciclos regeneran sistemas vivos, como el suelo, que ofrecen recursos renovables para la economía.

Los ciclos técnicos recuperan y restauran productos, componentes y materiales mediante estrategias de reutilización, reparación, remanufactura y, en última instancia, el reciclaje.

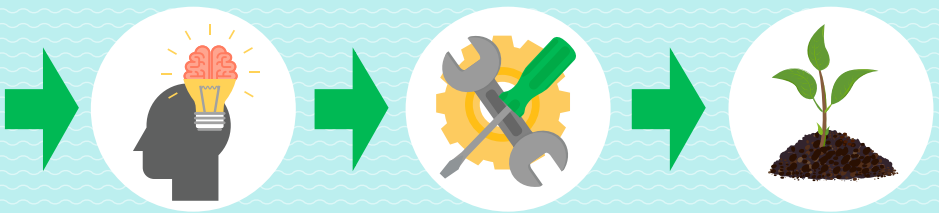
Cadena de valor

La EC exige contemplar desde el principio todo el circuito de la cadena de valor: uso de los materiales, diseño del producto, forma y modelo de producción, consumo energético, modelo de consumo y distribución, reparación y reutilización, volver de nuevo al circuito del proceso productivo y cerrar el círculo.

Revoluciona la forma en que diseñamos, producimos y consumimos.

Principios del modelo circular

El modelo circular crea capital económico, natural y social y se basa en tres principios:



- Eliminar residuos y contaminación desde el diseño.
- Mantener productos y materiales en uso.
- Regenerar sistemas naturales.

Beneficios de la EC

- Aboga por utilizar la mayor cantidad posible de materiales biodegradables en la fabricación de bienes de consumo -nutrientes biológicos- para que estos puedan volver a la naturaleza sin causar daños medioambientales al agotar su vida útil.
- La prolongación del tiempo de vida útil de productos es un elemento importante de la EC y algunas de sus estrategias clave son la reutilización, la reparación, la actualización y la reelaboración de productos y sus componentes.
- Supone una mejora para las empresas y para los consumidores. Las empresas que han puesto en práctica este sistema están comprobando que reutilizar los recursos resulta mucho más rentable que crearlos desde cero. Como consecuencia, los precios de producción se reducen, de manera que el precio de venta también se ve rebajado, beneficiando así al consumidor; no solo en lo económico, sino también en la vertiente social y medioambiental. Además de ventajas como la optimización del uso de la energía y la reutilización o el reciclaje de materiales de alto valor.
- Ofrece un marco de soluciones para el desarrollo económico abordando la causa de retos mundiales, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, el incremento de residuos y de contaminación, al tiempo que revela grandes oportunidades de crecimiento. Limita la generación de residuos y los aprovecha como recursos.
- Algunos países han transitado hacia un modelo de Economía Circular con la intención de reducir los desperdicios, de explotar racionalmente los recursos, cuidar el medio ambiente, generar riqueza de los desperdicios y crear un mayor número de empleos.

Fuentes
- Ellen Mac Arthur Foundation. Concepto de Economía Circular, en https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/economia-circular/concepto
- Sostenibilidad.com En qué consiste la Economía Circular, en https://www.sostenibilidad.com/desarrollo-sostenible/en-que-consiste-la-economia-circular/
- Naciones Unidas. La economía circular: un modelo económico que lleva al crecimiento y al empleo sin comprometer el medio ambiente, en https://news.un.org/es/story/2021/03/1490082

A CUIDARNOS

NO BAJES LA GUARDIA

La pandemia por Covid-19 aún no termina, sigue cuidándote.

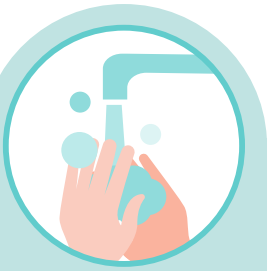
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Ha pasado más de un año desde que tuvimos noticia del coronavirus, el cual pertenece a una familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. El coronavirus que se ha descubierto recientemente causa la enfermedad COVID-19, y aunque hemos aprendido a vivir una nueva normalidad es importante que no te confíes y sigas cuidándote y a los tuyos.

Si puedes quedarte en casa, hazlo y evita lugares concurridos.

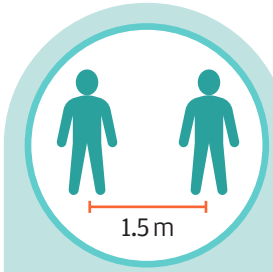
Medidas sanitarias básicas

- **Usa bien el cubrebocas** Manténlo todo el tiempo sobre tu nariz y boca.



- **Lávate las manos frecuentemente** Hazlo con agua y jabón, de 40 a 60 segundos.

- **Usa gel antibacterial** Si no puedes lavar tus manos utiliza gel antibacterial a base de alcohol al 70%.



- **Mantén la sana distancia** Si tienes que salir guarda una distancia de 1.5 metros entre personas.

- **No olvides el estornudo de etiqueta** Tose o estornuda en la parte interna de tu codo.

- **No te toques ojos, nariz o boca** Si lo haces, antes lávate las manos.

¿Cuándo acudir al médico?

Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:

Y se acompaña de alguno de los siguientes:

Aún no es momento de que bajes la guardia, es vital que te sigas cuidando.

Si perteneces a alguno de los grupos de mayor riesgo, como las personas de 60 años y más, personas que viven con enfermedades como hipertensión o diabetes, las mujeres embarazadas, menores de cinco años y personas que viven con cáncer o VIH, debes acudir a recibir atención médica.

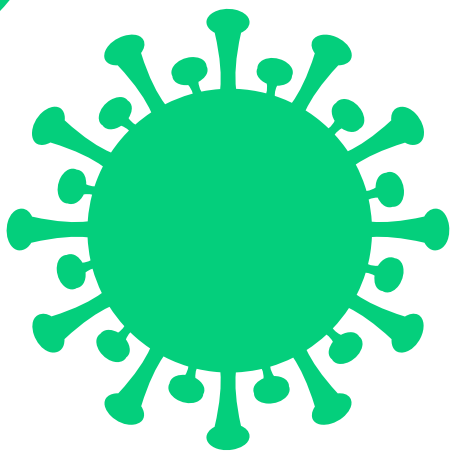
Fuentes

- Organización Mundial de la Salud, en https://www.who.int/es. Consultada el 15 de julio del 2021.
- Reglas básicas para el cuidado de todas y todos, en https://covid19.cdmx.gob.mx/. Consultada el 15 de julio del 2021.
- Todo sobre el COVID-19, en https://coronavirus.gob.mx/. Consultada el 15 de julio del 2021.
- Acerca del virus, en https://coronavirus.onu.org.mx/. Consultada el 15 de julio del 2021.

Vacunas contra COVID-19

Conoce algunos datos sobre ellas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

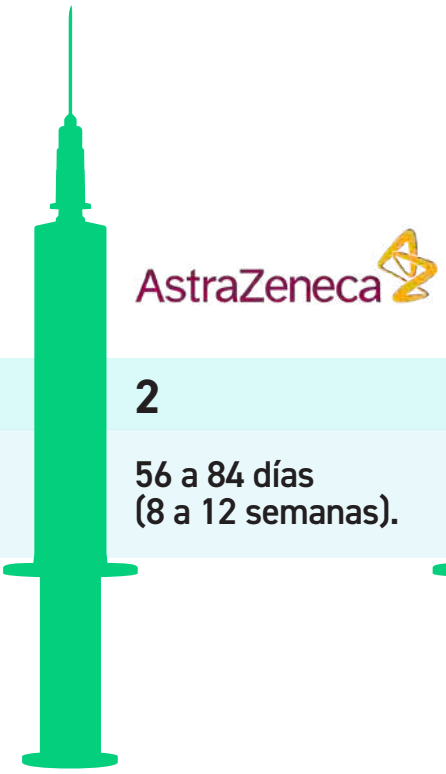


Las vacunas funcionan entrenando y preparando a las defensas naturales del organismo -el sistema inmunológico- para detectar y combatir a los virus y las bacterias seleccionados.

Si posteriormente el cuerpo se ve expuesto a estos gérmenes patógenos estará listo para destruirlos de inmediato, previniendo así la enfermedad.

Vacunas contra COVID-19

En nuestro país se están aplicando 5 marcas de estas vacunas. Conoce un poco más sobre ellas:



	AstraZeneca	BIONTECH Pfizer	CanSino
Dosis:	2	2	1
Intervalo entre ambas dosis:	56 a 84 días (8 a 12 semanas).	21 a 42 días (3 a 6 semanas).	No aplica.

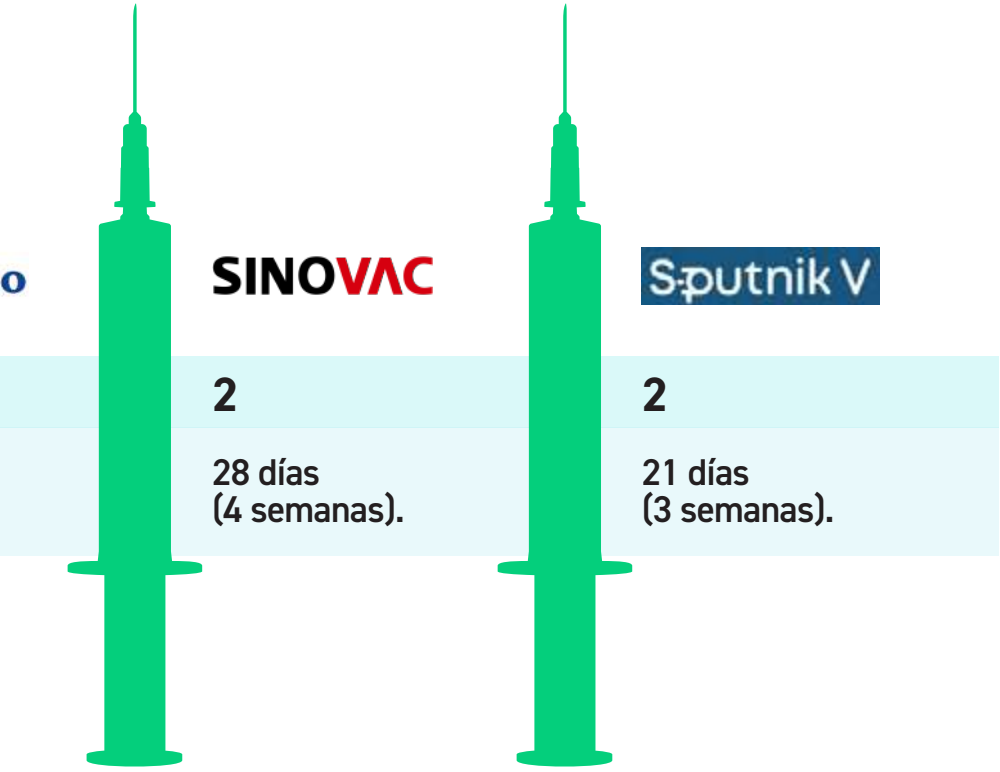
Al vacunarnos nos cuidamos todos.

La mejor vacuna es la que esté disponible.

Efectos adversos

En algunas personas podrían ocasionar:

- Diarrea
- Cansancio
- Dolor de articulaciones
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas
- Inflamación en los ganglios linfáticos
- Malestar
- Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el sitio de la inyección



Zona de aplicación

La vacuna se aplica en el músculo deltoides del brazo de menor uso. En caso de presentar dolor en el sitio de inyección no se recomienda la aplicación de compresas húmedas (ni frías, tibias o calientes).

Fuentes

- Intervalos de vacunación para recibir dosis de las distintas vacunas contra el virus SARS-COV-2, en https://mivacuna.salud.gob.mx/pdf/info_segunda_dosis.pdf. Consultado el 15 de julio del 2021.
- Todo sobre el COVID-19, en https://coronavirus.gob.mx/. Consultado el 15 de julio del 2021.
- Vacunas contra la Covid-19, en https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines. Consultado el 15 de julio del 2021.

HAZLO TÚ MISMO

Lava vestiduras y tapizados en casa

Dile adiós a la mugre de sillas, sillones o vestiduras de tu automóvil.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Antes de empezar es importante que conozcas el tipo de material del tapizado o de las vestiduras, ya que la tela no se limpia igual que la piel o el vinil y los productos que utilices podrían dañarlo si no son los adecuados. Te mostramos el proceso para limpiar vestiduras y tapizados de tela.

MATERIALES:

- Champú para vestiduras de tela.
- Agua.
- Jabón suave y líquido para ropa.
- Vinagre.

HERRAMIENTAS:

- Aspiradora
- Atomizador
- Cepillo de dientes
- Esponja o cepillo con cerdas suaves
- 2 paños de microfibra

1 ASPIRA LA TELA

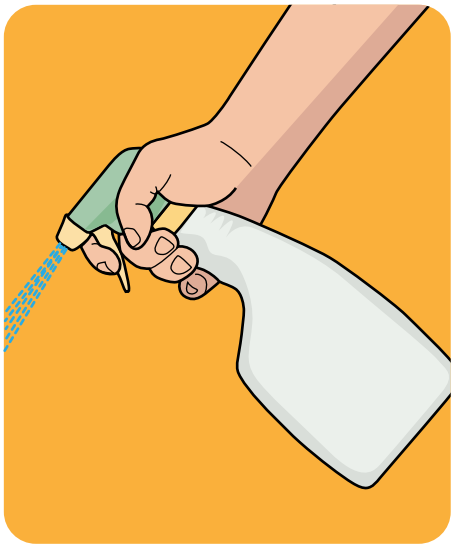
Esto te servirá para retirar el polvo y la suciedad superficial. Si no tienes aspiradora, sacude golpeteando la superficie.

2 PREPARA EL JABÓN

En el atomizador agrega una parte del jabón para ropa por tres de agua y agita hasta mezclar perfectamente. Si usas champú especializado sigue las instrucciones de uso.

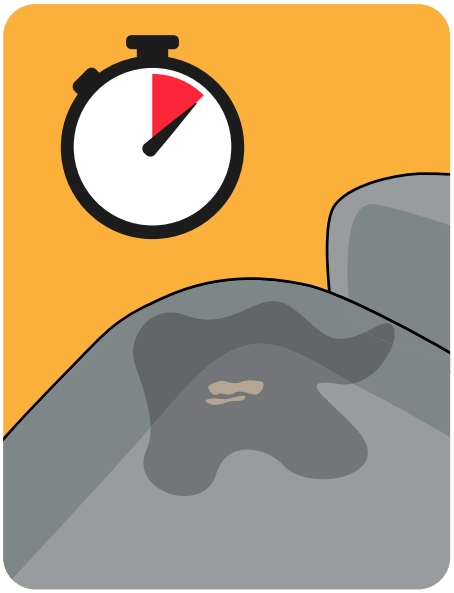
3 HUMEDECE LA ZONA

Rocía la mezcla directamente en las manchas, pero sin que sea demasiado pues se podría acumular moho y mal olor.



4 DEJA REPOSAR

Espera 5 minutos para que la suciedad se vaya desprendiendo de la tela.



5 TALLA LA TELA

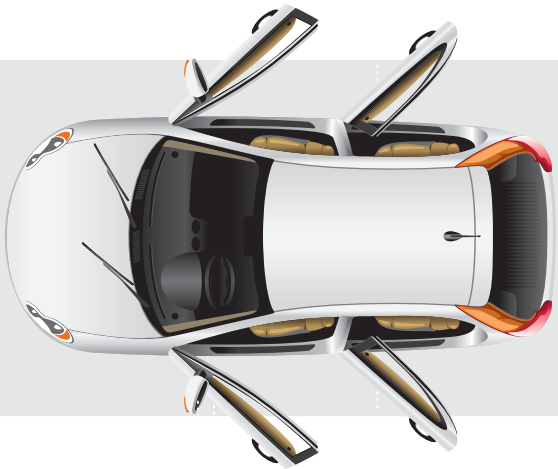
Pasado ese tiempo, con el cepillo talla suavemente haciendo movimientos circulares. Con la ayuda del cepillo de dientes limpia las costuras.

6 RETIRA EL JABÓN

Después de tallar retira el jabón con uno de los paños húmedos. Enjuágalo, exprímelo bien y pásalo nuevamente hasta que ya no queden rastros de jabón o suciedad en él.

7 PASA UN PAÑO SECO

Presiona firmemente las superficies húmedas con un paño limpio y seco.



Vestiduras de automóvil

Si estás limpiando las vestiduras de tu automóvil, como último paso, deja ventanillas o puertas abiertas para ayudar a que sequen.

RECOMENDACIONES

- Si no cuentas con aspiradora puedes cepillar la superficie a limpiar y pasar un rodillo atrapa pelusas.
- En el caso de manchas de café, chocolate, maquillaje o comida, después de humedecerlas con la mezcla del atomizador, moja una parte de una barra de jabón neutro con un poco de vinagre y frótalo sobre la mancha.

Fuentes
- WikiHow. Limpiar la tapicería del coche, en https://es.wikihow.com/limpiar-la-tapicer%C3%ADa-del-coche
- Autosblogmexico.com. Cómo lavar las vestiduras de tu automóvil, en https://autosblogmexico.com/mantenimiento/como-lavar-las-vestiduras-de-tu-automovil-ta3251
- Atracción 360.com. 6 pasos para dejar relucientes las vestiduras de tu auto en un fin de semana de flojera, en https://www.atraccion360.com/como-limpiar-los-asientos-del-coche

PARA SABER

DERECHO DE AUTOR EN EL ENTORNO DIGITAL

Cada vez que compras un libro original estás apoyando a los autores y a las editoriales.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

La visión romántica que tenemos del artista que se dedica por pasión a lo que ama hace que olvidemos la visión mundana: hacer arte es el trabajo del artista, es de lo que gana dinero para mantener a su familia. Sus estudios, su arte y su disciplina, que generan obras que nosotros consumimos y disfrutamos, son su capital de trabajo. Es probable que trabajen por amor al arte, pero como todos, trabajan también para tener una vida digna.

Derecho de Autor

Es el reconocimiento que hace el Estado en favor de todo creador de obras literarias y artísticas previstas en la Ley Federal del Derecho de Autor, en virtud del cual otorga su protección para que el autor goce de prerrogativas (derecho moral) y privilegios (derecho patrimonial) exclusivos.

Este derecho es piedra angular del mundo de la democracia y libertades en que vivimos.

La base del Derecho de Autor, indispensable para que los escritores tengan oportunidad de vivir dignamente de su trabajo, es reconocer que su obra es su propiedad, su capital de trabajo. El autor, propietario de su creación, es el único que puede autorizar que se reproduzcan, exploten y vendan sus libros para obtener una remuneración por el trabajo fruto de su esfuerzo, estudios, tiempo y talento.

Cada obra artística tiene un creador y una cadena productiva.

Libros en Internet

En el pasado era más sencillo controlar cuántos ejemplares se distribuían y cuántos se vendían, y era posible remunerar al autor en proporción al éxito de su obra. Esto cada vez es más difícil en la era digital, pues en el ciberespacio conviven millones de personas, en tiempo real y sin fronteras, con la capacidad de intercambiar todo tipo de material; por ejemplo, PDF de libros cuyo contenido es propiedad protegida de un autor y de toda una cadena de trabajo que involucra a diseñadores, ilustradores, editores, impresores, cientos de miles de personas y familias que ven cómo desaparece su fuente de ingreso.

Libros y dispositivos electrónicos

En los últimos años ha crecido exponencialmente la lectura en dispositivos electrónicos, 40% en el 2020, año que nos hizo darnos cuenta lo importantes que son los creadores de arte, cultura y entretenimiento.

Consumo de libros electrónicos

Una encuesta realizada por el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), sobre hábitos de consumo en Internet, arrojó que 41% de los encuestados declaró haber descargado un libro sin comprarlo, es decir, creció el consumo de libros pero no la venta legal de los mismos.

AFECTACIONES A LA INDUSTRIA EDITORIAL

Cada vez que recibimos o compartimos el archivo de un libro que nos parece interesante fomentamos que ese libro no se venda, actualmente esto no parece ser un problema pero lo es, y silencioso.

Cada día las editoriales tienen que reducir el número de títulos que publican o, en el peor de los casos, cerrar porque no logran salir adelante con las bajas ventas de los libros.

En esta cadena los autores se quedan con menos espacios para publicar de forma profesional y deben renunciar al sueño de vivir de escribir. Con más tiempo, el daño en la cultura nacional será irreparable.

Ayuda para que el espacio digital no sea una amenaza para los autores.

ELIGE INFORMADO

Actualmente las librerías, editoriales y autores hacen un gran esfuerzo por tener disponibles todas sus obras en sitios de Internet, ya sea para encargar el libro físico o para comprar el formato digital (generalmente más barato porque no requiere de comprar papel ni gastos de distribución), puedes buscarlos en la página de tu librería preferida o en otras plataformas de venta.

Si tienes dudas también puedes consultar qué librerías o sitios son legales en la página de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana CANIEM: http://caniem.mx/librerias o en la página del Centro Mexicano de Protección y Fomento del Derecho de los derechos de Autor CeMPro: https://www.cempro.org.mx.

Este artículo fue escrito por Quetzalli de la Concha quien es Coordinadora del comité de Derecho de Autor de la Asociación Mexicana para la Protección de la Propiedad Intelectual, miembro de la Barra Nacional Colegio de Abogados de la Asociación Mexicana para la Protección de la Propiedad Intelectual y ex Presidenta del Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor. Actualmente dirige el área legal y de Derecho de Autor en Penguin Random House Grupo Editorial.

NADIE AFUERA

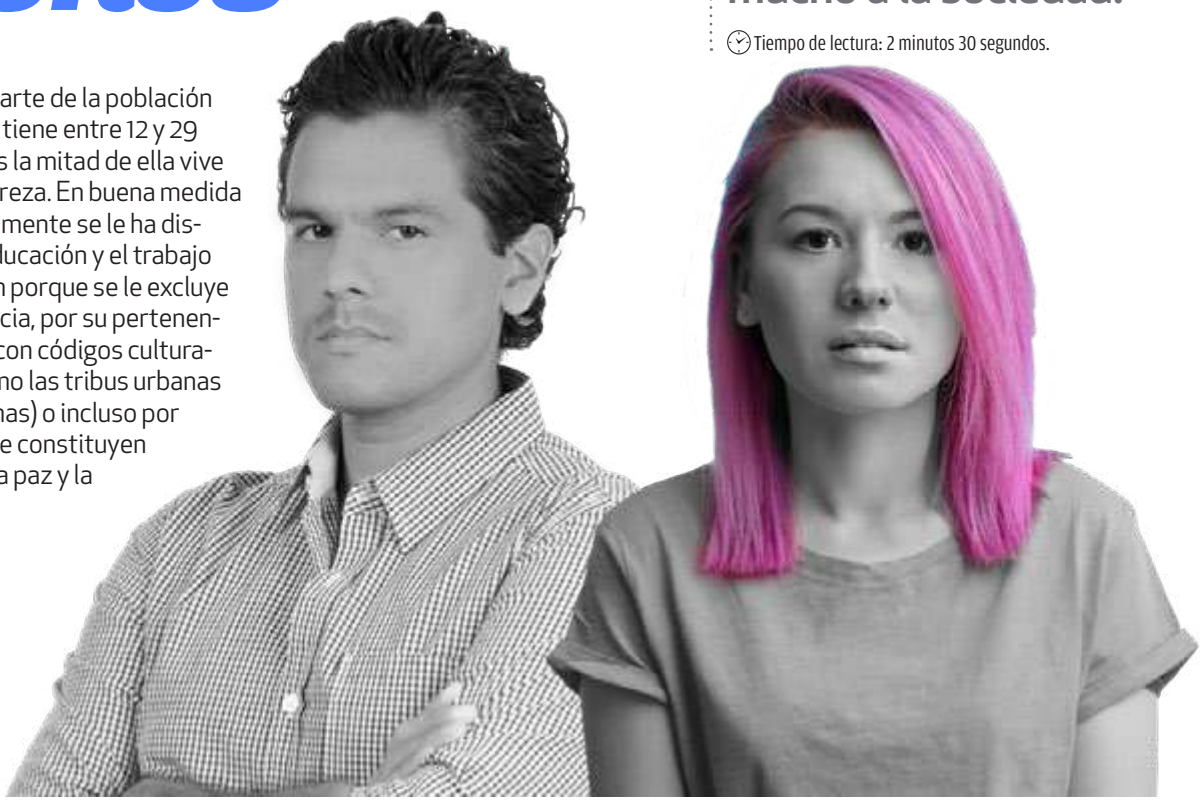
Discriminación hacia las personas jóvenes

En colaboración con el:

Se les excluye por diversas razones a pesar de que pueden aportar mucho a la sociedad.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Casi una cuarta parte de la población de nuestro país tiene entre 12 y 29 años, y por lo menos la mitad de ella vive en situación de pobreza. En buena medida porque sistemáticamente se le ha discriminación de la educación y el trabajo digno, pero también porque se le excluye debido a su apariencia, por su pertenencia a comunidades con códigos culturales específicos (como las tribus urbanas o los grupos indígenas) o incluso por la percepción de que constituyen una amenaza para la paz y la cohesión sociales.



Su aporte a la economía del país

En México, las y los jóvenes han tenido que emplearse en el sector informal o desarrollar procesos educativos por cuenta propia, al margen de las instituciones y en un contexto que les infantiliza y disminuye su valor. De ahí la creencia muy extendida, pero que no corresponde con la realidad, sobre que una buena parte de los y las jóvenes ni estudian ni trabajan, cuando en realidad sí aportan a la economía porque se encargan del trabajo del hogar no remunerado o porque cuidan y apoyan a otras personas que lo requieren.

Apoyo a las y los jóvenes

Invertir en la juventud a través de becas que les permitan continuar en la escuela, apoyos para su incorporación al mercado laboral o beneficios para quienes tienen niñas y niños a su cargo redundará en el bienestar colectivo.

Casi una cuarta parte de la población en nuestro país tiene entre 12 y 29 años.

Encuesta Nacional sobre Discriminación

La Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017 señala que:

Apenas un tercio de ellas y ellos tienen acceso a servicios públicos de salud.

4 de cada 10 jóvenes perciben poco o nulo respeto hacia sus derechos.

1 de cada 5 jóvenes ha sido discriminado a través de las redes sociales.

Casi la totalidad de jóvenes saben leer y escribir, pero poco menos de la mitad de quienes tienen entre 15 y 24 años asisten a la escuela.

El porcentaje de desempleo entre jóvenes se triplica en relación con los adultos, esta brecha se amplía en el caso de las mujeres, pues apenas 4 de cada 10 perciben algún tipo de ingreso.

2 de cada 3 personas en México creen que se justifica "llamar a la policía cuando hay jóvenes reunidos en una esquina".

Las y los jóvenes deben acceder a sus derechos y oportunidades sin discriminación.

La discriminación por edad es violencia

- En las casas no se respetan sus decisiones o no se toma en cuenta la opinión de las y los jóvenes que carecen de recursos propios.
- En el ámbito laboral se les imponen jornadas extenuantes, condiciones inseguras y, en ocasiones, tratos degradables que deben soportar para conservar el empleo.
- En la escuela no se ha logrado erradicar el acoso entre pares ni que las autoridades educativas promuevan la valoración positiva de las diferencias.

No es de extrañar que toda esta violencia y falta de oportunidades, relacionadas con la discriminación por edad, predispongan a que muchas y muchos jóvenes sean cooptados por el crimen organizado.

DERECHOS Y OPORTUNIDADES PARA LA JUVENTUD

La juventud es una etapa de la vida plena de creatividad, vitalidad y capacidad de trabajo que puede incidir positivamente en las familias y comunidades, pero también es un momento en el que se presentan incertidumbres, incomprensión desde el mundo adulto y franca exclusión por causa de una supuesta falta de experiencia. Si comúnmente decimos que las personas jóvenes son el futuro de México, habría que hacer que en el presente accedan a todos los derechos y oportunidades sin discriminación.

ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN PANDEMIA

La salud mental y el bienestar emocional también son importantes en las y los adultos mayores.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Con la actual pandemia y el uso de la Internet la salud mental ha cobrado cierto valor que antes no tenía. A pesar de esto, continúa siendo subestimada, ignorando la influencia entre los aspectos físico, mental y social y su estrecha relación en la salud y el bienestar.

Impactos psicológicos de la pandemia por COVID-19

La incertidumbre y la alteración de las rutinas diarias están provocando un grado considerable de preocupación en la población en general. La pandemia por COVID-19 ha cambiado la manera en cómo vivimos, lo que puede ocasionar niveles de estrés muy altos.

Aislar físicamente a las personas mayores reduce la transmisión, sin embargo, los impactos psicológicos de estas medidas pueden generar depresión o ansiedad, siendo particularmente difíciles para las personas mayores que presentan un deterioro cognitivo o demencia, así como para quienes cuidan de ellas.

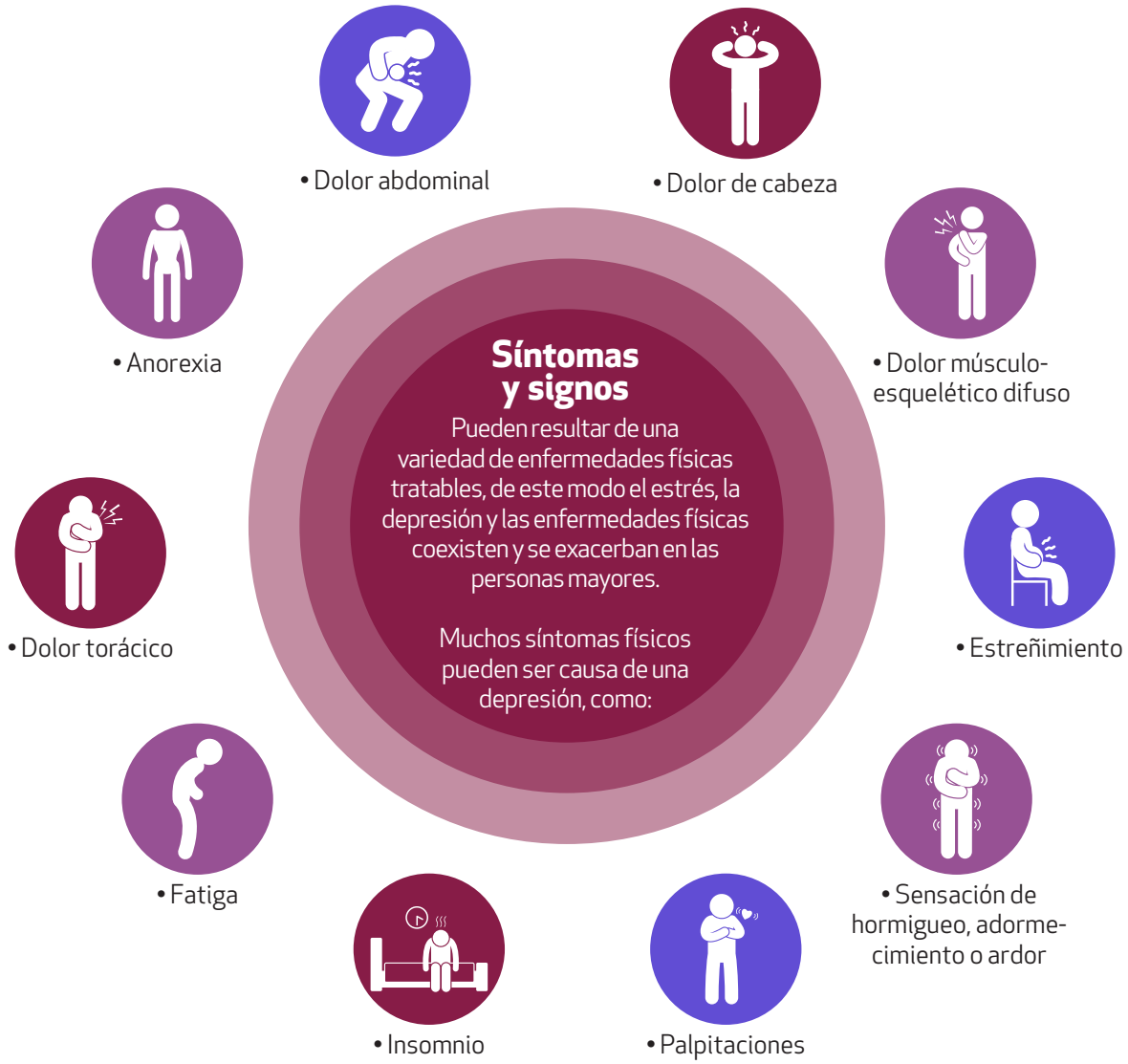
Son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas.

¿Qué es el estrés?

Cualquier estímulo intrínseco o extrínseco que evoca una respuesta biológica se conoce como estrés. Con respecto a las personas mayores y también a aquellas con afecciones de salud subyacentes, haber sido identificadas en situación de vulnerabilidad a COVID-19 puede ser aterrador.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo y de las emociones. Es una enfermedad que está relacionada con una disminución en la serotonina, neurotransmisor que regula las emociones del bienestar y el sueño; provocan un cambio en su energía y se ve reflejado en una serie de alteraciones en las que dominan los sentimientos de tristeza y baja de la voluntad.



Adrenalina y Cortisol

Por otra parte, durante el estrés a través de una combinación de señales nerviosas y hormonales se libera una alta cantidad de la adrenalina y cortisol. La adrenalina aumenta la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta los suministros de energía. El cortisol, la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (glucosa) en el torrente sanguíneo.

¿Cómo afrontar el estrés y la depresión?

Para lidiar con los factores estresantes de la vida resulta indispensable mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente. Asimismo, se pueden realizar técnicas de relajación, como intentar hacer yoga, practicar respiración profunda y la meditación.

Los medicamentos y la psicoterapia son eficaces para la mayoría de las personas mayores con depresión. Si se detecta esta enfermedad en una persona mayor resulta indispensable un seguimiento médico y psicoterapéutico que beneficiará a quien lo padece y a quienes le rodean. Pueden consultar a un psiquiatra, a un psicólogo o a otro profesional de la salud mental.

La activación a largo plazo del sistema de respuesta al estrés y la sobreexposición al cortisol trae problemas de salud.

Fuentes
- Diagnóstico y tratamiento de la depresión en el adulto mayor en el primer nivel de Atención. México: Secretaría de Salud, 2011.
- Depresión en el adulto mayor, en http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/preguntas-de-salud/depresion-adultomayor
- Tratado de Geriatría para residentes. Capítulo 23: Depresión y Ansiedad. Manuel Antón Jiménez, Noemí Gálvez Sánchez, Raquel Esteban Sáiz. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.
- Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en el Adulto Mayor. México: Secretaría de Salud, 2011.
- Revista Española de Geriatría y Gerontología. Ansiedad y envejecimiento. Cabrera Montorio. Vol. 44 No. 2. Marzo-Abril 2009.
- Trastornos de Ansiedad Guía Práctica para Diagnóstico y Tratamiento. Dr. J. Américo Reyes-Ticas.
- Control del estrés, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037

PROFECO INFORMA

Protegiendo al consumidor

La evaluación de la conformidad y la

Acciones que te dan seguridad a ti y a tu familia en los productos que consumes.

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

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Tiempo de lectura: 5 minutos.

En México somos más de 127 millones de consumidores que queremos tener acceso a productos seguros para nosotros y nuestras familias. Por ejemplo, el teléfono celular que usas ahora para leer esta revista, la computadora que utilizas para trabajar y navegar por Internet, la estufa en la que cocinas, el televisor en donde ves tus programas favoritos e incluso las lámparas y focos que utilizamos a diario para ver en la oscuridad. Para todos los casos esperamos que todos estos aparatos funcionen a la perfección y no representen un peligro pues no queremos sufrir un accidente.

NOM

La Evaluación de la Conformidad

Se trata de un proceso que permite demostrar que una empresa cumple con lo establecido en las regulaciones técnicas (en México se conocen como Normas Oficiales Mexicanas, NOM), estándares (NMX) y estándares internacionales.

Estos procesos pueden incluir muestreos, pruebas de laboratorio, inspecciones, certificaciones y atestaciones, entre otros, y están a cargo de organismos de evaluación de la conformidad (organismos de certificación, unidades de inspección y laboratorios de calibración y pruebas).

La Evaluación de la Conformidad (EC) ocurre antes de que los productos lleguen al mercado, aunque ciertas actividades se extienden después de su entrada en él.

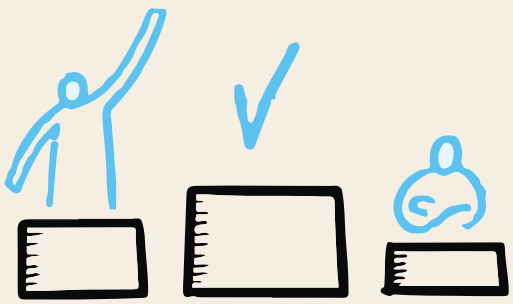
a acreditación

Las Entidades de Acreditación

Son supervisadas por las autoridades nacionales de cada país, en el caso de México este proceso lo realizan la Secretaría de Economía (SE) y otras Secretarías de Estado. También existe una exhaustiva evaluación entre pares, es decir, entre Entidades de Acreditación dentro de los organismos de cooperación internacional y regional dedicados a la acreditación.

Tanto la EC como la Acreditación son muy importantes pues ayudan a garantizar que los productos disponibles en el mercado son seguros y confiables para los consumidores, además de amables con el medio ambiente.

La Evaluación de la Conformidad y la Acreditación facilitan el comercio internacional.



Las entidades de acreditación

Son supervisadas por las autoridades nacionales de cada país, en el caso de México este proceso lo realizan la Secretaría de Economía (SE) y otras Secretarías de Estado. También existe una exhaustiva evaluación entre pares, es decir, entre entidades de acreditación dentro de los organismos de cooperación internacional y regional dedicados a la acreditación.

Tanto la EC como la acreditación son muy importantes pues ayudan a garantizar que los productos disponibles en el mercado son seguros y confiables para los consumidores, además de amables con el medio ambiente.

PROFECO INFORMA

El caso México y Alemania

La EC y la Acreditación son fundamentales para generar confianza entre los consumidores, pero también entre países que son socios comerciales, por ejemplo México y Alemania.

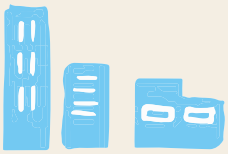
En el marco del Ciclo de Talleres "Un Enfoque Sistémico de la Infraestructura de la Calidad México – Alemania" se dedicó una tercera sesión para hablar con detalle sobre la EC y la acreditación en el contexto mexicano, alemán y europeo. Al taller asistieron alrededor de 250 personas para escuchar a representantes de alto nivel de los sectores público y privado de ambos países.

El licenciado Alfonso Guati Rojo Sánchez, director general de la Dirección General de Normas (DGN) de la Secretaría de Economía (SE), y Boris Böhme, director de la División de Regulación Técnica y Normalización de las TIC, Seguridad de Productos, Vigilancia del Mercado del Ministerio Federal de Economía y Energía de Alemania (BMWi), inauguraron el taller presentando el papel de la evaluación de la conformidad y la acreditación en el sistema de infraestructura de calidad de sus respectivos países.

Ambos estuvieron acompañados por representantes de autoridades gubernamentales, las entidades de acreditación y el sector de evaluación de la conformidad y de la industria quienes completaron la visión general de cada país.

- Del lado alemán se contó con la participación de la Entidad Nacional de Acreditación de Alemania (DAkkS), TÜV Rheinland, del sector de la evaluación de la conformidad, y la Asociación Alemana de la Industria Mecánica (VDMA).

- Por parte de México participaron la Entidad Mexicana de Acreditación (EMA) y Mexicana de Acreditación (MAAC), el Consejo Mexicano de Normalización y Evaluación de la Conformidad (COMENOR), así como la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA).



Competencia y Acreditación

Una de las principales diferencias que encontramos entre los dos países es que en Alemania, y en el resto de los países de la Unión Europea, existe una sola entidad de acreditación, mientras que en México existen dos (sin límite de entidades). En Alemania y Europa la no competencia es un principio clave de la acreditación para asegurar la calidad de esta. Desde la perspectiva mexicana la competencia es deseable, ya que podría llevar a los organismos de acreditación a fortalecer la innovación y la calidad de sus servicios.

Beneficios de la Evaluación de la Conformidad

- Alienta la mejora de la calidad de los productos.
- Promueve la sostenibilidad y aumenta la productividad.
- A nivel internacional facilita el acceso de los exportadores a los mercados mundiales y mejora la capacidad de las empresas para participar en las cadenas globales de valor.

Reconocimiento global

A la par existen acuerdos internacionales y regionales que permiten que la acreditación sea reconocida globalmente, esto aumenta la confianza en la EC y elimina la necesidad de repetir las pruebas. En otras palabras, lo que se acredita en un país puede ser válido en otro, generando así eficiencia y ahorrando costes innecesarios a las empresas. Así, se puede decir que la Evaluación de la Conformidad y la Acreditación facilitan el comercio internacional.

Todos ganamos

La EC y la Acreditación contribuyen, por un lado, a que como consumidores tengamos acceso a productos seguros y de calidad, por ejemplo, nuestro teléfono celular, computadora o televisor. Por otro lado, ambos elementos fortalecen a las empresas volviéndolas más competitivas y confiables a nivel internacional, con lo cual se genera confianza entre socios comerciales.

Regulaciones técnicas y estándares de seguridad

Para que los productos sean seguros los fabricantes de teléfonos celulares, computadoras, estufas, televisores, lámparas, entre otros artículos que utilizamos en nuestra vida cotidiana, deben cumplir con estrictas regulaciones técnicas y estándares de seguridad.

Exige certificación

Como consumidor siempre exige que los productos y servicios que consumes estén certificados, y si tienes dudas contacta a los organismos de evaluación que los probaron y que validan su seguridad.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

Te invitamos a estar pendiente de los próximos talleres en las páginas de la Secretaría de Economía (**https://www.gob.mx/se**), del Proyecto Global Infraestructura de la Calidad (**https://www.gpqi.org/home.html**) y en la cuenta de LinkedIn **https://www.linkedin.com/company/global-project-quality-infrastructure**.

Para mayor información contacta a la DGN (**dgn.industriabasica@economia.gob.mx**) o al Proyecto Global Infraestructura de la Calidad (GPQI), con Lilia de Diego (**lilia.dediego@giz.de**), asesora del GPQI.

A LIBRO ABIERTO

POETAS HISPANOAMERICANOS

Una pequeña muestra del inagotable tesoro de poesía hispanoamericana a nuestro alcance.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Por Antonio Hernández Estrella

En esta ocasión reseñaremos a un poeta mexicano (José Juan Tablada), un poeta nicaragüense, y mexicano por adopción (Ernesto Cardenal), y una poeta chilena galardonada con el Premio Nobel de Literatura (Gabriela Mistral).

UN DÍA... POEMAS SINTÉTICOS

Publicado en 1919, este libro incursiona en el haikú, género de origen japonés que era prácticamente desconocido en el medio literario hispanoamericano. Los haikús son poemas de tradición japonesa cuya brevedad promedia 17 sílabas por composición. Son síntesis de verdades poéticas monumentales que se resumen en tres líneas. Son sabiduría y pasión por el instante.

José Juan Tablada (Ciudad de México, 1871-Nueva York, 1945) fue un poeta que se entregó a exaltar a la naturaleza sin usarla como decoración o símbolo. Como intérprete poético del Zen se convirtió en un amante del instante, de ese momento único en que una imagen deslumbra y que solo es traducible en haikú. Es el poeta vanguardista mexicano por excelencia, quien transitó del modernismo a las experiencias estéticas futuristas de su incipiente siglo XX.

Poeta, periodista, crítico de arte, diplomático, Tablada fue un autor que, gracias a su indiscutible genio, superó rápidamente los momentos finales del modernismo y se adelantó a la llegada abrupta de los movimientos artísticos vanguardistas. Octavio Paz lo reconoce como el iniciador de nuestra poesía contemporánea.

Un Día... Poemas Sintéticos
104 páginas, tamaño 21 x 13.5 cm, rústico, **Colección Poesía**
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, primera edición 2008
ISBN 978-970-35-1397-0
Precio de Venta: **$64.80**

Canto a México
107 páginas, tamaño 23 x 15 cm, rústico, **Colección Poesía**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2019
ISBN 978-607-16-6294-1
Precio de Venta: **$150.00**
Precio de Venta Libro Electrónico: **$ 75.00**

CANTO A MÉXICO

Envuelve al lector en los maravillosos orígenes del pueblo mesoamericano con cantos sobre Nezahualcóyotl y Quetzalcóatl. Gracias a su deseo de encontrar y observar las raíces que atraviesan la posibilidad de ser olvidadas, conjuga la grandeza de los tronos mesoamericanos, simbólicos y literales, con la delicadeza de las flores y colores y con el diálogo poético.

Debido a su conocimiento teológico y a su pensamiento revolucionario, el autor transmite la vida fantástica de los pueblos antiguos con una deconstrucción representativa de imágenes y nostalgias, enaltecedoras y místicas.

Ernesto Cardenal (1925-2020), poeta y revolucionario nicaragüense, escribe este libro como muestra del amor que siente por México, como quien abraza no solo una geografía sino también su maravilloso origen prehispánico. ***Canto a México*** entrelaza colores y texturas con el diálogo teológico e histórico de un país de hondas tradiciones para ofrecer un mural poético del lugar que Cardenal, desde su juventud, concibe como su patria.

Quetzalcóatl, la Serpiente Emplumada.
La serpiente con plumas de quetzal.
Serpiente-quetzal.
Tierra y vuelo.
La serpiente era la tierra
devoradora de vida
y dadora de vida.
Serpiente-pájaro = materia alada.
Unión de la tierra con el cielo.

Poesía Reunida
300 páginas, tamaño 23 x 15 cm, rústico, **Colección Poesía**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2029
ISBN 978-607-16-6519-5
Precio de Venta: **$155.00**

POESÍA REUNIDA

Gabriela Mistral (1889-1957), pilar de la literatura chilena, es la poeta de la naturaleza y del continuo viaje. En su poesía se funde la vida cotidiana con la búsqueda de la comunión con lo divino. Tierra, sangre y lágrimas confluyen en cantos hacia Dios, que también es el amado, es el alma propia, es el continente americano.

La poesía de Mistral se interna en la vasta geografía, flora, fauna y elementos de América Latina para conocer el espíritu que nos une. Así, crea poemas en que el amor por lo humano, por Dios y por nuestra tierra son uno mismo. En esta antología Jaime Quezada hace una selección de los mejores poemas de Mistral presentes en sus cinco libros poéticos.

La poesía de Gabriela Mistral es sencilla e íntima, en ella expresa sus inquietudes religiosas y sus dolores más profundos. Sus versos evocan con maestría la tranquilidad del campo; brotan en ellos los mitos, los animales, las plantas y las tristezas de América Latina. Sus poemas contienen imágenes intensas e ingeniosas que unen su sentimiento trágico con la tranquilidad de la naturaleza.

Y grano rojo y negro
y dorado y en cierne,
el sueño sin Anáhuac
me cuenta hasta mi muerte.

EN NÚMEROS

TU PIEL Y EL SOL

Conoce la importancia de protegerse de los rayos directos del sol.

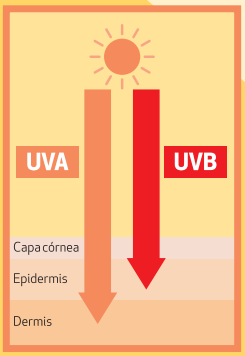
La fuente natural más importante de rayos ultravioleta (UV) es el sol.

El organismo necesita recibir los rayos solares para asimilar la vitamina D, la cual ayuda a la absorción del calcio (mineral esencial para la formación normal de los huesos).

Los rayos UVA pueden provocar el envejecimiento prematuro de la piel y, en consecuencia, causar arrugas y manchas de la edad.

Los rayos UVB pueden quemar la piel.

Cada año se diagnostican 130 mil casos de cáncer de piel en México.



Hay dos tipos de luz UV que pueden dañar tu piel: UVA y UVB.

Demasiada exposición a los rayos UVA o UVB puede causar cáncer de piel.

Las mujeres jóvenes menores de 40 son las más afectadas.

Solo 1 de cada 10 mexicanos utiliza bloqueador solar.

Evita exponerte al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., si lo haces utiliza ropa y accesorios con protección solar y ponte protector solar todo el año.

Evita untar protector solar a niños menores de 6 meses. En vez de eso, trata de limitar su exposición al sol.

Aunque tu trabajo sea en interior, detrás de una computadora, utiliza protector solar que también protege de la luz que emite el monitor.

Fuentes
• La diferencia entre rayos UVA y rayos UVB, en https://fundacionpielsana.es/prevencion/la-diferencia-entre-rayos-uva-y-rayos-uvb. Consultado el 19 de julio del 2021.
• Sólo 1 De Cada 10 Mexicanos Utiliza Bloqueador Solar; Aseguran Especialistas En Dermatología, en https://fmd.org.mx/mexicanos-bloqueador-solar/. Consultado el 19 de julio del 2021.
• El mejor protector solar: aprende acerca de las opciones de protectores solares, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/best-sunscreen/art-20045110. Consultado el 19 de julio del 2021.

ALERTAS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MODELO SENTRA 2020-2021

Alerta No. 45/2021

CANTIDAD:
18,857 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. indica que la bieleta de dirección del lado izquierdo y/o derecho puede estar doblada en los vehículos afectados. NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. ha identificado ciertos problemas del proceso de fabricación como fuentes potenciales de daño por impacto en la bieleta de dirección. Una bieleta de dirección doblada puede afectar la capacidad del conductor para dirigir el vehículo. El volante puede estar descentrado y/o experimentar vibraciones. En el peor de los casos, si la bieleta de dirección se rompe, puede provocar una pérdida parcial del control de la dirección.

SOLUCIÓN:
La contramedida que se aplicará a todas éstas unidades es la inspección de ambas bieletas de dirección (izquierda y derecha) y en caso de que alguna esté doblada se procederá a su reemplazo, sin costo para los clientes.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS SPORTVAN, AÑO MODELO 2006, 2007, 2008, 2009 Y 2010.

Alerta No. 47/2021

CANTIDAD:
3,958 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
El llamado a revisión que emprende VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. de manera preventiva, derivado a la información proporcionada por el fabricante de Bolsas de Aire (Airbags) Takata, ya que se ha detectado que existe la posibilidad que las Bolsas de Aire (Airbag) situadas en el lado del conductor y/o copiloto, en caso de un accidente con la activación de las mismas, la carcasa del generador de gas pudiera estallar y eventualmente desprender fragmentos, lo que podría causar lesiones a los ocupantes del vehículo.

SOLUCIÓN:
Se deberán revisar los vehículos afectados y en su caso, realizar la sustitución del generador de gas o bien del módulo de airbag del lado del conductor y/o copiloto.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MODELO MURANO 2009, 2011, 2012, 2013 Y 2014.

Alerta No. 50/2021

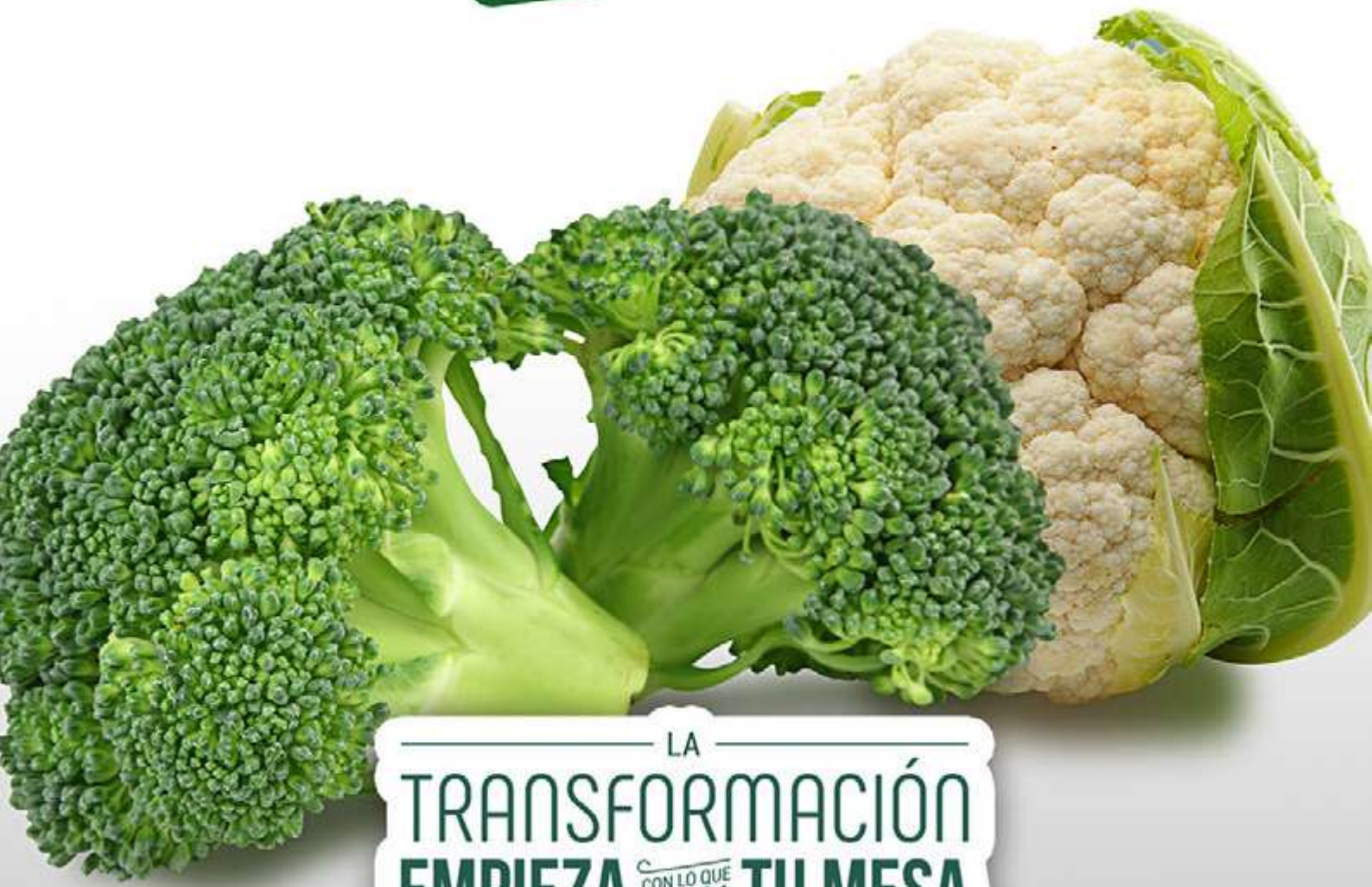
CANTIDAD:
2,953 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. indica que debido a una posible reacción química entre el revestimiento de la superficie de la válvula del actuador ABS y el líquido de frenos DOT3, en la mayoría de los casos, se podría llegar a formar gel alrededor de las válvulas, provocando que se peguen y se abran. En el menor de los casos, si ocurre esta condición el ABS podría activarse, y esto podría provocar un mayor recorrido del pedal del freno.

SOLUCIÓN:
La contramedida que se aplicará a todas estas unidades será la inspección y lavado al sistema de frenos y, en caso de ser necesario, se reemplazará el actuador del ABS. Además, se reemplazará la tapa del depósito del cilindro maestro y se insertará un addendum en el Manual de Usuario con la recomendación del fluido de frenos genuino NISSAN (DOT4) o el equivalente a DOT4, sin ningún costo para los clientes.

...Consume... BRÓCOLI Y COLIFLOR esta temporada



LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco