

# Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD  
**DISPOSITIVOS DE  
ALMACENAMIENTO  
EXTERNO**

ENTORNO DIGITAL  
**APPS PARA  
VACACIONES**  
ORGANÍZATE Y AHORRA



# INFORMACIÓN

## QUE TE RESPALDA

**JITOMATES  
RELLENOS**  
PLATILLO SABIO

**LA TECNOLOGÍA  
COMO HERRAMIENTA**  
AYUDA A DESARROLLARTE

**REPARTO DE  
UTILIDADES**  
DALE UN BUEN USO

MAY. 2022  
# 543

# CONSULTA A TU NUTRIÓLOGO



## 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

**Roberto Paz Amaya**  
Editor Gráfico

**Azul Rocío Ramírez**  
Redactora

**Alejandro Sánchez Velasco**  
Maricarmen Tovar Rodríguez  
Diseño

**Ernesto Casas Monroy**  
Departamento de Comunicación Digital

### Consejo Editorial

**Surit Berenice Romero Domínguez**  
**Francisco Javier Chico Goerne Cobián**  
**Pedro Francisco Rangel Magdaleno**  
**Víctor Hugo López Aranda**  
**José de Jesús Montaña Barragán**  
**Maricela Juárez Herrera**  
**Cassem Gerardo Velázquez Grunstein**  
**Diego Sandoval Ventura**  
**Ricardo de la Peña Gutiérrez**

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

[@Profeco](https://twitter.com/Profeco)  
[@RdelConsumidor](https://twitter.com/RdelConsumidor)  
[@ProfecoOficial](https://facebook.com/ProfecoOficial)  
[@RevistaDelConsumidorMX](https://facebook.com/RevistaDelConsumidorMX)  
[@revistadelconsumidormx](https://instagram.com/revistadelconsumidormx)  
[/ProfecoTV](https://youtube.com/ProfecoTV)

# EDITORIAL



En esta edición conoce las propiedades de la cebolla como antibiótico natural, su origen, variedades y usos en la sección *De Temporada*, así como una receta para que prepares una rica salsa con cebolla morada. En el *Platillo Sabio* te enseñamos a preparar unos deliciosos Jitomates Rellenos Vegetarianos.

El gusto y los hábitos de compra de los consumidores han ido cambiando con los años. En la actualidad, suplementos alimenticios como el colágeno han ganado un lugar importante en el mercado, a pesar de que los mayores depósitos de esta proteína provienen de la piel, cartílagos y huesos de algunos animales. Para quienes no desean consumirlo de forma natural y prefieren tomarlo en cápsulas o polvo, el Laboratorio Profeco puso a prueba distintas marcas de Colágenos.

No importa desde dónde trabajes o estudies, es importante respaldes tus tareas e información. Una opción es por medio de los Dispositivos de Almacenamiento Externo. Aquí analizamos algunos, conoce los resultados en el *Estudio de Calidad*.

Con el paso del tiempo, la tecnología ha cobrado un lugar importante en nuestro día a día. En esta ocasión, en *Brújula de Compra* te presentamos precios de diferentes equipos de cómputo por si necesitas renovar el tuyo.

En *Finanzas Personales* hablamos sobre el Reparto de Utilidades, un derecho de los trabajadores.

Sabemos lo importante que es para ti buscar las mejores opciones de vacaciones para tu familia, por ello, en *Qué Hacer Si* encontrarás información sobre Tiempos Compartidos y, como complemento, en *Entorno Digital* te mostramos algunas aplicaciones para planear tus vacaciones.

Recuerda que nuestro objetivo es orientarte para que realices un consumo informado, sustentable, saludable, seguro y razonado.

Procurador Federal del Consumidor  
**Ricardo Sheffield**

### Colaboradores

**Alma Delia Beade Ruelas**  
**Alba Orozco Gómez**  
**Ana Gabriela López Ferrer**  
**Antonio Reyes Luna**  
**Carlos Cárdenas Ocampo**  
**Carlos Enrique García Soto**  
**Edgar Araiza Escalera**

**Eduardo Rodríguez Nospango**  
**Eliá Marlene Segura Segura**  
**Erika Castillo Escobedo**  
**José Rodríguez Magos**  
**José Luis Sandoval**  
**Karina del Carmen Anguiano Chávez**  
**María Guadalupe Velasco Rodríguez**

**Mario Alfredo Hernández**  
**Nancy Ortiz Ávila**  
**Noel Díaz Ortega**  
**Rubén Alejandro Aguilar Echeverría**  
**Victor Saúl Herrera Silva**

# SUMARIO

De Temporada

4



CEBOLLA

Platillo Sabio Profeco

6



JITOMATES RELLENOS VEGETARIANOS

Finanzas Personales

54



REPARTO DE UTILIDADES

Brújula de Compra

56

LA TECNOLOGÍA ALIADA PARA EL TRABAJO Y ESTUDIO



Qué Hacer Sí

60



TIEMPOS COMPARTIDOS

Entorno Digital

62

APPS PARA PLANEAR TUS VACACIONES



Para Saber

64



EL INTERNET DE LAS COSAS



Nadie Afuera

66

DISCRIMINACIÓN HACIA LAS MADRES SOLTERAS



A Libro Abierto

68



LITERATURA DE MUJERES

Estudios DE Calidad PROFECO

10

# Colágeno

Analizamos este suplemento para que elijas informado.



36

# Dispositivos de almacenamiento externo

Facilitan la transferencia de archivos de una computadora a otra.



...**Consume**...  
**CEBOLLA**  
esta temporada



Hortaliza con muchos usos culinarios, que además es un antibiótico natural.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Originaria de Asia, la cebolla (*Allium cepa*) es un bulbo que se extendió a Europa a través de los romanos, para después llegar a este continente. Es muy utilizada en la cocina mexicana.



**USOS**

- Se puede consumir fresca, seca, cruda, cocida o caramelizada.
- Se procesa industrialmente para convertirla en sazón, aderezo, polvo u hojuelas.
- Se utiliza como condimento o complemento aromático y de cocción.
- Mejora la digestión, disminuye la presión arterial, el colesterol y previene el asma e infartos.

**VARIETADES**

**Blanca**

Es más crocante que las demás y quizá la más popular en nuestro país.



**Morada**

Ideal para consumirla cruda o encurtida. Si se hornea o fríe pierde sabor y textura.



**Amarilla**

Es más dulce que la blanca, por lo que es ideal para freír y caramelizar.



**Chalota**

Es muy aromática, de sabor dulce y sutil. Es pequeña y rosada por fuera.



Los mayores productores son:

- Baja California
- Guanajuato
- Tamaulipas



**PROPIEDADES Y BENEFICIOS**

- Es rica en calcio, magnesio y hierro.
- Estimula el funcionamiento del hígado y la vesícula.
- Actúa como expectorante, bactericida y fungicida.
- Contiene vitaminas A y C, potasio, fósforo, sodio, hidratos de carbono y fibra dietética.

**COMPRA Y CONSERVACIÓN**

- Elige aquellas que estén duras, firmes y apretadas.
- Guárdalas en un lugar seco, ventilado y de preferencia a la sombra.
- No deben estar húmedas ni tener marcas o manchas en la cáscara.
- Para aminorar su olor y sabor fuerte: pícala o rebánala, remójala en agua ligeramente tibia y déjala reposar algunos minutos antes de usarla.

Fuentes

- Atlas agroalimentario, en [https://nube.siap.gob.mx/gobmx\\_publicaciones\\_siap/pag/2021/Panorama-Agroalimentario-2021](https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2021/Panorama-Agroalimentario-2021)
- Estos son los cinco tipos de cebollas que existen en México, en <https://www.culinariamexicana.com.mx/cinco-tipos-de-cebollas/>
- La cebolla: el ingrediente incondicional de las cocinas mexicanas y sus variedades, en <https://www.animalgourmet.com/2019/04/08/cebolla-variedades-tipos-cocina-mexicana/>. Consultado el 3 de abril del 2022.
- La cebolla una de las verduras más versátiles, en <https://www.gob.mx/siap/articulos/la-cebolla-una-de-las-verduras-mas-versatiles>. Consultado el 3 de abril del 2022.
- Cebolla, que sea la única que te haga llorar, en <https://www.gob.mx/profeco/articulos/cebolla-que-sea-la-unica-que-te-haga-llorar?state=published>

Tecnología Doméstica PROFECO

**Salsa con cebolla morada**

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA EN TU MESA



**Ingredientes**

- 1 cebolla morada cortada en plumas
- Sal de mesa
- Jugo de una naranja agria
- 1 chile habanero sin semillas cortado en plumas

**Procedimiento**

1. En un recipiente incorpora la cebolla y el chile.
2. Agrega sal al gusto y revuelve.
3. Añade el jugo de naranja y mezcla perfectamente.

**Nota:** Si no consigues naranja agria puedes sustituirla por naranja dulce y limón.

**Rendimiento:** 8 a 12 cucharadas

**Kcal:** 82

**Costo Promedio:** \$10

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Caducidad:** Una semana en refrigeración.



Consulta de información del \_ al \_ de abril del 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

# Platillo Sabio

PROFECO

## JITOMATES RELLENOS



*Vegetarianos*



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

Fotografía: José Luis Sandoval

Atleta Invitada:  
**Ana López Ferrer**  
Halterista Olímpica



En esta ocasión Ana cocinó para la Revista del Consumidor un platillo nutritivo, rico y fácil para alimentarnos sanamente.

### Ingredientes:

- 6 jitomates bola grandes, maduros pero firmes
- 200 g de trigo para tabule, remojado 30 minutos en agua caliente
- 180 g de queso panela en cubitos
- 6 piezas de pan integral árabe
- 60 g de semillas secas, fritas o asadas (girasol o pepitas)
- 12 hojas de lechuga
- 1 chile morrón verde, asado, pelado y cortado en cubitos
- ¼ de cebolla finamente picada
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 ½ hojas de menta fresca picadas
- 6 hojas enteras de menta fresca
- Sal y pimienta
- Aceite para cocina

### Procedimiento:

1. Corta los jitomates por la mitad, por la parte más ancha, retírales la pulpa y pícala.
2. Acitrona la cebolla en una sartén con aceite previamente calentado.
3. Añade el chile morrón, la pulpa de jitomate y espera a que cambien de color.
4. Apaga el fuego, agrega el trigo bien escurrido, el queso, la menta picada, salpimienta, incorpora y añade el jugo de limón.
5. En un plato prepara una cama de hojas de lechuga, coloca los jitomates y rellénalos con la preparación del chile morrón. Espolvoréales algunas semillas, hojas de menta y adorna con pan árabe ligeramente tostado y cortado en triángulitos.



285 KCAL POR PORCIÓN



\$177



6 PORCIONES



40 MINUTOS

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.



Consulta de información: Del 18 al 20 de abril de 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

# ANA LÓPEZ FERRER

Halterista desde la cuna

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

**A**na López Ferrer eligió dedicarse a la halterofilia porque en su familia es una tradición. Su mamá, hermana, primos y tío (su primer entrenador) han sido halteristas. Ha participado en varios campeonatos panamericanos juveniles y en eventos internacionales para mayores. Ganó medalla de bronce en los Juegos Panamericanos de Lima 2019.

Participar en los Juegos Olímpicos en Tokio 2020 ha sido su mejor experiencia: "Me demostró que los sueños se hacen realidad, es algo que me llena de motivación y entusiasmo para seguir en este deporte que, a veces, llega a ser difícil". Para Ana, las pequeñas gratificaciones y el trabajo constante son lo que le hacen sentir que todo vale la pena.

“COMENCEMOS A CUIDARNOS DESDE ADENTRO PARA QUE AYUDEMOS A NUESTRO ORGANISMO A PREVENIR ENFERMEDADES Y ASÍ TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA”

Su rutina comienza a las siete de la mañana, desayuna y se alista para salir a entrenar de dos horas a dos horas y media. Después, según lo que marque su agenda, toma un masaje o fisioterapia ya que está recuperándose de dos cirugías. Más tarde acude a clases de inglés y luego vuelve a entrenar.

Ana compite en la categoría de los 55 kg, por lo que su alimentación debe incluir todos los grupos alimenticios, bien equilibrados, para que su cuerpo funcione y pueda dar el rendimiento que necesita.

En su refrigerador, el plátano, la manzana, la fresa, la frambuesa, la sandía y la naranja son un básico, junto con zanahorias, calabacitas, lechuga, pepino, jícama, espinacas y jitomates.

Esta joven halterista nos deja un último consejo: "Es muy importante llevar una alimentación balanceada porque de acuerdo a esta es como funciona nuestro cuerpo".

Fotografía: José Rodríguez Magos

# Colágeno

Analizamos este suplemento para que elijas informado.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

En los últimos años ha habido un aumento en el mercado de colágenos hidrolizados, por lo que surgen preguntas como: ¿qué son?, ¿qué contienen?, ¿cómo están regulados?

#### NORMATIVIDAD

• NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

#### FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 24 al 25 de enero del 2022.  
Periodo del estudio: del 24 de enero al 15 de marzo del 2022.  
Marcas analizadas: 32.  
Pruebas realizadas: 288.

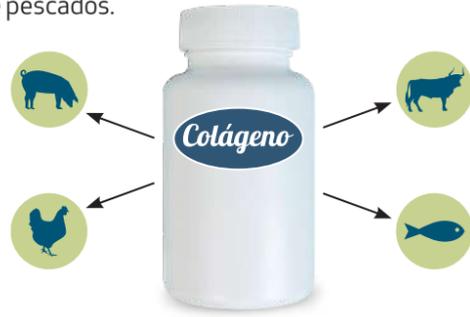


## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

Es la proteína estructural más abundante en el organismo. Constituye una proporción de casi el 25% de la proteína total.

## ¿DE DÓNDE SE OBTIENE?

La fuente natural es la piel y articulaciones de animales como pollo, res, cerdo, entre otros. También se encuentra en piel y espinas de pescados.



## ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?

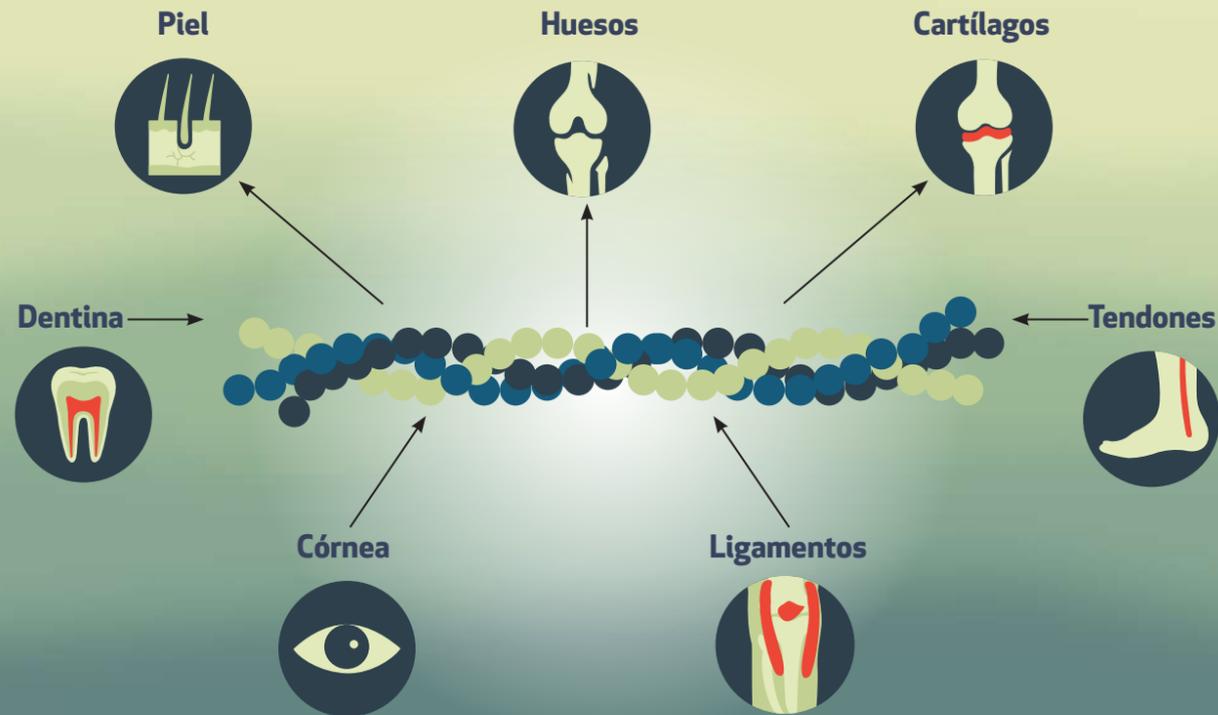
Brindar a todos los tejidos y órganos en los que está presente:



## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO HIDROLIZADO?

Comercialmente, el colágeno natural se divide a través de enzimas y ácidos para obtener el colágeno hidrolizado y así se absorba fácilmente. Esto porque los seres humanos no podemos asimilar el colágeno si no está dividido en partes más pequeñas (aminoácidos). Nuestro sistema digestivo tiene unas enzimas que llevan a cabo dicha división.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?¹



¹ Müller-Esterl, W. (1998). Bioquímica. Fundamentos para Medicina y Ciencias de la Vida. España, Reverté. Páginas 124 y 125, en <https://books.google.com.mx/books?id=X2YVG6Fzp1UC&pg=PA124&dq=colagenos+tipos&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiB-Nzv9bb2AhUDIWoFHZvuBD0Q6AF6BAGeAI#v=onepage&q=col%C3%A1geno&f=false>

## ¿CÓMO LO UTILIZA EL CUERPO?

Los aminoácidos sirven para formar proteínas. Dependiendo de las necesidades de cada persona es el uso que le da el cuerpo al colágeno que se ingiere.



## EL COLÁGENO HIDROLIZADO ES UN SUPLEMENTO ALIMENTICIO

La Ley General de Salud (LGS), en su artículo 215 define a un suplemento alimenticio como:

“Producto a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso sea incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente”².

## FUNCIÓN DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Solamente incrementan, complementan o suplen alguno de los componentes que se adquieren a través de los alimentos que se ingieren a diario³.



## REGULACIÓN

Estos productos están regulados a través del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios (RCSPS). En su artículo 168 se establece que podrán estar constituidos por:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Aminoácidos
- Ácidos grasos
- Metabolitos
- Plantas
- Hierbas
- Algas
- Alimentos tradicionales deshidratados u otros que establezca la Secretaría de Salud



Pueden presentarse en forma aislada o en combinación, adicionados o no, de vitaminas o minerales y su consumo no deberá representar un riesgo para la salud.

## NO SON MEDICINA

Los suplementos alimenticios no son productos dirigidos para tratar, curar, prevenir o aliviar síntomas de alguna enfermedad. Por ello, es importante no incorporar sustancias con acción farmacológica reconocida ni tampoco con base en su composición que les puedan atribuir propiedades terapéuticas, preventivas o rehabilitatorias, ya que no podrán comercializarse en México como suplementos, salvo que cumplan con las disposiciones aplicables para los medicamentos.

## NO DEBEN CONFUNDIR AL CONSUMIDOR

De acuerdo a lo establecido en el artículo 173 del RCSPS, en la etiqueta y en la información con la que se comercialicen los suplementos alimenticios no deben presentar información que confunda, exagere o engañe en cuanto a su composición, origen, efectos y otras propiedades ni ostentar indicaciones preventivas, rehabilitatorias o terapéuticas.



² Ley General de Salud, en [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf\\_mov/Ley\\_General\\_de\\_Salud.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf)

³ “Suplementos Alimenticios”, en <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/suplementos-alimenticios-62063>

# ¿QUÉ DEBEN PRESENTAR EN LA ETIQUETA?

## Denominación genérica

"Suplemento alimenticio", colocada en la cara frontal de la etiqueta e independiente de cualquier otra leyenda.

## Fecha de caducidad

Fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad que debe reunir para su consumo un producto, almacenado en las condiciones sugeridas por el responsable del producto, se reducen o eliminan, de tal manera que después de esta fecha no debe comercializarse ni consumirse.

## Lote

La cantidad de un producto elaborado en un mismo ciclo, integrado por unidades homogéneas e identificado con un código específico.

## Denominación específica

Breve descripción de la composición del producto.

## Contenido neto o Contenido

Cantidad de producto que permanece después de que se han hecho todas las deducciones de tara, cuando sea el caso, o cantidad de tabletas.

## Lista de ingredientes

Debe incluir ingredientes básicos, aditivos y/o excipientes, mencionados en orden de predominio cuantitativo, esto es del ingrediente de mayor a menor cantidad.

## Nombre y dirección

Del fabricante o importador, envasador, maquilador y distribuidor nacional o extranjero, según sea el caso.

## Instrucciones

Para su conservación, uso, preparación y consumo.

## Declaración nutricional

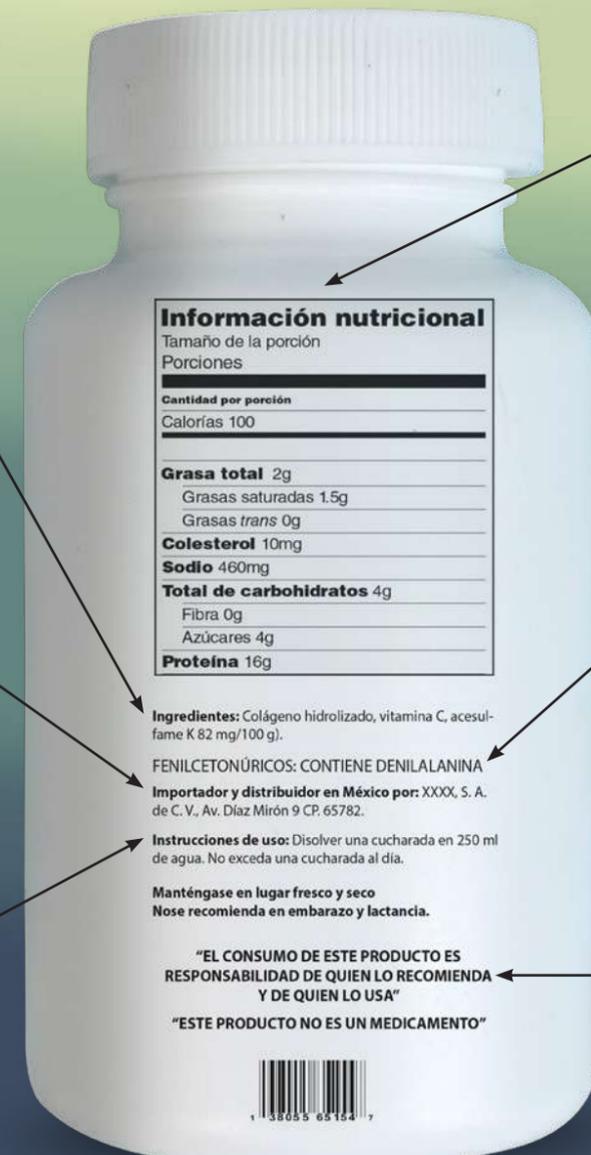
Debe incluir como mínimo el contenido energético, proteína, grasa, carbohidratos, sodio, vitaminas y cualquier otro nutriente o componente que se incluya o destaque en la información de la etiqueta.

## Componentes

Que pudieran representar un riesgo mediano o inmediato para la salud de los consumidores.

## Leyendas de advertencia

En letra mayúscula, destacadas en negritas y con un espacio libre de texto alrededor de estas, con las dimensiones señaladas en el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 32 productos denominados colágeno o colágeno hidrolizado en polvo, tabletas y cápsulas.



## Información comercial

Que cumpliera con lo establecido en el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, que solicita:

- Denominación genérica y específica
- Lista de ingredientes
- El o los componentes que pudieran representar un riesgo mediato o inmediato para la salud de los consumidores
- Declaración nutricional
- Lote
- Fecha de caducidad
- Nombre y dirección del fabricante o importador, envasador, maquilador, distribuidor nacional o extranjero
- Instrucciones para su conservación, uso, preparación y consumo
- Las leyendas de advertencia:

**"EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA" y "ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO".**

## Contenido neto o contenido

Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad declarada de contenido neto o contenido.

## Contenido de colágeno

Se revisó a través de las formulaciones de cada producto.

## Contenido de sodio

Se determinó el contenido de este elemento. Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

## Contenido nutricional

Se determinó la cantidad de:

- Proteína
- Grasa
- Azúcares
- Carbohidratos
- Contenido energético

En los envases, estos valores se declaran por porción y por 100 gramos de producto. Esto es importante ya que los productos ostentan instrucciones de uso y cantidades máximas de consumo.



# COLÁGENO

## ABLAZOR con colágeno Peptan

Suplemento Alimenticio. Polvo para reconstituir a base de péptidos de colágeno hidrolizado/México/300 g



\$771

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
8.7 g porción por día	0.02 g porción por día	37 kcal porción por día	Completa	10 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
0.45 g		9.5 g	10 g	

## al natural

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado/México/300 g



\$315\*

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
8.9 g porción por día	0.02 g porción por día	37 kcal porción por día	Completa	30 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
0.32 g		10 g	10 g	

## BIO B BERRY COLÁGENO

Alimento en polvo para preparar bebidas/México/180 g



\$350\*



Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
3.7 g porción por día	0.03 g porción por día	37 kcal porción por día	Incumple**	34 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
5.48 g		10 g	10 g	

### Irregularidades\*\*

- El producto se presenta como alimento cuando por definición, de acuerdo al art. 215 de la Ley General de Salud, podría ser un suplemento alimenticio.
- Presenta la leyenda "Beauty Boost" la cual carece de significado, es potencialmente engañosa e incumple con el art. 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

\$ Precio promedio por producto.



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuicuilán, León y Villahermosa, levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

## biomiral sport SKIN

Suplemento Alimenticio. Minerals & Collagen peptides + Hialuronic Acid LEMON/No indica país de origen/360 g, 30 STICKS CON 12 g c/u.



\$450\*

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
0.6 g porción por día	0.34 g porción por día	37 kcal porción por día	Completa	60 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
7.76 g		0.5 g	12 g	

## biomiral wellness COLAGENER

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado 10g Vitamina C (COLÁGENO TIPO I)/No indica país de origen/500 g



\$619

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
9 g porción por día	0.07 g porción por día	41 kcal porción por día	Completa	76 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
1.12 g		10 g	11 g	

## CAHUENGA

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado/México/500 g



\$239

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
9.3 g porción por día	0.10 g porción por día	152 kcal porción por día	Completa	81 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
28.43 g		8.3 g	40 g	

# COLÁGENO

## COLLAGEN LABORES NUTRITION

Suplemento Alimenticio. Péptidos de Colágeno Hidrolizado/ E.U.A./560g



\$1,250

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
36.4 g porción por día	0.11 g porción por día	151 kcal porción por día	Completa	15 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
1.11 g		37.1 g	40 g	

## COLAGENER biomirar wellness

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado 6g (colágeno tipo I), Omega 3,6,9, Magnesio, Probióticos, Prebióticos/ México/450g



\$760\*

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
5.7 g porción por día	0.09 g porción por día	57 kcal porción por día	Completa	88 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
8.35 g		6 g	10 g	

## COLLAGEN+HA pronat ULTRA

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado y Ácido hialurónico/ México/ 120 Cápsulas de 600 mg c/u (72g)



\$259

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
2.3 g porción por día	0.13 g porción por día	13 kcal porción por día	Completa	12 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
61 g		2 g	3.6 g	

\$ Precio promedio por producto.



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuiacán, León y Villahermosa, levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

## Drasanvi COLLMAR

Suplemento Alimenticio. Colágeno Marino Hidrolizado + Vitamina C + Magnesio + Ácido Hialurónico/ España/207g (Cont. 180 comprimidos de 1150 mg)



\$442

NO DEMOSTRO

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
3.6 g porción por día	0.01 g porción por día	22 kcal porción por día	No demostró**	8 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
1.83 g		3.9 g	6.9 g	

### Irregularidades\*\*

- No demuestra la leyenda "Recomendado para deportistas. Mujeres mayores de 40 años".

## Elmor CART X3

Suplemento Alimenticio Colágeno hidrolizado, Metilsulfonilmetano (MSM) Magnesio/ México/30 sobres de 12.5 g c/u



\$1,068

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
8.8 g porción por día	0.12 g porción por día	43 kcal porción por día	Completa	32 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
1.63 g		10 g	12.5 g	

## ESSENTIAL NUTRITION

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado con antioxidantes/ México/195g



\$355

Nutrientos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
4.6 g porción por día	0.02 g porción por día	24 kcal porción por día	Completa	81 mg porción por día
Carbohidratos (porción por día)		Colágeno (gramos por porción por día, por comprobación)	Porción por día (recomendada por el fabricante)	
1.38 g		5.7 g	6.5 g	

# COLÁGENO

## facialtime Vitamins&Health Care División

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado puro + Ácido Hialurónico + l-arginina + prebióticos/México/450g



\$350

NO CUMPLE

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 5.6 g porción por día	<b>Grasa</b> 0.13 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 52 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> Incumple**	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 131 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 7.10 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 5.3 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 15 g		

### Irregularidades\*\*

• Los símbolos de las unidades incumplen la NOM-008-SCFI-2002.

## good express smart & healthy

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado, ácido hialurónico, biotina, vitamina E/México/30 sobres portátiles. Cada sobre contiene 1 tableta de 600 mg y 2 cápsulas de 600 mg c/u (54g)



\$499\*

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 0.4 g porción por día	<b>Grasa</b> 0 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 6 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> Completa	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 9 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 1.16 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 0.5 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 1.8 g		

## HIALOVIS C+D

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado con Vitamina C y Vitamina D3 Polvo/Chile/30 sobres de 10.064g c/u (301.9g)



\$460

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 9.1 g porción por día	<b>Grasa</b> 0.24 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 39 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> Completa	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 70 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 0.06 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 10 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 10.06 g		

\$ Precio promedio por producto.



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuiacán, León y Villahermosa, levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

## KRYSTAL NUTRITION por KALI NATURA

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado + Vitamina C/México/300g



\$430

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 7.7 g porción por día	<b>Grasa</b> 0.02 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 0.34 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> Completa	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 3 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 0.34 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 8.4 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 8.5 g		

## life180

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado + Citrato de Magnesio/México/450g



\$625

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 6.3 g porción por día	<b>Grasa</b> 0.04 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 57 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> Completa	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 19 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 7.85 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 10.1 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 15 g		

## Mi Fibra Diaria

Suplemento Alimenticio Colágeno en polvo/México/300g



\$107

NO DEMOSTRO

Nutrimentos				
<b>Proteína</b> 2.4 g porción por día	<b>Grasa</b> 0.03 g porción por día	<b>Contenido Energético</b> 55 kcal porción por día	<b>Información al consumidor</b> No demostró**	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día) 16 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día) 11.15 g	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación) 3.6 g	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante) 15 g		

### Irregularidades\*\*

• No demuestra la leyenda: "Colágeno Marca Mi Fibra Diaria, es una suplemento alimenticio para adultos y niños mayores de 4 años"

# COLÁGENO

## modern research LABORATORIO

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado Plus/México/400g



\$312

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
2.6 g porción por día	0.05 g porción por día	48 kcal porción por día	Completa	40 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
9.32 g	2.9 g		12.75 g	

## NÁRTEX Wellness

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado en polvo/México/240g



\$382

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
9 g porción por día	0.03 g porción por día	6 kcal porción por día	Completa	35 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
0.15 g	10 g		10 g	

## Nature's Life

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado + L-Ornitina & Vitamina C/México/70,3g (100 Cápsulas)



\$298

NO CUMPLE

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
0.9 g porción por día	0.02 g porción por día	11 kcal porción por día	Incumple**	10 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
1.73 g	2.1 g		2.81 g	

### Irregularidades\*\*

- Tuvo 10.2% menos del contenido neto declarado.

\$ Precio promedio por producto.



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana. Culliacán, León y Villahermosa. levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

## NATURE'S TRUTH

Suplemento Alimenticio. Péptidos de Colágeno Hidrolizado/E.U.A./198g



\$560

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
6 g porción por día	0.02 g porción por día	25 kcal porción por día	Completa	12 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
0.28 g	6 g		6.7 g	

## NEOCELL

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado/E.U.A./198g



\$502

NO DEMOSTRO

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
6 g porción por día	0.01 g porción por día	25 kcal porción por día	No demostró**	9 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
0.26 g	Al momento del estudio no demostró contenido de colágeno.		6.6 g	

### Irregularidades\*\*

- Al momento del estudio no demostró contenido de colágeno.
- No demuestra las leyendas: "Super Collagen", "6.6g colágeno Tipo 1 y 3", "SIN OGM" y "Sin saborizantes artificiales"

## NTX-SKN

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado con vitamina C en polvo, con frutos rojos/México/240g



\$420

Nutrimentos			Información al consumidor	Sodio (miligramos por porción por día)
Proteína	Grasa	Contenido Energético		
6 g porción por día	0.04 g porción por día	37 kcal porción por día	Completa	36 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)		<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)	
3.2 g	6 g		10 g	

# COLÁGENO

## Olnatura JustCollagen

/Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado 1800 Biotina, calcio, vitamina C, Vitamina E y vitamina K/México/90 tabletas



\$207

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
1.6 g porción por día	0.01 g porción por día	8 kcal porción por día	Completa	4 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
0.48 g	1.8 g	3.48 g		

## ORANGEL PRESTIGE

Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado + Vitamina E + Ácido hialurónico/México/30 sobres de 8. g c/u



\$349

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
4.8 g porción por día	0.02 g porción por día	6 kcal porción por día	Completa	30 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
2.58 g	5.5 g	8 g		

## ResVitale

Suplemento Alimenticio. Colágeno y Ácido Hialurónico/E.U.A./180 Tabletas (1 g c/u)



\$2,200

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
3.9 g porción por día	0.01 g porción por día	22 kcal porción por día	Completa	46 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
1.48 g	5.3 g	6 g		

\$ Precio promedio por producto.



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Culiacán, León y Villahermosa, levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

## SESÉN

Suplemento Alimenticio Péptidos Bioactivos de Colágeno Hidrolizado + Vitamina C + Magnesio + Glucosamina/México/500 g



\$1,341

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
13.2 g porción por día	0.03 g porción por día	56 kcal porción por día	Completa	200 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
0.59 g	13.9 g	15 g		

## solanum. LA CIENCIA AL NATURAL

Suplemento Alimenticio. Colágeno + Vitaminas y Minerales/México/90 g (180 cápsulas de 500 mg)



\$222

NO DEMOSTRÓ

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
2.3 g porción por día	0.01 g porción por día	10 kcal porción por día	No demostró**	1 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
0.23 g	2.6 g	3 g		

### Irregularidades\*\*

• No demuestra la leyenda: "Colágeno Solanum No. 1 en ventas"

## Vidanat

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado Puro con Vitamina C y Magnesio/México/300 g



\$427

Nutrientos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
17.8 g porción por día	0.04 g porción por día	75 kcal porción por día	Completa	83 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
0.78 g	19.8 g	20 g		

# COLÁGENO



Precios Promedio de Colágeno en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Culliacán, León y Villahermosa, levantados del 22 al 30 de marzo del 2022.

\*Precios obtenidos por Internet el 29 y 30 de marzo del 2022.

\$ Precio promedio por producto.

## VitHerbal

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado Plus/México/400 g



\$229

NO DEMOSTRÓ

Nutrimentos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
1.9 g porción por día	0.08 g porción por día	57kcal porción por día	No demostró**	34 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
12.05 g	Al momento del estudio no demostró contenido de colágeno.	15 g		

### Irregularidades\*\*

- Al momento del estudio no demostró contenido de colágeno.
- No demuestra las leyendas: "COLÁGENO HIDROLIZADO PLUS", "Bajo en Azúcar", "Ácido Hialurónico", "Vitamina C", "Calcio" y "GLUTENFREE"

## WONU. WOMEN'S NUTRITION

Suplemento Alimenticio. Colágeno + Ácido Hialurónico + Vitamina C/México/345 g



\$544

Nutrimentos				
<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>Contenido Energético</b>	<b>Información al consumidor</b>	<b>Sodio</b> (miligramos por porción por día)
10 g porción por día	0.02 g porción por día	43 kcal porción por día	Completa	30 mg porción por día
<b>Carbohidratos</b> (porción por día)	<b>Colágeno</b> (gramos por porción por día, por comprobación)	<b>Porción por día</b> (recomendada por el fabricante)		
0.77 g	7.9 g colágeno porción por día 3.4 g péptidos de colágeno porción por día	8 g		

Productos ordenados alfabéticamente.



# IRREGULARIDADES

## CONTIENE MENOS DE LO QUE DECLARA



Tuvo menos del **10.2%** de lo declarado en contenido neto, por lo que incumple la NOM-002-SCFI-2011.

### Nature's Life

Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado + L-Ornitina & Vitamina C/ México/70.3 g (100 Cápsulas)

## PRESENTA PUBLICIDAD ENGAÑOSA



Ostenta la leyenda "Beauty Boost", la cual carece de significado, por lo que es una declaración potencialmente engañosa e incumple el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFCEP):

### BIO B BERRY COLÁGENO

Alimento en polvo para preparar bebidas/ México/180 g

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

# IRREGULARIDADES

## NO SUSTENTAN SUS LEYENDAS

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

**"Colágeno Solanum No. 1 en ventas"**



**solanum. LA CIENCIA AL NATURAL**  
Suplemento Alimenticio. Colágeno + Vitaminas y Minerales / México / 90 g (180 cápsulas de 500 mg)

**"Súper Collagen"**

**"6.6 g colágeno Tipo 1 y 3"**

**"SIN OGM"**

**"Sin saborizantes artificiales"**



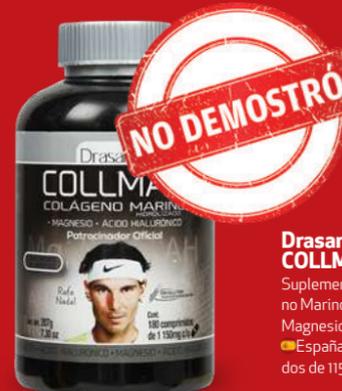
**NEOCELL**  
Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado / E.U.A. / 198 g

**"Colágeno Marca Mi Fibra Diaria, es un suplemento alimenticio para adultos y niños mayores de 4 años"**



**Mi Fibra Diaria**  
Suplemento Alimenticio Colágeno en polvo / México/300 g

**"Recomendado para deportistas. Mujeres mayores de 40 años"**



**Drasanvi COLLMAR**  
Suplemento Alimenticio. Colágeno Marino Hidrolizado + Vitamina C + Magnesio + Ácido Hialurónico / España/207 g (Cont 180 comprimidos de 1150 mg)

**"Colágeno Hidrolizado Plus"**

**"Bajo en Azúcar"**

**"Ácido Hialurónico"**

**"Vitamina C"**

**"Calcio"**

**"Gluten Free"**



**VitHerbal**  
Suplemento Alimenticio Colágeno Hidrolizado Plus / México/400 g

# IRREGULARIDADES

## SU DENOMINACIÓN ES ERRÓNEA



Se denomina **“Alimento en polvo para preparar bebidas”**; sin embargo, según el artículo 215 de la Ley General de Salud (LGS), por su composición se trata de un suplemento alimenticio:

**BIO B BERRY COLÁGENO**  
Alimento en polvo para preparar bebidas  
México/180 g

## NO INDICA LOS GRAMOS CONFORME LA NORMA



Indica **“gr” y no “g” para gramos en la tabla nutricional**, por lo que incumple la NOM-008-SCFI-2002, Sistema General de Unidades de Medida.

**facialtime Vitamins & Health Care División**  
Suplemento Alimenticio. Colágeno Hidrolizado puro + Ácido Hialurónico + L-arginina + prebióticos  
México/450 g

## NO COMPROBARON SU CONTENIDO DE COLÁGENO

Al momento de realizar este estudio, las siguientes marcas no comprobaron su contenido de colágeno:



**NEOCELL**  
Suplemento Alimenticio.  
Colágeno Hidrolizado/  
E.U.A./198 g



**VitHerbal**  
Suplemento Alimenticio  
Colágeno Hidrolizado Plus/  
México/400 g

# CONSIDERACIONES

## DE COMPRA



### Adquiérello en el comercio formal

No te arriesgues, es mejor si lo haces en establecimientos reconocidos.

## DE USO



### Consulta a tu médico

Antes de consumir un suplemento alimenticio es recomendable consultes con un médico si puedes tomarlo, si realmente lo necesitas y si te ayudará a complementar, incrementar o suplir alguno de los componentes de tu dieta.



### Lee las instrucciones

Sígelas y no ingieras más colágeno del recomendado por día.



### “Natural” no es igual a seguro

Leyendas como: **“Producto 100% natural”**, **“De origen natural”**, **“Elaborado con base en una sustancia de origen natural”**, entre otras, no significan que el producto no provocará efectos secundarios.



### Los suplementos no curan

Sirven únicamente para incrementar o complementar los nutrientes de tu dieta. No son productos para tratar, curar, prevenir o aliviar alguna enfermedad.

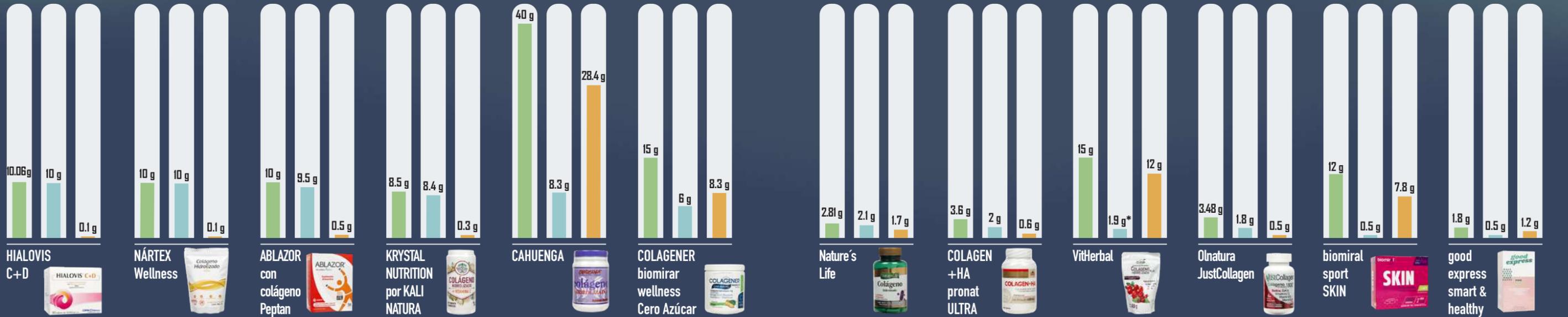
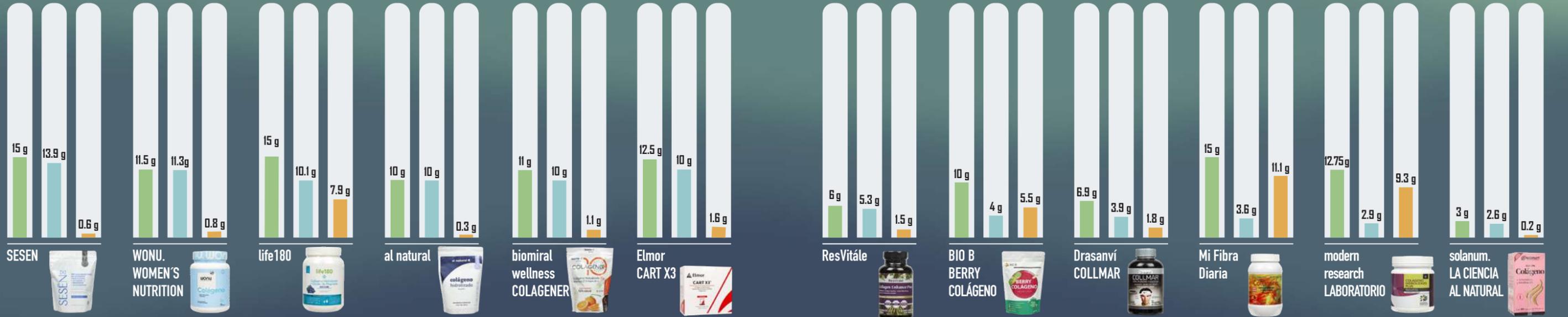
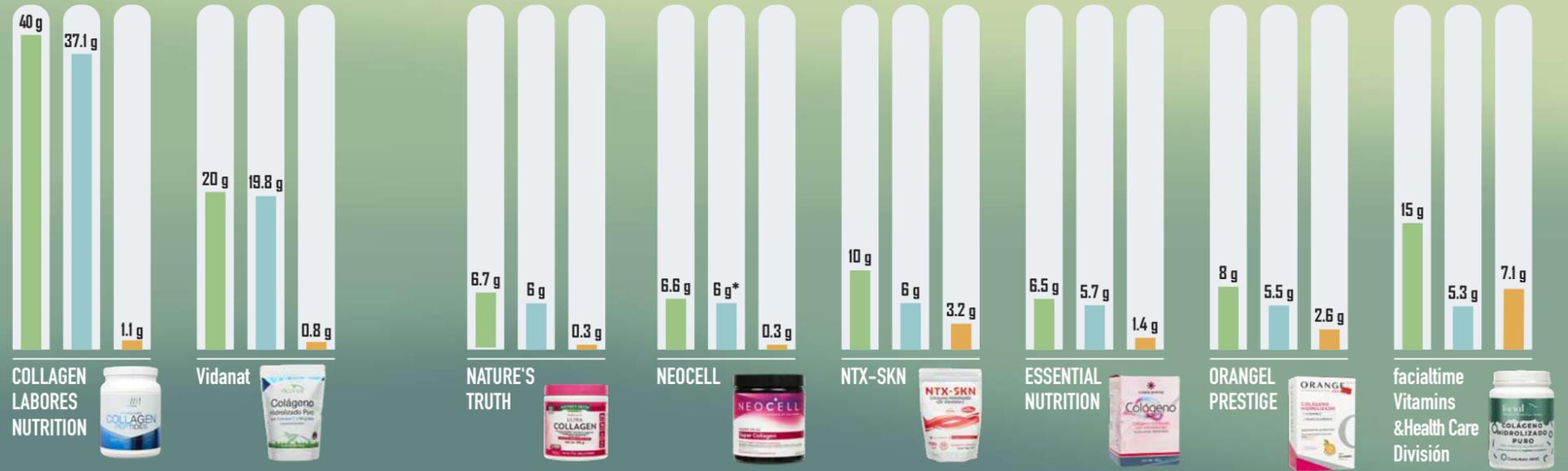


## ALTERNATIVA AL COLÁGENO

Puedes preparar en casa un caldo de patitas de pollo.

# CONTENIDO DE COLÁGENO Y CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN DIARIA DE PRODUCTO

- Porción por día (recomendada por el fabricante)
- Colágeno (g por porción por día)
- Carbohidratos (g por porción por día)



Productos ordenados de mayor a menor contenido de colágeno.  
 \* Este valor se obtuvo en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor ya que el fabricante no lo demostró al momento del estudio.  
 Nota: Los contenidos de colágenos fueron determinados a través de la comprobación (fórmula), pudiendo existir discrepancia entre la sumatoria de colágeno más carbohidratos y el tamaño de la porción, inherentes a las diferencias encontradas en la determinación de proteína (análisis).

# Dispositivos de almacenamiento externo

Facilitan la transferencia de archivos de una computadora a otra.

🕒 Tiempo de lectura: 10 minutos.

Los dispositivos de almacenamiento externo son aparatos portátiles que se utilizan para leer, grabar y guardar datos desde una computadora.

## ¿Qué puedes hacer con ellos?

Al ser aditamentos de entrada y salida puedes extraer información de una computadora y guardarla en el dispositivo. También copiar los datos almacenados en él y transferirlos a otra computadora, como:

- Programas
- Documentos de texto
- Tablas
- Gráficos
- Presentaciones
- Imágenes
- Audios
- Videos

## Los más comunes son:

Memorias flash tipo USB



Discos duros externos



- HDD, por sus siglas en inglés
- SSD, por sus siglas en inglés

## FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 10 de febrero al 15 de marzo del 2022.

Adquisición de muestras: del 15 al 21 de febrero del 2022.

Marcas / Modelos analizados discos duros: 5/6.

Marcas/modelos analizados memorias flash USB: 9/14.

Pruebas realizadas: 160.

## NORMATIVIDAD

• NOM-001-SCFI-2018. Aparatos electrónicos-Requisitos de seguridad y métodos de prueba.

• NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

• NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

• NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

Procedimientos de prueba de la Dirección General de Protección al Consumidor.



# CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

**6** modelos de **5** marcas de discos duros

con capacidad de almacenamiento de un Terabyte<sup>1</sup>

**14** modelos de **9** marcas de memorias flash USB

con capacidad de almacenamiento de 16 GB<sup>2</sup>, 32 GB y 64 GB.

## LAS PRUEBAS

Todos los productos fueron sometidos a las siguientes pruebas:



### Información al consumidor

Se verificó que el empaque contenga:

- Nombre del fabricante
- Marca registrada u otras marcas descriptivas
- Tensión eléctrica
- Símbolo y/o siglas del tipo de alimentación

Además, cuando presenten instructivo y póliza de garantía debe ser en español.

Por último, que tengan los requisitos de la NOM-024-SCFI-2013 y lo establecido en el capítulo 23 de la NOM-019-SCFI-1998.

<sup>1</sup> En valores redondeados: un Terabyte (TB) representa aproximadamente 1,000 Gigabytes (GB) o aproximadamente 1,000,000 Megabytes (MB) o 1,000,000,000 kilobytes (kB). Por ejemplo, una carta de una cuartilla con una imagen fotográfica de alta resolución insertada como fondo puede tener un tamaño de alrededor de 1 MB, mientras que una carta de una cuartilla con solamente texto puede tener un tamaño de apenas 50 kB o 0.05 MB.

<sup>2</sup> GB o Gigabytes (ver nota anterior).



### Pruebas de desempeño

Se llevaron a cabo las siguientes pruebas con el software "HD Tune Pro" en una computadora de escritorio con microprocesador Intel Core i5-10400 @2.90 GHz, 8 GB de memoria RAM y sistema operativo Windows 10 Pro:

#### • Velocidad en transferencia de datos

Se determinó el nivel del desempeño en lectura y escritura de archivos. Con estos datos se sabe la velocidad máxima de transferencia en ambos parámetros.

Esta prueba representa el comportamiento del dispositivo para respaldar información, desde o hacia una computadora, y simular la instalación de varias aplicaciones (*software*) en dicho equipo.

#### • Velocidad máxima en grabación y lectura

Se llevó a cabo para determinar el número de entradas y salidas de datos por segundo, lo cual reproduce el comportamiento del disco duro en situaciones como instalar un programa, un sistema operativo o grabar archivos multimedia.

#### • Errores por uso intensivo

Durante 10 días se les simuló un uso intensivo grabando datos y después borrándolos en bloques de archivos con tamaños adecuados a su capacidad de almacenamiento. Después se analizó si la información almacenada presentó errores o daños definitivos.



### Calentamiento

Durante la prueba de Errores por uso intensivo se midió la temperatura que alcanzaron en zonas accesibles (en las memorias USB) y en las conexiones del disco duro (el cable USB de interconexión) y su superficie. Así se determinó el calentamiento que pueden tener los dispositivos en un uso intensivo.



### Daño por caída

En tres ocasiones se les dejó caer desde una altura de 75 cm (nivel promedio de una mesa) en tres posiciones distintas sobre una superficie de cemento. Se verificó que no sufrieran daño permanente, como la imposibilidad de leer y escribir datos, o que la información almacenada no sufriera daños.



### Daño por compresión

Se simuló una situación extrema de uso, como llevar el dispositivo en una mochila con objetos dentro (libros o cuadernos) y con la posibilidad de someterlo a una alta presión que pudiese dañar su envoltente.

Se les aplicaron tres compresiones con un peso distinto cada una y durante cinco segundos cada vez. Tras la última compresión se comprobó si presentaron algún daño físico.

Posteriormente se analizó si seguían funcionando correctamente o si presentaron errores o fallos en la lectura y escritura de la información.



### Atributos

Mencionamos características como el peso y las dimensiones de cada dispositivo para que lo consideres al realizar tu compra.

# Discos Duros Externos Portátiles



Precios Promedio de Dispositivos de Almacenamiento en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Monterrey y Puebla, recabados del 22 al 31 de marzo del 2022.

## WD Element

/ WDBUZG0010BBK-WESN  
/ 1 TB/ Tailandia 🇹🇼 / 2 años



**E** \$1,740

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
132.3 (153) g/ 11.01 x 8.23 x 1.51 cm / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**E**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
Tras aplicar la prueba presentó un leve deterioro en el envoltorio del disco duro, sin que se impidiese su uso posterior.

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Incluye cable USB.

## Transcend

/ Storejet 25M3  
/ 1TB/ Taiwán 🇹🇼 / 1 año



**E** \$1,465

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
189.3 (208.4) g/ 12.92 x 8.08 x 1.59 cm / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**MB**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Cuenta con cubierta antigolpes y caídas.  
• Incluye cable USB.

## Seagate

/ STEA100040  
/ 1TB/ China 🇨🇳 / No presenta



**MB** \$1,839

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
125 (145) g/ 11.68 x 7.98 x 1.45 cm / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Ofrece un *software* para recuperación de información propio de la marca.  
• Incluye cable USB.

## ADATA

/ HD710PRO  
/ 1TB/ China 🇨🇳 / No presenta



**MB** \$1,782

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
216.7 (236.9) g/ 13.36 x 9.79 x 2.16 cm / USB 3.2

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Cuenta con cubierta antigolpes y caídas.  
• Incluye cable USB.

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente

**\$** Precio Promedio

**\$** Precio obtenido por Internet los días 30 y 31 de marzo del 2022.

### Notas:

- (1) Se somete al dispositivo a una situación extrema de uso para la cual no está diseñado; sin embargo, ofrece una referencia sobre su calidad de materiales y ensamblaje.
- (2) Todos los niveles de calentamiento se consideran aceptables para un uso confiable y seguro del dispositivo.

# Discos Duros Externos Portátiles

# Memorias tipo flash USB



Precios Promedio de Dispositivos de Almacenamiento en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Monterrey y Puebla, recabados del 22 al 31 de marzo del 2022.

## Toshiba

/ Canvio Basics (HDTB410XK3AA)  
/ 1TB/ Filipinas 🇵🇭 / 1 año



**B** \$1,637

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
121.2 (140) g/ 10.89 x 7.89 x 1.39 cm / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**MB**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Presentó daño funcional total

**Calentamiento (2)**  
Mínimo

**Resaltamos**  
• Ofrece un *software* para recuperación de información propio de la marca.  
• Incluye cable USB.

## ADATA

/ HV620S  
/ 1TB/ Taiwán 🇹🇼 / 90 días en tienda



**B** \$1,664

**Peso sin cable (con cable) (g)/ Dimensiones (cm)/ Conectividad**  
136.4 (140.8) g/ 11.48 x 7.76 x 1.24 cm / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**MB**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
Tras aplicar la prueba presentó un leve deterioro en el envoltorio del disco duro, sin que se impidiese su uso posterior.

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Incluye cable USB.

## Kingston

/ MFD-032/C  
/ 32 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años



**E** \$159

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
7.1 g/ 5.87 x 1.86 x 0.89 cm/ Plástico / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**E**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Moderado

**Para considerar**  
• Solo cuenta con conexión USB tipo C, por lo que deberás conseguir un adaptador si tu computadora no tiene ese tipo de puerto.

## Steren

/ MFD-032/ DUAL  
/ 32 GB/ China 🇨🇳 / No presenta



**E** \$269

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
23.6 g/ 7.02 x 1.71 x 0.93 cm/ Metálico / USB 3.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**E**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
Presentó daño funcional total.

**Daño por compresión (1)**  
No se realizó la prueba ya que presentó daño después de la caída libre, quedando inutilizable.

**Resaltamos**  
• Tipo giratorio.  
• Terminal dual (USB tipo A y terminal USB tipo C).

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **\$** Precio Promedio

### Notas:

(1) Se somete al dispositivo a una situación extrema de uso para la cual no está diseñado; sin embargo, ofrece una referencia sobre su calidad de materiales y ensamblaje.  
(2) Todos los niveles de calentamiento se consideran aceptables para un uso confiable y seguro del dispositivo.

# Memorias tipo flash USB

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS  
Precios Promedio de Dispositivos de Almacenamiento en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Monterrey y Puebla, recabados del 22 al 31 de marzo del 2022.

## Strontium

/ SR16GRDPOLLEX/ 16 GB  
/ Singapur 🇸🇬 / 3 meses



**E** \$115

<b>Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad</b>	<b>Velocidad en transferencia de datos</b>
2.8 g/ 4.83 x 1.76 x 0.60 cm/ Plástico / No indica	<b>E</b>
<b>Velocidad máxima en grabación y lectura</b>	<b>Errores por uso intensivo</b>
<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>Daño por caída</b> (Número de errores detectados después de la caída libre)	<b>Daño por compresión (1)</b>
0	Sin daño.
<b>Para considerar</b>	<b>Calentamiento (2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>De tamaño pequeño.</li> <li>No incluye tapa.</li> </ul>	Imperceptible

## Kingston

/ Exodia/ DTXBL-32G  
/ 32 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años



**E** \$133

<b>Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad</b>	<b>Velocidad en transferencia de datos</b>
10.4 g/ 5.48 x 2.15 x 1.02 cm/Plástico / USB 3.0	<b>MB</b>
<b>Velocidad máxima en grabación y lectura</b>	<b>Errores por uso intensivo</b>
<b>E</b>	<b>E</b>
<b>Daño por caída</b> (Número de errores detectados después de la caída libre)	<b>Daño por compresión (1)</b>
0	Sin daño.
<b>Calentamiento (2)</b>	<b>Calentamiento (2)</b>
	Moderado

## ADATA

/ UV240/ 32 GB  
/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años \*



**MB** \$129

<b>Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad</b>	<b>Velocidad en transferencia de datos</b>
18 g/ 5.49 x 2.09 x 0.81 cm/ Plástico / USB 2.0	<b>MB</b>
<b>Velocidad máxima en grabación y lectura</b>	<b>Errores por uso intensivo</b>
<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>Daño por caída</b> (Número de errores detectados después de la caída libre)	<b>Daño por compresión (1)</b>
Presentó daño funcional total.	No se realizó la prueba ya que presentó daño después de la caída libre, quedando inutilizable.
<b>Resaltamos</b>	<b>Calentamiento (2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La tapa es giratoria, no se libera del cuerpo de la memoria.</li> </ul>	Imperceptible

## Verbatim

/ 98697  
/ 32 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años



**MB** \$109

<b>Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad</b>	<b>Velocidad en transferencia de datos</b>
8.8 g/ 5.84 x 2.12 x 0.93 cm/ Plástico / USB 2.0	<b>MB</b>
<b>Velocidad máxima en grabación y lectura</b>	<b>Errores por uso intensivo</b>
<b>MB</b>	<b>E</b>
<b>Daño por caída</b> (Número de errores detectados después de la caída libre)	<b>Daño por compresión (1)</b>
0	Sin daño.
<b>Resaltamos</b>	<b>Calentamiento (2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipo retráctil.</li> </ul>	Mínimo

\*La garantía no está presente en el empaque, se consulta en la página de internet [www.adata.com](http://www.adata.com).

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **\$** Precio Promedio

### Notas:

(1) Se somete al dispositivo a una situación extrema de uso para la cual no está diseñado; sin embargo, ofrece una referencia sobre su calidad de materiales y ensamblaje.  
(2) Todos los niveles de calentamiento se consideran aceptables para un uso confiable y seguro del dispositivo.

# Memorias tipo flash USB



Precios Promedio de Dispositivos de Almacenamiento en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Monterrey y Puebla, recabados del 22 al 31 de marzo del 2022.

## Sandisk

/ SDCZ71016GB35  
/ 16 GB/ Malasia 🇲🇾 / 5 años



**MB** \$147

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
5 g/ 3.43 x 1.20 x 0.45 cm/ Metálico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**MB**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**MB**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Para considerar**  
• De tamaño pequeño.  
• No incluye tapa.

**Calentamiento (2)**  
Moderado

## ADATA

/ UV220  
/ 16 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años\*



**MB** \$110

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
8 g/ 5.48 x 1.93 x 0.96 cm/ Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Resaltamos**  
• Tipo retráctil.

**Calentamiento (2)**  
Moderado

\*La garantía no está presente en el empaque, se consulta en la página de internet [www.adata.com](http://www.adata.com).

## ADATA

/ C906/ 16 GB  
/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años \*



**MB** \$109

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
7.9 g/ 5.79 x 1.76 x 1.05 cm/Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**E**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Presentó daño funcional total.

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

\*La garantía no está presente en el empaque, se consulta en la página de internet [www.adata.com](http://www.adata.com).

## ADATA

/UV220  
/32 GB/ China 🇨🇳 / 5 años \*



**B** \$129

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
8 g/ 5.48 x 1.93 x 0.97 cm/ Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**MB**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

\*La garantía no está presente en el empaque, se consulta en la página de internet [www.adata.com](http://www.adata.com).

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **\$** Precio Promedio

### Notas:

(1) Se somete al dispositivo a una situación extrema de uso para la cual no está diseñado; sin embargo, ofrece una referencia sobre su calidad de materiales y ensamblaje.  
(2) Todos los niveles de calentamiento se consideran aceptables para un uso confiable y seguro del dispositivo.

# Memorias tipo flash USB

**QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS**  
Precios Promedio de Dispositivos de Almacenamiento en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara, Monterrey y Puebla, recabados del 22 al 31 de marzo del 2022.

## MAXELL

/ 503804  
/ 32 GB/ China 🇨🇳 / No presenta



**B** \$138

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
9.1 g/ 6.21 x 2.74 x 1.00 cm/ Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**B**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Resaltamos**  
• Tipo retráctil.  
• Cuenta con programa de encriptación.

## SP

/ Ultima U05  
/ 64 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años



**B** \$249

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
8.4 g/ 0.54 x 2.02 x 0.98 / Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**B**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**B**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Mínimo

**Resaltamos**  
• Cuenta con una carpeta de servicio grabada en ella desde donde se activa la garantía.  
• Ofrece un *software* para recuperación de información propio de la marca.

## Hyundai Technology

/ U2A/ 32GAS  
/ 32 GB/ China 🇨🇳 / No presenta



**B** \$150

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
6.4 g/ 3.89 x 1.22 x 0.46 cm / Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**S**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**B**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Para considerar**  
• De tamaño pequeño.  
• No incluye tapa.

## Steren

/ MFD-064S  
/ 64 GB/ China 🇨🇳 / No presenta



**B** \$199

**Peso (g)/ Dimensiones (cm) / Material/ Conectividad**  
9.3 g/ 5.75 x 1.82 x 0.85 cm/ Plástico / USB 2.0

**Velocidad en transferencia de datos**  
**S**

**Velocidad máxima en grabación y lectura**  
**B**

**Errores por uso intensivo**  
**E**

**Daño por caída**  
(Número de errores detectados después de la caída libre)  
0

**Daño por compresión (1)**  
Sin daño.

**Calentamiento (2)**  
Imperceptible

**Simbología:** **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno **S** Suficiente **\$** Precio Promedio

### Notas:

(1) Se somete al dispositivo a una situación extrema de uso para la cual no está diseñado; sin embargo, ofrece una referencia sobre su calidad de materiales y ensamblaje.  
(2) Todos los niveles de calentamiento se consideran aceptables para un uso confiable y seguro del dispositivo.

# CONCLUSIONES

## TIENE DOBLE CONEXIÓN A LA COMPUTADORA

Puede conectarse por puerto USB A y USC tipo C:

**STEREN**  
/MFD-032/ DUAL/ 32 GB  
/ China 🇨🇳 / No presenta



## SOLO TIENE CONEXIÓN USB TIPO C

Si tu computadora no cuenta con este tipo de puerto, deberás conseguir un adaptador:

**Kingston**  
/ MFD-032/C  
/ 32 GB/ Taiwán 🇹🇼 / 5 años



## PODRÁS RECUPERAR INFORMACIÓN

En caso de requerirlo podrás hacerlo gracias a un software que tienen para ello:

**Seagate**  
/ STEA100040  
/ 1 TB/ China 🇨🇳  
/ No presenta



**Toshiba**  
/ Canvio Basics (HDTB410XK3AA)  
/ 1 TB/ Filipinas 🇵🇭 / 1 año



## PODRÁS ENCRIPRAR TUS ARCHIVOS

Gracias al software que ofrecen podrás "ocultar" tus archivos y solo podrán ser abiertos con la contraseña que utilizaste para encriptarlos.

**Transcend**  
/ Storejet 25M3  
/ 1TB/ Taiwán 🇹🇼 / 1 año



## TIENEN ENVOLTURA ANTIGOLPES

Incluyen un envoltente antigolpes e impactos que sí protege ante posibles caídas

**ADATA**  
/ HD710PRO  
/ 1 TB/ China 🇨🇳  
/ No presenta



**Transcend**  
/ Storejet 25M3  
/ 1TB/ Taiwán 🇹🇼  
/ 1 año



# RECOMENDACIONES

## De compra

### ADQUIÉRELO EN EL COMERCIO FORMAL

Es mejor si lo haces en establecimientos reconocidos, ya que tendrás la seguridad que tu dispositivo no contiene virus.

### GUARDA TU COMPROBANTE DE COMPRA

Si lo necesitas, podrás reclamar en la tienda donde lo adquiriste.

### NO ESTÁN OBLIGADOS A DAR GARANTÍA

Por esta razón hay tiendas que te ofrecen una garantía de cambio durante cierto tiempo para que hagas tu reclamación en ellas directamente.

### EVALÚA COSTO Y ALMACENAMIENTO

A mayor espacio de almacenamiento, mayor será el costo. Analiza tus necesidades y posibilidades de compra.

## De uso

### PROTÉGELO DE GOLPES

Procura llevar tu dispositivo en un estuche para protegerlo de golpes, caídas o presiones de objetos que puedan dañarlo.

### EXTRÁELO CORRECTAMENTE

Cuando termines de utilizarlo haz clic sobre el dispositivo (en el explorador de archivos de tu sistema operativo) y elige "Expulsar".

### EVITA DESCONECTARLO MIENTRAS LO USES

No desconectes tu dispositivo mientras haces una transferencia de datos, ya que además de perder tu información o estropearla, lo dañarás internamente.

### QUIZÁ DEBAS FORMATEARLO

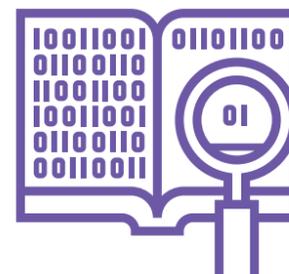
Todos los dispositivos están preparados para que al conectarlos comiences a utilizarlos. Sin embargo, no está de más que lleves a cabo un proceso de formateo de acuerdo con el sistema operativo que uses.

### CONSIDERA SU ALMACENAMIENTO

Aunque estos dispositivos señalan su capacidad máxima de almacenamiento con un valor entero, una parte la usa el sistema operativo al organizar la información para acceder rápidamente a los archivos. Por ejemplo, 1 TB te ofrecerá un espacio libre de 931 GB, aproximadamente.

### UTILÍZALO SOLO PARA GUARDAR INFORMACIÓN

Es mejor que edites tus archivos en la computadora, ya que la conexión USB de estos dispositivos puede moverse, perder la conexión o transferencia de datos y, por consiguiente, la información.



## Vocabulario informático

Si no eres experto o experta en temas informáticos, estas definiciones te ayudarán:

**Gigabyte:** Unidad de almacenamiento de información equivalente 1 000 000 000 de bytes. Su símbolo es GB.

**Byte:** Unidad compuesta por un conjunto de 8 bits.

**Bit:** Unidad mínima de información que solo puede tener los valores: 0 o 1.

**Terabyte:** Unidad de almacenamiento que equivale a 1024 veces un GB.

**Memoria flash USB:** Dispositivo pequeño y portátil que se conecta al puerto USB de la computadora y que no necesita energía extra para retener los datos.

**Unidad de disco duro:** Dispositivo de almacenamiento de datos que emplea un sistema de grabación magnética para almacenar y recuperar archivos digitales.

**USB:** Estándar de protocolos usados para conectar y comunicar computadoras, periféricos y dispositivos electrónicos; y proveer de alimentación eléctrica.

**USB tipo C:** Implementa un conector reversible y una velocidad de hasta 10 Gbit/s.

## Sustentabilidad

Estos dispositivos pueden tener mucha duración. Sin embargo, ya sea por el paso del tiempo, una caída o una falla en la energía que los alimenta, pueden dejar de funcionar.

Cuando falle y hayas hecho todo lo posible para que vuelva a funcionar, no lo tires con la basura convencional. De ser posible, llévalo a una jornada de acopio de residuos electrónicos y eléctricos.



### Ciudad de México

Consulta la página:  
<http://data.sedema.cdmx.gob.mx/reciclatron/index.html#Yi977i-xAfs>

### Interior del país

Visita la página de la institución estatal encargada del cuidado del medio ambiente que te corresponda para informarte si tienen jornadas de recolección de residuos especiales.



# REPARTO DE UTILIDADES

Si cuentas con este derecho, tienes la oportunidad de darle un buen uso.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El reparto de utilidades es un monto de dinero pagado a los trabajadores por las ganancias obtenidas en la empresa donde laboran.

Es considerado como un incentivo que estimula la productividad y retribuye al esfuerzo productivo de quien lo recibe. No todas las empresas tienen que pagar utilidades y no todos los trabajadores tienen derecho a recibirlas.



## Las utilidades, un derecho ganado

Todos los trabajadores tienen derecho a las utilidades, sin embargo, hay excepciones y no reciben esta prestación:

- Directores
- Administradores
- Gerentes generales
- Socios o accionistas
- Trabajadores eventuales que hayan laborado menos de 60 días durante el año

### ¿Quién no otorga utilidades?

- Empresas de nueva creación, durante el primer año de funcionamiento
- Las empresas de nueva creación, dedicadas a la elaboración de un producto nuevo, durante los dos primeros años de funcionamiento
- Las empresas de industria extractiva, de nueva creación, durante el período de exploración
- Instituciones de asistencia privada
- Instituto Mexicano del Seguro Social
- Instituciones públicas descentralizadas con fines culturales, asistenciales o de beneficencia
- Empresas que tengan un capital menor del que fije la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) por ramas de la industria

### ¿Quién otorga utilidades?

- Unidades económicas de producción o distribución de bienes o servicios de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo (LFT)
- Personas físicas o morales que tengan trabajadoras y trabajadores a su servicio, sean o no contribuyentes del Impuesto Sobre la Renta (ISR)



### ¿Cuánto se recibe?

Los trabajadores deben recibir alguna de las dos opciones:

**1.** 10% sobre la renta gravable, repartible en dos partes iguales:

- Tomando en consideración el número de días trabajados en el año, independientemente del monto de los salarios.
- En proporción al monto de los salarios devengados por el trabajo prestado durante el año.

**2.** Como límite máximo tres meses del salario del trabajador o el promedio de la participación recibida en los últimos tres años.

**Cada ingreso extra es una oportunidad para disminuir tus deudas y organizar tus finanzas.**

Si necesitas orientación y asesoría llama a la **Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (Profedet):**

☎ **800 717 2942 y 800 911 7877**

✉ **orientacionprofedet@stps.gob.mx.**

## Recomendaciones

Hay varios usos que puedes darle a este ingreso, te dejamos algunas sugerencias:



### Ahorra

Si no tienes deudas, ahorra para contar con un fondo de al menos tres meses de tus gastos cotidianos. En caso de necesitarlo, podrás enfrentar imprevistos.



### Dale mantenimiento a tu patrimonio

Es una buena oportunidad para darle mantenimiento a tu casa o automóvil.



### Destínalo a tu salud

Todo gasto que se traduce en salud lleva a ahorros a largo plazo. Infórmate sobre los seguros de gastos médicos mayores o adquiere coberturas adecuadas para los miembros de la familia.



### Liquida deudas

Destina parte de tus utilidades para cubrir deudas. Procura que sean el capital y los intereses. Si te es posible redúcelas a niveles que te permitan contar con mayor liquidez.

En el siguiente cuadro puedes resumir:

- Acreedores
- Monto adeudado
- Tasa de interés que cobran
- Montos a pagar

Ordena la información dándole prioridad a los adeudos más caros por concepto de pagos de intereses.

Resumen de Deudas			
Tarjetas y adeudos	Monto adeudado (\$)	Tasa de interés anual (%)	Monto de interés pagado mensual (\$)
Banco 1			
Banco 2			
Préstamo personal			
Tienda 1			
Tienda 2			
<b>Total</b>			

#### Fuentes

- Diario Oficial de la Federación 18/09/2020 Consultado el 26 de abril del 2022, en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5600764&echa=18/09/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5600764&echa=18/09/2020)
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Consultado el 26 de abril del 2022, en: [https://stunam.org.mx/sa/3orgacad/2008/12articulo\\_123.pdf](https://stunam.org.mx/sa/3orgacad/2008/12articulo_123.pdf)
- Ley Federal del Trabajo. Arts. 117, 126 y 127. Consultado el 4 de abril del 2022, en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044\\_Ley\\_Federal\\_del\\_Trabajo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf)
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guía para cumplir con las obligaciones en materia de Reparto de Utilidades. Consultado el 5 de abril del 2022, en: <https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-para-cumplir-con-las-obligaciones-en-materia-de-reparto-de-utilidades>
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Publica guía para cumplir con las obligaciones en materia de Reparto de Utilidades. Consultado el 5 de abril del 2022, en: <https://www.gob.mx/stps/prensa/publica-stps-la-guia-para-cumplir-con-las-obligaciones-en-materia-de-reparto-de-utilidades?idiom=es>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) CONDUSEF recomienda a Instituciones Financieras cautela en el otorgamiento de créditos. Consultado el 6 de abril del 2022, en: <https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=946&idcat=1>
- Preahorro Blog. Cómo crear un fondo de emergencia paso a paso. Consultado el 6 de abril del 2022, en: <https://preahorro.com/finanzas-personales/como-crear-tu-fondo-de-emergencia-paso-a-paso/>.
- Reparto de Utilidades o PTU en México: todo lo que tienes que saber en tu empresa. Consultado el 6 de abril del 2022 <https://factorial.mx/blog/reparto-utilidades-ptu-rh/>

# LA TECNOLOGÍA ALIADA PARA EL TRABAJO Y ESTUDIO

Computadoras de escritorio, laptops y tabletas facilitan tareas del día a día.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2020, en México se estimaron que había 44.4 millones de usuarios de computadoras.

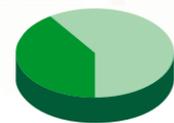
Las actividades que realizaron en ellas fueron:



54.9% tareas escolares



42.8% actividades laborales



30.6% capacitación



## Precios de algunos dispositivos

Te presentamos algunos productos que puedes encontrar en diversos establecimientos, así como sus características y precios de referencia.

Según la paquetería que adquieras, estos equipos pueden servirte para trabajar en:

- Procesador de textos
- Hoja de cálculo
- Presentaciones

Y con conexión a Internet podrás acceder a:

- Correo electrónico
- Videollamadas

La variación en los precios dependerá de las características técnicas y accesorios. Además, cada día surgen nuevos productos y funciones, lo cual se refleja en el costo.

Dispositivo	Establecimiento <sup>1</sup>	Marca / Modelo / Características	Precio desde o único <sup>2</sup>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xtreme PC</li> <li>• Intel Dual Core</li> <li>• 8 GB RAM</li> <li>• Disco duro 500GB</li> <li>• Monitor WIFI RGB XTREME</li> <li>• PC GAMING XTACI-CEL8GBHD610M</li> </ul>	\$6,999.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• HP 21-b00001a</li> <li>• Intel Celeron</li> <li>• 20" Full HD</li> <li>• 8 GB RAM</li> <li>• Disco duro 1 TB HDD</li> </ul>	\$10,599.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hp Slim S01-AF1004BLA</li> <li>• Intel Celeron</li> <li>• 22"</li> <li>• Disco duro 1 TB</li> <li>• 4 GB RAM</li> <li>• Negro</li> </ul>	\$10,999.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenovo AIO 330-20AST</li> <li>• AMD AIO 330-20AST</li> <li>• 19.5"</li> <li>• 4 GB RAM</li> <li>• Disco duro 1 TB HDD</li> <li>• Blanco</li> </ul>	\$11,799.00

Dispositivo	Establecimiento <sup>1</sup>	Marca / Modelo / Características	Precio desde o único <sup>2</sup>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenovo Chromebook 11.6 1.6ghz Intel Celeron N3050 Dual Core</li> <li>• 4 GB Ddr3 RAM</li> <li>• Disco 16 GB</li> <li>• Emmc 1366 X 768 Lcd Reacondicionado</li> </ul>	\$2,796.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chromebook Lenovo 100e 2a Generación</li> <li>• AMD A4-9120C</li> <li>• 11.6" HD</li> <li>• RAM 4 GB</li> <li>• Almacenamiento 32 GB</li> <li>• Radeon R4</li> <li>• Google Chrome</li> </ul>	\$4,099.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EVOO ULTRA THIN</li> <li>• Intel celeron N3350</li> <li>• 4 GB RAM</li> <li>• Disco 64 GB EMMC</li> </ul>	\$5,099.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asus BR1100CKA</li> <li>• Celeron N4500</li> <li>• 4 GB RAM</li> <li>• 64 GB</li> <li>• 11.6"</li> <li>• Gris</li> </ul>	\$6,199.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ghia Libero LH514CP</li> <li>• Intel Celeron</li> <li>• 14.1"</li> <li>• 128GB eMMC</li> <li>• 4GB RAM</li> <li>• Negro</li> </ul>	\$6,499.00

Dispositivo	Establecimiento <sup>1</sup>	Marca / Modelo / Características	Precio desde o único <sup>2</sup>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tableta XP-PEN Deco Mini 4</li> </ul>	\$1,059.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TechPad I781</li> <li>• 7"</li> <li>• 8 GB</li> <li>• 1 GB RAM</li> <li>• Android 4.4</li> <li>• Negro</li> </ul>	\$1,199.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablet Digital Wacom One CTL472L One CTL472L</li> <li>• Negra</li> </ul>	\$1,299.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• STYLOS CEREAL 3G V2 Quad</li> <li>• Core</li> <li>• 1 GB</li> <li>• 16 GB</li> <li>• Android 10.0</li> <li>• Blanco STTA3G2W</li> <li>• STYLOS CEREAL 3G</li> </ul>	\$1,299.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablet Stylos Taris</li> <li>• 7"</li> <li>• 1 GB RAM</li> </ul>	\$1,547.00



<sup>1</sup> Esta selección se hizo de forma aleatoria y no significa recomendación alguna.

<sup>2</sup> Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos y con diferentes características a los mostrados en el cuadro.

Para mayor información sobre los productos, precios, características técnicas, entre otra información, consulta directamente con el proveedor del producto.

**Si vas a adquirir un equipo nuevo de cómputo, considera tu presupuesto.**

## Algunas opciones de compra

Forma de pago	Ventajas	Desventajas
 <p><b>De contado</b> Si pagas en una sola exhibición, te olvidas de pagar cada mes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La disponibilidad del bien es inmediata.</li> <li>• No generas una deuda a largo plazo.</li> <li>• El precio podría ser menor que si la compras a crédito.</li> <li>• No pagas intereses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desembolsas una cantidad importante de efectivo y te quedas sin liquidez.</li> </ul>
 <p><b>A crédito</b> Puede ser con tarjeta de crédito bancaria o de tienda departamental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compras aunque no cuentes con el total de efectivo.</li> <li>• Mantienes liquidez económica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tarjeta de crédito no es dinero adicional, es un financiamiento que se debe pagar.</li> <li>• Por su uso pagarás intereses y comisiones.</li> <li>• Se genera un adeudo a mediano o largo plazo.</li> <li>• Incrementa el costo total del producto.</li> <li>• En algunos casos pagas comisión por apertura de crédito.</li> <li>• Pagas intereses moratorios si no liquidas el total de la mensualidad.</li> </ul>
 <p><b>Meses sin intereses</b> Si cubres el pago mensual de la compra no se cobran intereses por el financiamiento.</p> <p>Puedes pagar de 3 a 18 meses, de acuerdo con la promoción del establecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes adquirir bienes cuyo precio de contado no es posible pagar.</li> <li>• Aprovechas las promociones o descuentos sin comprometer tus ingresos futuros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varios productos pagados bajo esta modalidad pueden hacer que tu pago mensual se incremente.</li> <li>• Si te atrasas en tus pagos acabarás pagando intereses y endeudándote a un plazo mayor que el esquema original.</li> </ul>
 <p><b>Crédito a pagos fijos</b> Te permite bajar el monto del pago que debes realizar cada mes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizas pagos por la misma cantidad de dinero en un plazo que te resulte más cómodo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te cobran intereses moratorios si no cumples con las mensualidades.</li> <li>• El importe final a pagar puede resultar muy alto.</li> </ul>
 <p><b>Con cargo al recibo del servicio telefónico</b> Algunas empresas ofrecen la opción de adquirir diversos productos por este medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagas en un solo recibo varios servicios y productos.</li> <li>• Conoces el monto a pagar cada mes.</li> <li>• Obtienes el artículo de inmediato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes tener contratado el servicio telefónico con la compañía que vende el producto.</li> <li>• No hay descuentos por pagos adelantados.</li> </ul>

## Recomendaciones



### Piensa qué necesitas

Analiza el tipo de equipo que requieres. No necesariamente lo más caro o de moda puede ser lo mejor para ti.



### No rebases tu presupuesto

Esto es importante cada vez que adquieras algo, procura no gastar más de lo que puedes pagar.



### Elige entre varias opciones

Compara en diferentes establecimientos formales y solicita información sobre la garantía del producto antes de adquirirlo.

### Considera características como:

- ✓ Movilidad
- ✓ Acceso a Internet (descarga o navegación)
- ✓ Procesador de datos
- ✓ Almacenamiento de información
- ✓ Edición de fotografías y video
- ✓ Capacidad del disco duro
- ✓ Memoria RAM
- ✓ Tipo de procesador
- ✓ Tamaño de la pantalla

**Ten en cuenta las aplicaciones que usarás, ya que van de la mano con las especificaciones técnicas.**



Fuentes:  
 • Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2020 (ENDUTIH). "Comunicado de prensa núm. 352/21 22 de junio de 2021". Consultado el 6 de abril de 2022, en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)  
 • Sitio web Forbes. "El 50% de la fuerza laboral de EE. UU. pronto será remota. Así es como los fundadores pueden administrar estilos de trabajo flexibles". Consultado el 7 de abril de 2022, en: <https://www.forbes.com/sites/samantharadocchia/2018/07/31/50-of-the-us-workforce-will-soon-be-remote-heres-how-founders-can-manage-flexible-working-styles/?sh=3e901d705767>  
 • Sitios Wework. "Los beneficios del trabajo remoto para empleados y gerentes". Consultado el 7 de abril de 2022, en: <https://www.wework.com/es-LA/ideas/professional-development/management-leadership/benefits-of-working-remotely>

# TIEMPOS COMPARTIDOS

Compromisos económicos a largo plazo para vacacionar.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.



## ¿Qué son?

Un sistema vacacional que, mediante el pago de una cantidad de dinero durante un periodo específico, permite acceder por intervalos de tiempo al uso periódico de las instalaciones de un desarrollo turístico.

## Tus derechos como consumidor

### Recibir información clara, veraz y comprobable

En especial sobre los términos y condiciones del contrato, así como los costos del servicio. El proveedor no debe aplicar cargos sin tu consentimiento o que no deriven del contrato.



### Cancelar el contrato

Siempre y cuando lo solicites dentro de los 5 días hábiles siguientes a la firma. Transcurrido este plazo el proveedor podrá aplicar las penas convencionales establecidas en el contrato.



### Recibir el pago de los gastos de traslado

Necesarios y comprobables que hayas realizado para llegar al establecimiento y el regreso si no te brindaron alojamiento alternativo y en 15 días máximo.



### Consultar los contratos de adhesión

Recuerda que deben estar registrados ante la Profeco. Revisa la página: <https://rpca.profeco.gob.mx/>



### Recibir la devolución de tu dinero

En un plazo máximo de 15 días hábiles, si cancelaste el contrato dentro del plazo establecido.



### Exigir el pago de las penas convencionales

Establecidas en el contrato, en caso de incumplimiento.



### Comprobar que el proveedor cuente con un seguro

Que ampare tu integridad física y pertenencias, así como por daños y siniestros causados al inmueble.



### Recibir alojamiento alternativo en el mismo destino

En un desarrollo de categoría y calidad similares o mejores, cuando el proveedor no pueda prestar el servicio por causas imputables a él.



### Presentar una queja en la Profeco

Si el proveedor no te da respuesta ante un incumplimiento del contrato.



## Recomendaciones



### Lee el contrato

Revisa que esté registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) y léelo cuidadosamente.



### Que no te presionen

Sé firme en tus decisiones y no cedas ante la presión de los vendedores para firmar cualquier documento.



### Si dudas, no pagues

No realices pagos o anticipos si no estás seguro de tu decisión o no has comprendido los términos del contrato.



### Piensa en tus finanzas

Revisa tu capacidad de pago y valora si tú y tu familia aprovecharán lo contratado y su disponibilidad para viajar.



### Evita formalizar tratos en espacios públicos

Esto puede ser en eventos realizados en plazas comerciales, salones o en redes sociales.



### No aceptes o consumas bebidas alcohólicas

Ya sea durante el ofrecimiento de venta o pláticas informativas. Recuerda que tus decisiones debes tomarlas en tus cinco sentidos.



### Revisa los datos de contacto

Checa que el proveedor informe su:

- Nombre
- Razón social
- Domicilio completo en México
- Teléfono
- Correo electrónico

Recuerda que la Profeco no puede actuar si no cuenta con estos datos.



## Revisa si el proveedor tiene quejas

Consulta el Buró Comercial, en él podrás checar si el proveedor tiene quejas ante la Profeco. Solo ingresa su nombre o razón social en:

<https://burocomercial.profeco.gob.mx/>

Si resides fuera del país y contrataste con un proveedor con domicilio en México, envía tu queja a:

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

Adjunta copia de tu identificación oficial, del contrato y demás documentación entregada por el proveedor y describe brevemente el motivo de tu reclamación.

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

De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas  
Sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en:

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

55 8078 0484  
55 8078 0485  
55 8078 0488  
55 8078 0344

@Profeco  
@AtencionProfeco

Profeco Oficial

# Apps para planear tus vacaciones

Organizarte permite que ahorres y disfrutes sin preocupaciones.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Existen aplicaciones que facilitan la organización de tus vacaciones, ofrecen destinos turísticos y complementos que te ayudarán a planear tu viaje de acuerdo a tu presupuesto.

Te presentamos algunos de sus beneficios así como una serie de recomendaciones para que saques el mejor provecho:



## BENEFICIOS

### Puedes ahorrar

Generalmente, encuentras más promociones y ofertas que en una tienda física.

### Búsqueda personalizada

Puedes filtrar por precio, calidad y el tiempo que necesites.

### Promociones a destinos específicos

Podrían ser al lugar que quieres ir o uno que no conoces pero te gustaría.

### Confirmas o cancelas tu reservación

Es fácil, rápido y además ahorras papel.

### Personalizas tu reservación

Si hay servicios adicionales, puedes considerar si entran en tu presupuesto.

### Comparas opciones

Con esta información puedes tomar una mejor decisión de compra.

### Reservas fácil y rápido

No necesitas un intermediario, lo que te ahorra tiempo y dinero.

### Check-in y pase de abordar digital

Esto evita que, en algunos casos, hagas filas en el mostrador de la aerolínea.

### Consultas tu itinerario de viaje

Organizar tus recorridos te ayuda a ahorrar tiempo y dinero.

### Actualizaciones

Puedes revisar el estatus de tus reservaciones al momento.

## RECOMENDACIONES



### Planea tu viaje

Traza rutas y analiza qué tipo de transporte te conviene.



### Haz un presupuesto

Que sea acorde con tus ingresos y los pagos que realizarás.



### Lee los términos y condiciones

Antes de reservar, revisa todo lo relativo al servicio que estás adquiriendo.



### Confirma antes de pagar

Asegúrate que los datos de tu reservación se registren correctamente.



### Exige el comprobante de pago

Te servirá en caso de alguna inconformidad.



### Asegúrate de tener el contacto del proveedor

Tendrás la garantía de que podrás contactarlo si lo necesitas.



### Comprueba tu reservación

Contacta al proveedor y revisa que tu reservación se haya realizado.

## Algunas Apps



Booking



Kayak



Tripadvisor



Google Flights



Skyscanner



Despegar

Tienes derecho a que los proveedores te informen y respeten precios, tarifas, garantías, reservaciones y las condiciones de tu viaje.



Aprovecha los beneficios que ofrece la tecnología al reservar tus vacaciones.

### Fuentes

- AMVO (2021). Estudio sobre Venta Online en Viajes - 2021 | AMVO. [online] Disponible en: <https://www.amvo.org.mx/estudios/estudio-sobre-venta-online-en-viajes-2021/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Aeroméxico (2022). Aeroméxico. [online] Google.com. Disponible en: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aeromexico.app&hl=es\\_MX](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aeromexico.app&hl=es_MX). Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Skyscanner (2022). Skyscanner | Encuentra los vuelos más baratos en un instante: ahorra tiempo y dinero! [online] Disponible en: <https://www.skyscanner.com.mx/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Google (2017). Google Travel. [online] Disponible en: <https://www.google.com/travel/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- KAYAK (2022). Busca vuelos, hoteles y autos de alquiler | KAYAK. [online] Disponible en: <https://www.kayak.com.mx/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Despegar. (2022). Viajes baratos y experiencias únicas de viajes | Despegar. [online] Disponible en: <https://www.despegar.com.mx/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Booking (2022). Booking.com: La mayor selección de hoteles, casas y alquileres vacacionales. [online] Disponible en: <https://www.booking.com/>. Consultado el 2 de marzo del 2022.
- Tripadvisor. (2022). Más de mil millones de opiniones y aportes sobre hoteles, atracciones, restaurantes y más. [online] Disponible en: <https://www.tripadvisor.com.mx/>. Consultado el 3 de marzo del 2022.

# EL INTERNET DE LAS COSAS

Impacta en la vida diaria haciendo labores vía remota y con la mínima intervención humana.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El Internet de las cosas o *Internet of things* (IoT, por sus siglas en inglés), se refiere a la capacidad de cualquier objeto para conectarse a Internet (a través del Wi-Fi, datos móviles o *Bluetooth*) e interactuar con otros dispositivos.

Debido al incremento de los dispositivos IoT, el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) pronostica que este año 75 de cada 100 hogares tendrán acceso a Internet fijo.

## Dispositivos más comunes con IoT



## Ventajas y desventajas del uso de dispositivos inteligentes

### VENTAJAS

- Simplifican tu vida al personalizar tus aparatos de acuerdo a tus necesidades.
- Puedes monitorear tu estado de salud.
- Sirven para monitorear los aparatos o servicios a través de detectores o sensores en tu hogar y hacerlo más seguro.
- Ayuda a controlar qué aparatos del hogar ya no funcionan.
- Minimizan el esfuerzo y puedes ahorrar tiempo.
- Te ayudan a localizar objetos o dispositivos.

### DESVENTAJAS

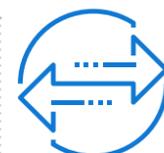
- La información o datos que recopilan pueden ser susceptibles a que un extraño los obtenga de manera ilegal.
- Pueden existir riesgos a la privacidad de las personas por la forma en que almacenan, procesan y recopilan los datos las empresas proveedoras.
- Algunos pueden no ser compatibles entre ellos, obligándote a adquirir nuevos o desecharlos, aunque se encuentren en perfecto estado.
- Son más costosos, por lo que no todas las personas pueden acceder a ellos.
- Pueden aumentar el consumo de energía e Internet del hogar al estar siempre conectados.
- Son más complejos de operar y mantener.

**Para que los dispositivos IoT funcionen adecuadamente es necesario que recopilen datos e información personal, así que piensa bien antes de comprarlos y conoce a fondo sus políticas de privacidad.**

## RECOMENDACIONES



**Analiza si los necesitas**  
Si no es indispensable, no sustituyas aparatos funcionales solo por moda.



**Asegúrate que sean compatibles**  
Revisa la compatibilidad con los sistemas operativos que utilizas.



**Cerciórate que tu privacidad esté protegida**  
Si vas a adquirir uno, asegúrate que tus datos personales queden protegidos y tu privacidad sea respetada.



**Verifica que no genere costos adicionales**  
Pueden ser el pago de suscripciones, uso de datos móviles, baterías, entre otros.



**No los conectes a redes públicas de Wi-Fi**  
Utiliza contraseñas seguras, actualízalos y, en su caso, usa antivirus.



**Lee condiciones de uso y almacenamiento de tu información**  
Considera que pueden recopilar, procesar y hasta compartir tus datos personales.

Fuentes  
 • Rose, K., Eldridge, S. and Chapin, L. (2015). La Internet de las Cosas—Una breve reseña. Problemas y desafíos de un mundo más conectado. [online] Internet Society (ISOC). Disponible en: <https://www.internetsociety.org/wp-content/uploads/2017/09/report-InternetOfThings-20160817-es-1.pdf>  
 • Latta, N. (2019). ¿Qué es el Internet de las cosas (IoT)? [online] ¿Qué es el Internet de las cosas (IoT)? Disponible en: <https://www.avast.com/es-es/c-what-is-the-internet-of-things> [Consultado 18 abril 2022].  
 • Lewis, K. (2017). It's easy to take Watson IoT home - Internet of Things blog. [online] IBM Business Operations Blog. Disponible en: <https://www.ibm.com/blogs/internet-of-things/watson-iot-home/> [Consultado 18 abril 2022].  
 • Comunidad Huawei Enterprise. (2022). INTERNET DE LAS COSAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS - Comunidad Huawei Enterprise. [online] Disponible en: <https://forum.huawei.com/enterprise/es/internet-de-las-cosas-ventajas-y-desventajas/thread/839625-100761> [Consultado 18 abril 2022].  
 • INAI (28 de julio de 2021) Comunicado INAI/261/21. INAI Advierte Riesgos a la Privacidad por Conexión de Aparatos Domésticos al Internet. [online] Disponible en: <https://home.inai.org.mx/wp-content/documentos/SalaDePrensa/Comunicados/Comunicado%20INAI-261-21.pdf>  
 • IFT (2021) Pronósticos de los Servicios de Telecomunicaciones. Disponible en: <http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/PronosticosTelecom2021.pdf>

# DISCRIMINACIÓN HACIA LAS MADRES SOLTERAS

Ninguna persona debe quedar fuera del acceso a derechos y oportunidades.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

De acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda 2020<sup>1</sup>, en México, de las mujeres mayores de 15 años:

**72%**  
ha tenido una hija o hijo.

**7%**  
son madres solteras.

**46%**  
cuenta solo con educación básica.

**20%**  
tienen entre 3 y 5 hijos

**75%**  
es población económicamente activa.

En colaboración con:



**Prejuicios y estereotipos**  
Generalmente, persiste la idea que descuidan a sus hijos e hijas por perseguir sus objetivos profesionales y que no cuentan con las redes de apoyo suficientes en caso de necesitarlas.

**Las mujeres tienen derecho a decidir sobre las estructuras familiares que desean integrar de manera libre.**

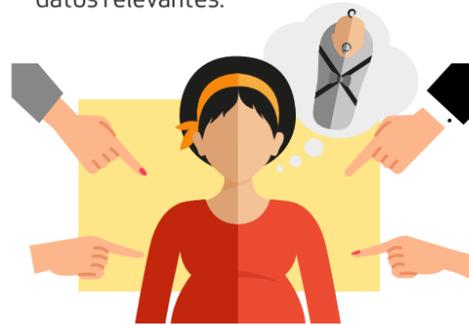


## La ley también protege a sus hijos

Las niñas y los niños, independientemente de cómo se componen sus familias, tienen el derecho a no experimentar rechazo, malos tratos o exclusiones arbitrarias. Así, la ley crea un espacio para que las madres solteras puedan serlo de manera segura, sin discriminación y que prevalezca el interés superior de niñas y niños.

## Discriminación que enfrentan

La Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México 2017<sup>2</sup>, ofrece algunos datos relevantes:



• **67%** de la población piensa que sí existe discriminación hacia las madres solteras.

• **40%** considera que la intensidad de la discriminación es alta.

Los principales problemas que ellas declaran son:



**38%**

la falta de empleo.



**27%**

la exclusión por no tener esposo.



**7%**

las críticas en su comunidad.

## Cómo revertir los contextos de discriminación

### Profundizar la perspectiva de género

En la acción pública para que funcionarias, funcionarios y población en general valoren positivamente la diversidad familiar, entre la que se encuentran las familias encabezadas por mujeres.

### Crear espacios seguros y libres de discriminación

Para sus hijas e hijos, en la escuela, los centros de salud y lugares recreativos y de esparcimiento.

### Visibilizar sus necesidades especiales

Por ejemplo, en relación con el cuidado, los horarios laborales o las modalidades de atención pública para que los bienes y servicios que brinda el Estado sean lo suficientemente flexibles para incluirlos.

## Beneficios para ellas



- El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) contempla becas para apoyar su formación profesional.
- La Secretaría de Bienestar se ocupa de derivar apoyos monetarios para ellas y sus hijas e hijos.
- El Programa Nacional por la Igualdad y No Discriminación 2021-2024 las contempla en varias líneas de acción puntuales, tales como<sup>3</sup>:

- Impulsar la conciliación de la vida laboral y familiar en los centros de trabajo.
- Promover la corresponsabilidad en el trabajo de cuidado y del hogar.
- Garantizar el acceso a la seguridad social de todos los tipos de familias.

Con esto se busca combatir prácticas discriminatorias que viven las madres solteras, pero, sobre todo, cambiar nuestra visión sobre ellas.

<sup>1</sup>Inmujeres, "Madres solteras", 2021. Disponible en: [http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Madres\\_solteras.pdf](http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Madres_solteras.pdf)

<sup>2</sup>COPRED, "Madres solteras. Segunda Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México", 2017. Disponible en: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5a9/5c2/ab1/5a95c2ab13e5f870795599.pdf>

<sup>3</sup>Conapred, PRONAI 2021-2024, 2021. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5638256&fecha=14/12/2021](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5638256&fecha=14/12/2021)

# A LIBRO ABIERTO

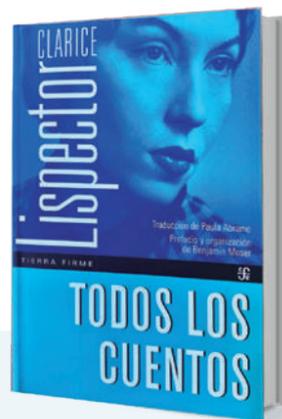
# LITERATURA DE MUJERES

Presentamos dos obras de grandes escritoras latinoamericanas.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Antonio Hernández Estrella

Conoce a dos representantes de la literatura brasileña y mexicana, Clarice Lispector y Luisa Josefina Hernández.



## TODOS LOS CUENTOS

Clarice Lispector, brasileña, es considerada una de las escritoras hispanoamericanas más importantes del siglo XX. Nunca se había reunido en un solo volumen toda la narrativa breve de la autora, y a través de los 85 cuentos que esta obra podremos conocerla.

Los personajes de esta obra muestran su aburrimiento y las felicidades clandestinas, luchan contra concepciones ideológicas, hacen frente a la desesperación que desemboca en la bebida, la locura o el suicidio. Lispector fue una figura célebre que reveló "las realidades ocultas de las vidas visibles".

▼ **Características**  
472 páginas,  
17 x 23 cm

▼ **Colección Tierra Firme**  
Primera edición  
2021

▼ Precio de venta:  
**\$260**



## COMO LOS GORRIONES

Es la novela más reciente de la escritora mexicana Luisa Josefina Hernández, Premio Nacional de Ciencias y Artes. En ella se contrastan los papeles admitidos para el hombre y la mujer, en una familia de clase media en la que se ha naturalizado al padre ausente y a la madre imprescindible.

Gracias a su habilidad para adentrarse en la identidad femenina, la autora critica con maestría a la sociedad mexicana que ahoga a la mujer y enclaustra a sus habitantes en clases sociales que generan situaciones injustas y descarnadas.

▼ **Características**  
352 páginas,  
11 x 17 cm

▼ **Colección Popular**  
Primera edición  
2021

▼ Precio de venta  
libro físico: **\$99**

▼ Precio de venta  
libro electrónico:  
**\$55**

En colaboración con el:



**FONDO DE CULTURA ECONÓMICA**

# ALERTAS



**EMPRESA:**  
TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

**PRODUCTO:**  
TOYOTA PRIUS 2021



Alerta 15/2022

**CANTIDAD:**  
**4,142 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**  
Podría haber un retraso en la activación del elemento de seguridad "Asistencia de Frenado de Precolisión" antes de un posible choque, esto podría provocar una reducción general de la velocidad del vehículo.

**SOLUCIÓN:**  
Cualquier distribuidor Toyota actualizará el Sistema de Precolisión (PCS) del vehículo sin costo.

Los clientes podrán contactar a Toyota Motor Sales de México, S. de R.L. de C.V. a través de:

- [www.toyota.com.mx](http://www.toyota.com.mx)
- 01 800 7 TOYOTA (869682)
- [contacto@marcatoyota.com.mx](mailto:contacto@marcatoyota.com.mx)



**EMPRESA:**  
FITBIT LLC (ANTES FITBIT INC.)

**PRODUCTO:**  
RELOJES INTELIGENTES FITBIT IONIC



Alerta 18/2022

**CANTIDAD:**  
**5,073 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**  
Existe el riesgo de que la batería de iones de litio se sobrecaliente provocando quemaduras.

**SOLUCIÓN:**  
FITBIT LLC (antes Fitbit Inc.) solicita a los consumidores dejar de utilizar inmediatamente el reloj inteligente y visitar la página [help.fitbit.com/ionic](http://help.fitbit.com/ionic) para más información. Quienes resulten afectados recibirán un reembolso de \$299 dólares.

Los consumidores podrán contactar a FITBIT LLC (antes Fitbit Inc.) en:

- [help.fitbit.com/ionic](http://help.fitbit.com/ionic)
- [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com), apartado "Product help" localizado al final de la página
- [fitbitionic.expertinquiry.com](http://fitbitionic.expertinquiry.com)



**EMPRESA:**  
HONDA DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

**PRODUCTO:**  
HONDA PILOT 2016 A 2019



Alerta 19/2022

**CANTIDAD:**  
**9,086 unidades.**

**RIESGO Y/O DESPERFECTO:**  
Una fuerte presión de aire forzada a través del espacio del capó y la parrilla de este puede hacer que vibre provocando que el área que rodea el cerrojo del pestillo del capó se agriete.

**SOLUCIÓN:**  
Los consumidores recibirán un aviso, vía correo electrónico o telefónica, de la red de Distribuidores Autorizados para acudir a una cita de inspección del vehículo y, de ser necesario, reparar o reemplazar el capó sin costo. De igual manera podrán contactar a HONDA DE MÉXICO, S.A. DE C.V. al 800 368 8500 para confirmar si su automóvil aplica a este llamado a revisión.

# El Mejor Verificador es El Consumidor



Si los proveedores de servicios NO te dan cantidades exactas o NO respetan tus derechos

## ¡Denúncialos con nosotros!

**1** Envíanos un correo, según sea el caso a:



GAS LP

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



GASOLINA

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



PRODUCTOS O SERVICIOS

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

**2** Con la siguiente información:

- **Nombre del proveedor**
- **Dirección completa del proveedor**
  - Calle
  - Colonia
  - Estado
  - Número
  - Alcaldía/mpo.
  - Código postal
- **Número económico de camión**  
(en el caso de proveedores de gas LP)



### Contáctanos



WhatsApp

**55 6868 2589**



App Litro X Litro

disponible en **GooglePlay** y **AppStore**

Litro X Litro  
Profeco

**¡Descárgala!**



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR