

Revista del

Consumidor



FRUTAS
EN ALMÍBAR Y
DESHIDRATADAS

AÑO NUEVO HÁBITOS NUEVOS

**BÁSCULAS
PERSONALES**

ESTUDIO DE LABORATORIO

**CUIDADO CON
LA REVENTA**

HAY RIESGOS QUE
PUEDES EVITAR

**HAZTE UN
CHEQUEO MÉDICO**

INICIA EL AÑO CUIDÁNDOTE

¡FELIZ PESO NUEVO!

MEMORIA

20 23



ECONOMÍA | PROFECO

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
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Víctor Hugo López Aranda
José de Jesús Montaña Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Rubén de Jesús Cervantes González
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

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

Fotografía de portada José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

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

EDITORIAL



Las fiestas han terminado y con ello inicia un nuevo año lleno de buenos propósitos, entre ellos el de ahorrar, así que en *Finanzas Personales* te enseñamos cómo disminuir esos pequeños gastos que con el tiempo vacían tu cartera.

El laboratorio de la Profeco se dio a la tarea de realizar el *Estudio de Calidad* de Básculas Portátiles para que cuides tu peso y lleves una vida saludable. Siguiendo con el tema del cuidado de la salud, es importante realizarse un chequeo médico, ya sea para mantenernos sanos o para tratar a tiempo alguna enfermedad. En *Brújula de Compra* podrás guiarte en cuanto a costos y el tipo de estudios que ofrecen diferentes laboratorios y hospitales.

Si tienes planeado algún viaje por avión échales un vistazo a las recomendaciones que aparecen en *Qué Hacer Si*, en caso de que tu equipaje se llegara a extraviar.

Recuerda que en la Profeco nos preocupamos por tu bienestar, y que un consumidor informado hace valer su dinero.

Procurador Federal del Consumidor
Ricardo Sheffield

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Alan Valdez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera

Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Fernando Platas Álvarez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez

María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio Profeco

4



TACOS DE CARNE CON PAPA Y VERDURAS

TDP

50

HIGOS CRISTALIZADOS Y PIÑA EN ALMÍBAR



Brújula de Compra

68



CHEQUEOS MÉDICOS

Finanzas Personales

72

GASTOS HORMIGA



Entorno Digital

74



CIFRADO DE EXTREMO A EXTREMO

Qué Hacer Si

76

¿PERDIERON TU MALETA?



Para Enterarse

80



RIESGOS AL COMPRAR BOLETOS EN PORTALES DE REVENTA

Para Saber

82

PÁGINAS FALSAS QUE TE ESTAFAN



A Libro Abierto

84

ENTREVISTA A ALAN VALDEZ LA PÉRDIDA DE VOLUNTAD EN EL AGUA



Estudios DE Calidad PROFECO

8

Frutas deshidratadas y en almíbar

Si consumes estos productos hazlo con moderación, ya que contienen muchos azúcares.



52

BÁSCULAS PORTÁTILES DE USO PERSONAL

Monitorear tu peso es cuidar tu salud.



Platillo Sabio

PROFECO



TACOS DE CARNE

CON PAPA Y VERDURAS



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

Te traemos una rica combinación de sabores para que lleves a tu mesa.

Ingredientes:

- ½ kg de tortillas
- 2 papas medianas cocidas, peladas y machacadas
- ½ kg de carne molida de res
- 1 cebolla chica, la mitad finamente picada y el resto fileteada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 zanahoria cocida y picada en cubitos
- 1 betabel cocido y picado en cubitos
- 1 trozo de col morada finamente picada
- Chiles habaneros encurtidos y rebanados
- 1 manojito de hierbas de olor frescas
- 5 cdas. de vinagre blanco
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén calienta el aceite y acitrona la cebolla picada y uno de los ajos.
2. Agrega la carne molida, salpimienta, baja el fuego y espera a que se cueza.
3. En otra sartén calienta otro poco de aceite y acitrona la cebolla fileteada y el otro ajo.
4. En esa sartén agrega la zanahoria y el betabel, tapa y deja que den un hervor.
5. Después incorpora la col morada, las hierbas de olor, el vinagre y salpimienta.
6. En la primera sartén agrega la papa a la carne e incorpora muy bien.
7. Sirve los tacos con las verduras como guarnición y chile habanero al gusto.

456 KCAL
POR PORCIÓN

\$143

6 PORCIONES

1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 21 al 25 de noviembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Atleta Invitado:
Fernando Platas
Exclavadista Olímpico



Fernando Platas

Una gran figura de los clavados en México.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Fernando inició su carrera por casualidad, ya que sus papás estaban interesados en su salud debido al asma que padecía su mamá. Llegó a la Unidad Cuauhtémoc del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) donde practicó muchos deportes hasta que un día se encontró con los clavados, con su mundo. "Caí en uno de los deportes donde México es una potencia a nivel mundial".

Platas nos contó lo que sentía durante la competencia y de la diversión al pararse de manos, dar una vuelta, subirse a las camas elásticas y de pronto estar en un trampolín de un metro o en la plataforma de 5 metros entrenando y compitiendo con sus compañeros y amigos.

Tuvo la oportunidad de convivir con medallistas olímpicos como Joaquín Capilla, Carlos Girón y Álvaro Gaxiola. "Me vi en este deporte y queriendo llegar a ser medallista olímpico".

Participó en Seúl 1988 donde casi consigue el segundo lugar. Su compañero Jesús Mena ganó una medalla y a partir de ahí pensó: "Quiero ser parte de este grupo selecto, sé que puedo", fue entonces que comenzó a trabajar para ello.



Fotografía: José Rodríguez Magos

Participó también en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y en Atlanta 1996, aunque no obtuvo medallas. Fue hasta Sidney 2000 que ganó una presea de plata. Para él, ese momento fue único: "Los buenos y malos momentos se te vienen a la mente, toda la experiencia que has desarrollado se hace presente y todo está como lo planeaste".

Fernando tiene la teoría de que todos los deportistas de alto rendimiento y profesionales olímpicos tienen ese momento único donde disfrutaban de la presión, y eso es lo que más le gustaba de su profesión: "Estás frente a 20,000 espectadores, a punto de realizar tu último clavado, las piernas te tiemblan, se te sale el corazón, pero lo disfrutas, estás hecho para eso, te gusta y te exigés más".

Mantener su salud mental, su tranquilidad y su concentración era más fácil entonces que para los deportistas en la actualidad, considera Platas, pues podían tomarse su tiempo para poner en orden todo esto, además, no contaban con redes sociales. "Tienes que estar entrenado mentalmente; el atleta tiene dos herramientas importantes: la visualización de sí mismo en la competencia y la exigencia de conocerse, saber qué le gusta, cómo se siente anímica y mentalmente y cómo puede afrontar el reto".

Hoy, como adulto contemporáneo, nos dice, "Tienes que volver a aprender todo, desde cómo alimentarte hasta cómo retomar el ejercicio, ya no lo haces como un atleta de alto rendimiento sino por salud, siempre disfrutando y con tranquilidad".

Actualmente se dedica a la mercadotecnia deportiva, a las consultorías y continúa ayudando dentro del Comité Olímpico Mexicano y del IMSS.

"Tu forma de comer es el combustible para cuidar tu cuerpo".

Su día inicia corriendo por la mañana, lleva a sus hijos a la escuela y después va a su oficina. Trata de llegar temprano a casa para estar con su familia, y los fines de semana juega fútbol o basquetbol con ellos.

El ejercicio que practica actualmente es el atletismo, "Me gusta porque me permite estar en mi mundo, si te subes a una banda puedes estar concentrado o ver una película o una serie, y si corres en la calle es padrísimo, sientes el frío en tu cara, ves gente y te distraes".

Fernando recomienda a los lectores de la Revista del Consumidor hacer ejercicio y alimentarse saludablemente, ya que al hacerlo se está apostando a tener una vida madura de calidad.



Frutas deshidratadas y en almíbar

Si consumes estos productos hazlo con moderación, ya que contienen muchos azúcares.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las frutas frescas forman parte de la alimentación saludable, sin embargo, en el mercado encontrarás frutas deshidratadas, en almíbar o en conserva. Estos procesos pueden variar los contenidos de azúcares en los productos, por lo que es importante revisar la cantidad que contienen.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 22 de agosto al 15 de noviembre del 2022.

Periodo de adquisición del producto: del 22 de agosto al 27 de octubre del 2022.

Marcas analizadas: 46.

Pruebas realizadas: 339.

NORMATIVIDAD

• **NOM-002-SCFI-2011.** "Productos Preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación".

• **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial sanitaria".



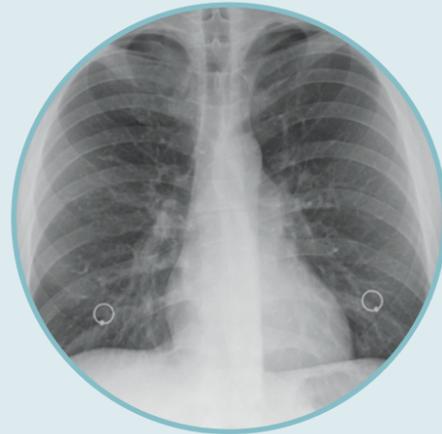
SALUD Y ALIMENTACIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son una de las principales preocupaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por ello, en 2004 estableció la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, dentro de la cual —con respecto a la dieta— recomienda aumentar el consumo de frutas y hortalizas¹.

De acuerdo con la OMS los principales tipos de ENT son:



• **Enfermedades cardiovasculares**
(como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares)



• **Enfermedades respiratorias crónicas**
(como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma)



• **Cánceres**



• **Diabetes**

¹OMS. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, 2004, en: [https://www.paho.org/es/documentos/oms-estrategia-mundial-sobre-regimen-alimentario-actividad-fisica-salud-2004#:~:text=Estrategia%20Mundial%20sobre%20R%C3%A9gimen%20Alimentario%2C%20Actividad%20F%C3%ADsica%20y%20Salud%2C%202004,-Download&text=La%20Estrategia%20se%20elabor%C3%B3%20sobre,celebrada%20en%202002%20\(resoluci%C3%B3n%20WHA55](https://www.paho.org/es/documentos/oms-estrategia-mundial-sobre-regimen-alimentario-actividad-fisica-salud-2004#:~:text=Estrategia%20Mundial%20sobre%20R%C3%A9gimen%20Alimentario%2C%20Actividad%20F%C3%ADsica%20y%20Salud%2C%202004,-Download&text=La%20Estrategia%20se%20elabor%C3%B3%20sobre,celebrada%20en%202002%20(resoluci%C3%B3n%20WHA55)

PROPIEDADES NUTRIMENTALES DE LA FRUTA²

Las frutas contienen mucha agua y fibra, su contenido de vitaminas y minerales dependen de la fruta, mientras que la variación en los contenidos de azúcar se debe a la madurez del fruto.

MANZANA

- Contiene alrededor de 85% de agua.
- Los azúcares son los nutrientes más abundantes después del agua, son de rápida asimilación en el organismo y la mayor parte es fructosa (azúcar de la fruta).
- Contiene en menor proporción glucosa y sacarosa.
- Es rica en fibra que mejora el tránsito intestinal.
- Es fuente de vitamina E (antioxidante).
- Aporta vitamina C, aunque en poca cantidad.
- Proporciona cantidades importantes de flavonoides (pigmentos de acción antioxidante).
- Contiene potasio.



PIÑA

- Tiene un alto contenido de agua.
- A pesar de que es dulce, su valor calórico es moderado.
- Aporta hidratos de carbono y de bromelina, enzima que ayuda a la digestión de las proteínas.
- Contiene potasio, yodo y vitamina C.
- Su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal.



²FRUTAS EROSKI CONSUMER "Guía práctica de frutas", en: <https://frutas.consumer.es/albaricoque/trucos-de-cocina>.

DURAZNO

- Su sabor es dulce, pero no es una fruta con alto contenido de azúcares.
- Destaca su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su elevada cantidad de agua.
- Contiene potasio, magnesio y yodo, vitaminas hidrosolubles, pero no destaca ninguna en particular.
- La cantidad de carotenos es más alta que la de otras frutas, lo que le confiere parte de sus propiedades dietoterapéuticas.



MANGO

- Su composición es distinta según la variedad, pero todas tienen en común su elevado contenido de agua.
- Su valor calórico es elevado, ya que contiene una gran cantidad de carbohidratos.
- Es rico en potasio, provitamina A, vitaminas C y E (antioxidante).



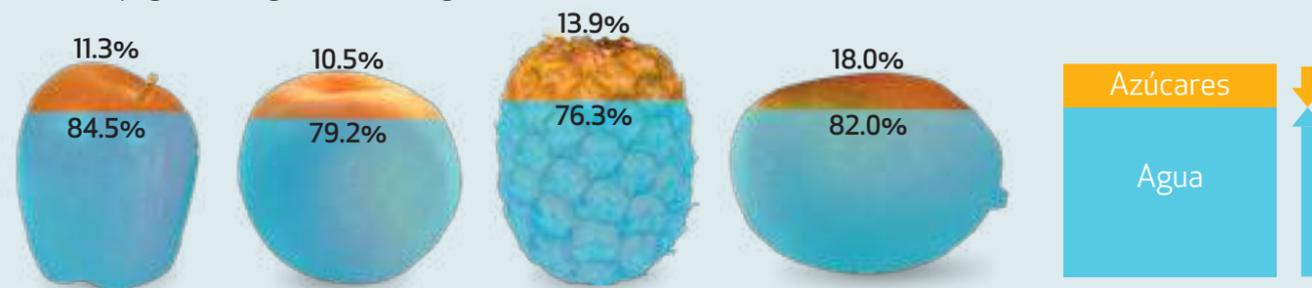
AZÚCARES Y AGUA EN LAS FRUTAS

Los principales componentes de las frutas son agua y azúcares. La cantidad de azúcares está relacionada con el tipo de fruta y su grado de madurez, pero también se ven afectadas por su contenido de agua.

Cuando por algunos procesos se cambia el contenido de agua el contenido de azúcares se ve afectado. Es decir:

- Si se disminuye el agua (deshidratación) se aumentan o se concentran los azúcares.
- Si se aumenta el agua (dilución) se disminuyen los azúcares.

Por lo anterior, los procesos de conservación modifican los aportes calóricos de las frutas. Te presentamos el aporte de azúcares y agua en 100 gramos de las siguientes frutas frescas:



FRUTAS EN ALMÍBAR³

Se obtienen a partir de las frutas:

- Con grado de madurez adecuado
- Sanas
- Frescas
- Limpias
- Previamente seleccionadas a las que se les han eliminado partes no comestibles.
- Reducidas o no en tamaño.
- Adicionadas junto al jarabe estándar como medio líquido.
- Adicionadas o no de ingredientes opcionales (edulcorantes y acidulantes) y aditivos permitidos.

Son envasadas en recipientes sanitarios, herméticamente cerrados y procesados térmicamente para asegurar su conservación.



FRUTAS DESHIDRATADAS⁴

Son frutas:

- Frescas
- Sanas
- Limpias
- Enteras o divididas
- Con madurez apropiada
- A las cuales se les ha eliminado parcial o totalmente el agua mediante métodos naturales o artificiales.



³Elaboración de conservas caseras y procedimientos para deshidratar frutas", en: <https://bit.ly/3BA6412>

⁴Reglamento de control sanitario de Productos y servicios", en: https://hgm.salud.gob.mx/descargas/pdf/dirgral/marco_juridico/reglamentos/regla_control_sanitario_produc_servicios.pdf.

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 46 PRODUCTOS:

- 28 Frutas en almíbar
- 2 Frutas en edulcorantes
- 1 Fruta en conserva con estevia
- 10 Frutas deshidratadas
- 5 Frutas frescas

INFORMACIÓN COMERCIAL

Se revisó que la información en la etiqueta de los productos cumpla con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Se evaluó que la información sea veraz y no confunda al consumidor sobre su composición.

Las anotaciones en el diagrama de la etiqueta son:

- Sistema de Etiquetado Frontal
- Marca
- Denominación
- Contenido neto (cantidad que contiene)
- Masa drenada (cantidad de sólido en líquido)
- Lote y fecha de caducidad
- Declaración nutricional
- Ingredientes
- Leyenda de conservación
- Razón social y domicilio fiscal del responsable del producto
- País de origen

| Información nutricional | |
|-------------------------|----|
| Contenido energético | 0g |
| Grasas | 0g |
| Fibra | 0g |
| Sodio | 0g |
| Calcio | 0g |
| Hierro | 0g |
| Azúcares | 0g |

LAS PRUEBAS

Contenido de agua

Se verificó que cumplieran con la cantidad total que ostentan en su etiqueta.

Carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los componentes principales en las frutas, por ello se revisó el contenido de carbohidratos en 100 g de producto.

Proteína

Se revisó el contenido únicamente en los productos deshidratados, ya que al eliminar el agua de las frutas todos los nutrientes se concentran y la proteína ya puede ser perceptible.

Azúcares

Al ser el principal nutrimento de las frutas, se revisó el contenido que tienen cuando están frescas y después de tener un proceso de conservación. Hay que recordar que son los azúcares totales.

Azúcares añadidos

Se revisó el contenido de azúcares añadidos en cada producto.

Contenido energético

Se calculó el contenido de kilocalorías por 100 g de producto.

Contenido Neto

Se verificó que cumplieran con la cantidad total que ostentan en su etiqueta.

Masa drenada

Se verificó solo en los productos en almíbar, ya que es la cantidad de producto sólido o semisólido que representa el contenido de un envase después de que el líquido ha sido retirado.

DURAZNOS EN ALMÍBAR



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

CLEMENTE JACQUES

Mitades de Duraznos en almíbar / Chile / 820g / 480g*

\$57



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
78.3 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
21.7 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
78 kcal/100 g

Azúcares añadidos
14.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
19.6 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



Foncardè GOURMET

Melocotón en almíbar / España / 700g / 330g*

\$105



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
85.0 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
15 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
60 kcal/100 g

Azúcares añadidos
15.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
15.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



Del Monte Quality

Duraznos en mitades en almíbar / Chile / 820g / 480g*

\$54



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
80.4 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
19.6 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
71 kcal/100 g

Azúcares añadidos
14.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
17.7 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



GOLDEN HILLS

Duraznos en almíbar en mitades / Chile / 820g / 480g*

\$50



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
79.9 g/100g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
20.1 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
73 kcal/100 g

Azúcares añadidos
13.3 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
18.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



DURAZNOS EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almibar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Great Value

Mitades de Duraznos en almibar / Chile/820 g / 480 g*

\$51



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almibar)
76.3 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almibar)
23.7 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almibar)
77 kcal/100 g

Azúcares añadidos

14.0 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Azúcares totales

19.2 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Información al consumidor



Contenido neto



La Costeña

Duraznos en almibar. Mitades / Chile/820 g / 480 g*

\$56



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almibar)
77.2 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almibar)
22.8 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almibar)
84 kcal/100 g

Azúcares añadidos

14.0 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Azúcares totales

21.0 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Información al consumidor



Contenido neto



Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

Member's Mark

Mitades de durazno en almibar / China/2.955 kg / 1.790 kg*

\$169



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almibar)
78.4 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almibar)
21.6 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almibar)
77 kcal/100 g

Azúcares añadidos

13.9 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Azúcares totales

19.3 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Información al consumidor



Contenido neto



Nava del Rey Alimentos artesanos

Melocotón en almibar entero / España/2650 g / 1260 g*

\$398



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almibar)
85.1 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almibar)
14.9 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almibar)
55 kcal/100 g

Azúcares añadidos

10.7 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Azúcares totales

13.7 g/

100 g de producto (fruta y almibar)

Información al consumidor



Contenido neto



*Masa drenada.

DURAZNOS EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

Precio por envase.

Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

ORO DE ESPAÑA

Melocotón en almíbar /
España / 1.65 kg / 900g*

\$349



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua
g/100g de producto (fruta y almíbar)
81.4 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
18.6 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100g
de producto (fruta y almíbar)
67 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos**

15.0 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales**

16.8 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Información al
consumidor



Contenido neto



Selecto BRAND

Duraznos en mitades en almíbar /
China / 820 g / 460g*

\$50



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua
g/100g de producto (fruta y almíbar)
83.9 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
16.1 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100g
de producto (fruta y almíbar)
56 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos**

10.5 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales**

14.0 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Información al
consumidor



Contenido neto



VALLEY FOODS

Duraznos en almíbar en Mitades /
Chile / 820 g / 480g*

\$51



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua
g/100g de producto (fruta y almíbar)
80.2 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
19.8 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100g
de producto (fruta y almíbar)
75 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos**

12.8 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales**

18.7 g/

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Información al
consumidor



Contenido neto



*Masa drenada.



**Prefiere
siempre la fruta
fresca.**

MANGO EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

- \$ Precio por envase.
- \$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.
- \$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Del Monte Quality

Cubos de mango en almíbar ligero / México / 425 g / 269 g*



\$43

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)
88.5 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
11.5 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
45 kcal/100 g

Azúcares añadidos
4.8 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
11.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



EXCESO AZÚCARES

La Costeña

Mango en almíbar Rebanadas / México / 800 g / 480 g*



\$51

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)
82.3 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
17.7 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
66 kcal/100 g

Azúcares añadidos
11.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
16.5 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)



Información al consumidor

Contenido neto



EXCESO AZÚCARES

Lo que encontramos

- Tuvo hasta 19.9% menos de la masa drenada declarada.

Great Value

Rebanadas de mango en almíbar / México / 820 g / 450 g*



\$44

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)
75.1 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
24.9 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
89 kcal/100 g

Azúcares añadidos
11.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
22.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



EXCESO AZÚCARES

Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

Fotografía: José Rodríguez Mago



PIÑA EN ALMÍBAR



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

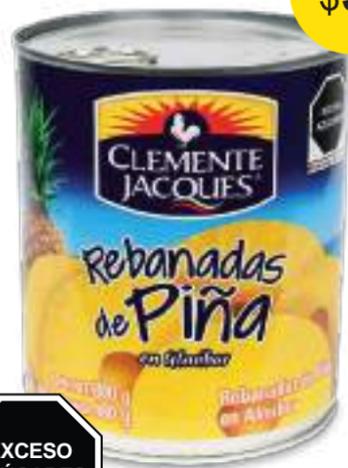
\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

CLEMENTE JACQUES

Rebanadas de piña en almíbar/
México/800g/480g*

\$55



| | | |
|---|--|--|
| Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar) | Carbohidratos por diferencia g/100g de producto (fruta y almíbar) | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g de producto (fruta y almíbar) |
| 83.0 g/100 g | 17.0 g/100 g | 63 kcal/100 g |

**Azúcares
añadidos
13.1 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
15.8 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



Del Monte Quality

Rebanadas de piña en almíbar/
Filipinas/836g/505g*

\$49



| | | |
|---|--|--|
| Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar) | Carbohidratos por diferencia g/100g de producto (fruta y almíbar) | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g de producto (fruta y almíbar) |
| 80.2 g/100 g | 19.8 g/100 g | 73 kcal/100 g |

**Azúcares
añadidos
7.9 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
18.4 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

✗ Información al
consumidor

✗ Contenido neto

Lo que encontramos

- Una unidad tuvo 3.4% menos del contenido neto declarado.

Corina

Piña en rebanadas en conserva/
México/800g/420g*

\$46



| | | |
|---|--|--|
| Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar) | Carbohidratos por diferencia g/100g de producto (fruta y almíbar) | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g de producto (fruta y almíbar) |
| 82.6 g/100 g | 17.4 g/100 g | 63 kcal/100 g |

**Azúcares
añadidos
11.8 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
15.7 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



GOLDEN HILLS

Piñas en rebanadas en almíbar/
México/800g/420g*

\$52



| | | |
|---|--|--|
| Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar) | Carbohidratos por diferencia g/100g de producto (fruta y almíbar) | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g de producto (fruta y almíbar) |
| 78.9 g/100 g | 21.1 g/100 g | 80 kcal/100 g |

**Azúcares
añadidos
18.9 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
20.0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

*Masa drenada.

PIÑA EN ALMÍBAR



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Great Value

Trozos de piña en almíbar /
Indonesia / 800 g / 480 g*



\$51

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
79.9 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
20.1 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
68 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
5.4 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
16.9 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



EXCESO
AZÚCARES

La Costeña

Piña en almíbar rebanadas /
México / 800 g / 480 g*



\$61

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
74.3 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
25.7 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
71 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
17.6 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
17.6 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



EXCESO
AZÚCARES

Kampera

Rebanadas de piña en almíbar /
México / 800 g / 480 g*



\$59

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
79.8 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
20.2 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
73 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
11.7 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
18.2 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



EXCESO
AZÚCARES

Member's Mark

Trozos de piña en conserva /
Indonesia / 3.05 kg / 1.84 kg*



\$139

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
84.0 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
16.0 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
60 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
5.0 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
15.0 g /
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



EXCESO
AZÚCARES

PIÑA EN ALMÍBAR



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Nuestro Campo

Piña rebanada en almíbar / México / 800g / 470g*

\$45



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
72.9 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
27.1 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
96 kcal/100 g

Azúcares añadidos
20.4 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
23.9 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

Santa Mónica

Rebanadas de piña en almíbar / México / 800g / 470g*

\$45



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
79.8 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
20.2 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
77 kcal/100 g

Azúcares añadidos
19.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
19.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



SAN LAZARO

Rebanadas de piña en conserva / México / 800g / 450g*

\$51



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
82.4 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
17.6 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
70 kcal/100 g

Azúcares añadidos
14.9 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
17.6 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



Selecto BRAND

Trozos de piña en almíbar / Tailandia / 800g / 457g*

\$44



EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100g de producto (fruta y almíbar)
80.2 g/100 g

Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)
19.8 g/100 g

Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
77 kcal/100 g

Azúcares añadidos
8.5 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
19.2 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor



Contenido neto



PIÑA EN ALMÍBAR

SPRINGFIELD

Piñas en rodajas en jugo de piña /
Tailandia / 565 g / No ostenta*



\$100

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
89.2 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
10.8 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
41 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
6.4 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
10.3 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



Lo que encontramos

- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

VALLEY FOODS

Trozos de piña en almíbar /
Tailandia / 800 g / 480 g*



\$51

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
84.0 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
16.7 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
67 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
16.0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
16.7 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

Información al
consumidor



Contenido neto



Lo que encontramos

- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

EXCESO
AZÚCARES

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

DURAZNOS EN EDULCORANTES



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Del Monte Quality

Trozos de durazno en agua endulzada artificialmente. Sin azúcar añadida /
E.U.A. / 424 g / No ostenta*



\$99

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
94.5 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
5.5 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
13 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
3.3 g/
100 g de producto (fruta
y medio líquido)**

Edulcorantes no calóricos
SUCRALOSA

Información al
consumidor



**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Contenido neto



Lo que encontramos

- No ostenta el contenido de sucralosa en g/100 g incumpliendo el Acuerdo de aditivos.
- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

Dole Sunshine For All

Yellow cling diced peaches in water sweetened with stevia extract /
China / 452 g / No ostenta*



\$139

Contenido de agua
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
96.3 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100 g de producto (fruta y almíbar)
3.7 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100 g
de producto (fruta y almíbar)
10 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)**

**Azúcares
totales
2.4 g/
100 g de producto (fruta
y medio líquido)**

Edulcorantes no calóricos
ESTEVIA

Información al
consumidor



Contenido neto



Lo que encontramos

- No cumple con el etiquetado conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Toda la información se encuentra en inglés.
- No ostenta el contenido de estevia en mg/100 g incumpliendo el Acuerdo de aditivos.
- A pesar de que contiene edulcorantes, no presenta la leyenda precautoria frontal "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".
- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

*Masa drenada.

PIÑA EN CONSERVA CON ESTEVIA

Great Value

Rebanadas de piña en conserva con Estevia / México / 800 g / 420 g*



\$54

Contenido de agua
g/100g de producto (fruta y almíbar)
90.4 g/100 g

Carbohidratos por diferencia
g/100g de producto (fruta y almíbar)
9.6 g/100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal/100g
de producto (fruta y almíbar)
31 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
2.7 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales
7.8 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
ESTEVIA
0.049 g/100 g

Información
al consumidor
✓

Contenido neto
✓

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

**Modera tu consumo de frutas deshidratadas,
ya que al ocupar menos volumen se tiende
a consumir más de las que se deberían
y en consecuencia la ingesta de
calorías, carbohidratos y azúcares
es elevada.**

Fuente:
Las Frutas, en <https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/360/las-frutas>

FRUTAS DESHIDRATADAS



Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

\$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Bel-Ara

Manzana deshidratada / México / 40 g



\$46

Proteína
g/100g
1.3 g/100 g

Contenido de
agua
g/100g
4.0 g/100 g

Carbohidratos por
diferencia
g/100g
96.0 g/100 g

Contenido
energético
proveniente de azúcares kcal/100g
294 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
0.0 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales
73.4 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

Información
al consumidor
✓

Contenido neto
✓

CAMPO VIVO CAMPO CRIPS

Botana de manzana / México / 15 g

NO COMPROBÓ

\$28



NO CUMPLE

Proteína
g/100g
1.7 g/100 g

Contenido de
agua
g/100g
1.6 g/100 g

Carbohidratos por
diferencia
g/100g
98.4 g/100 g

Contenido
energético
proveniente de azúcares kcal/100g
293 kcal/100 g

**Azúcares
añadidos
0.0 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

**Azúcares
totales
73.1 g/**

100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

✗ Información
al consumidor

Contenido neto
✓

Lo que encontramos

- La declaración nutricional no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
- No comprobó el término "Extra crujiente".

FRUTAS DESHIDRATADAS

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

- \$ Precio por envase.
- \$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.
- \$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

green soil FOODS

Orgánico Mango deshidratado/
México/50g



\$56

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.2 g/100 g | 13.3 g/100 g | 86.7 g/100 g | 267 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
0.0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Azúcares totales
66.7 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

X Información al consumidor

Contenido neto
✓

Lo que encontramos

- La declaración nutrimental no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

green soil FOODS

Orgánico Piña deshidratado/
México/50g



\$56

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.7 g/100 g | 14.2 g/100 g | 85.8 g/100 g | 279 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
0.0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Azúcares totales
69.8 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

X Información al consumidor

Contenido neto
✓

Lo que encontramos

- La declaración nutrimental no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Mariani PREMIUM

Mezcla de Frutas plus/
E.U.A./1kg



\$300

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.8 g/100 g | 37.0 g/100 g | 63.0 g/100 g | 170 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
0.0 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Azúcares totales
42.4 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

Información al consumidor
✓

Contenido neto
✓

MINISO

Mango deshidratado/
Tailandia/85g



\$50

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 1.4 g/100 g | 7.5 g/100 g | 92.5 g/100 g | 331 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
2.5 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Azúcares totales
82.8 g/
100 g de producto
(fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

Información al consumidor
✓

Contenido neto
✓

FRUTAS DESHIDRATADAS

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

- \$ Precio por envase.
- \$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.
- \$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Natural Sins
Mango deshidratado/
Costa Rica/28g



\$36

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.3 g/100 g | 4.2 g/100 g | 95.8 g/100 g | 243 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
12.6 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
60.7 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

X Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos
• Presenta las leyendas en inglés "Calorie 100" y "Sodio 9%", las cuales pueden confundir al consumidor respecto a la naturaleza del producto.

Natural Sins
Piña deshidratada/
Costa Rica/28g



\$36

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.4 g/100 g | 3.2 g/100 g | 96.8 g/100 g | 320 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
25.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
79.9 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

X Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos
• Presenta las leyendas en inglés "Calorie 100" y "Sodio 0%", las cuales pueden confundir al consumidor respecto a la naturaleza del producto.

Señor Mango
Mango Kent natural deshidratado/
México/60g



\$85

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 1.8 g/100 g | 11.5 g/100 g | 88.5 g/100 g | 252 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
0.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
62.9 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

X Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos
• No ostenta razón social del responsable del producto ni el domicilio fiscal ni la leyenda de país de origen, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

SUN MAID
Albaricoque mediterráneo/
Turquía/170g



\$95

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| Proteína g/100g | Contenido de agua g/100g | Carbohidratos por diferencia g/100g | Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g |
| 2.5 g/100 g | 31.0 g/100 g | 69.0 g/100 g | 139 kcal/100 g |

Azúcares añadidos
0.0 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
34.7 g/
100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos
No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

LO QUE ENCONTRAMOS

AZÚCARES EN LA FRUTA FRESCA, EN ALMÍBAR Y DESHIDRATADA

Si la fruta ya contiene azúcares considera que cuando se procesa, de alguna manera, estos aumentan. Te presentamos algunos ejemplos:



Nota: Los valores de los productos procesados que se presentan corresponden a los más altos conforme a los resultados de las pruebas.

AZÚCARES EN LA FRUTA FRESCA, EN ALMÍBAR Y DESHIDRATADA

Durazno melocotón

Contenido de azúcares g/100 g



Manzana Golden Nacional

Contenido de azúcares g/100 g



Nota: Los valores de los productos procesados que se presentan corresponden a los más altos conforme a los resultados de las pruebas.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTENIDO DE AGUA, AZÚCARES Y KILOCALORÍAS EN FRUTAS FRESCAS

Te presentamos los contenidos de agua, azúcares y kilocalorías en 100 gramos de fruta fresca:



La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONTIENE MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

Una unidad tuvo **3.4%** menos del contenido neto declarado.



Del Monte Quality

CONTIENE MENOS MASA DRENADA DE LA DECLARADA

Tuvo hasta **19.9%** menos de la masa drenada declarada.



La Costeña

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.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE EDULCORANTES Y NO PRESENTA LA LEYENDA DE ADVERTENCIA

No cumple con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que —entre otras cosas— no presenta la leyenda precautoria frontal

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Dole Sunshine For All

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.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

NO SON RECOMENDABLES EN NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes no calóricos, los cuales no son recomendables en niños:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Del Monte Quality



Great Value



Dole Sunshine For All

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

LES PONEN MÁS AZÚCAR

Las frutas contienen azúcar, ellos les adicionan más.



2.5 g
/100 g de Azúcares
Añadidos

MINISO



12.6 g
/100 g de Azúcares
Añadidos

Natural Sins



25.0 g
/100 g de Azúcares
Añadidos

Natural Sins

EXCEDER LOS AZÚCARES RECOMENDADOS POR LA OMS TE PUEDE LLEVAR A:

Diabetes

Sobrepeso

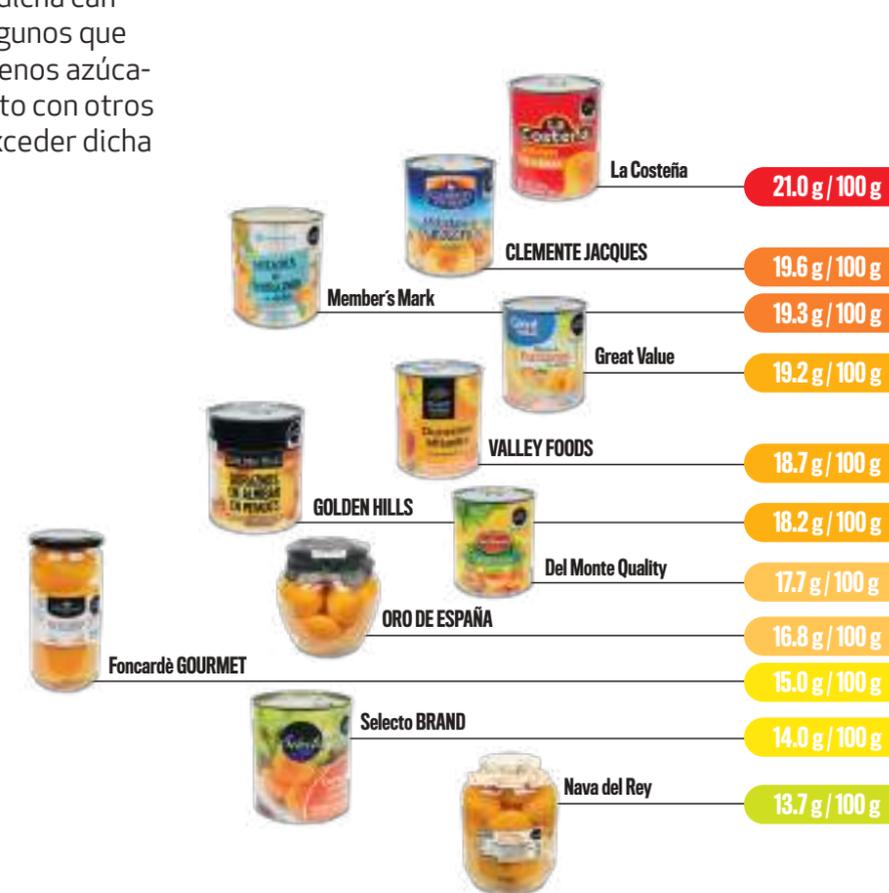
Obesidad

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Duraznos en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



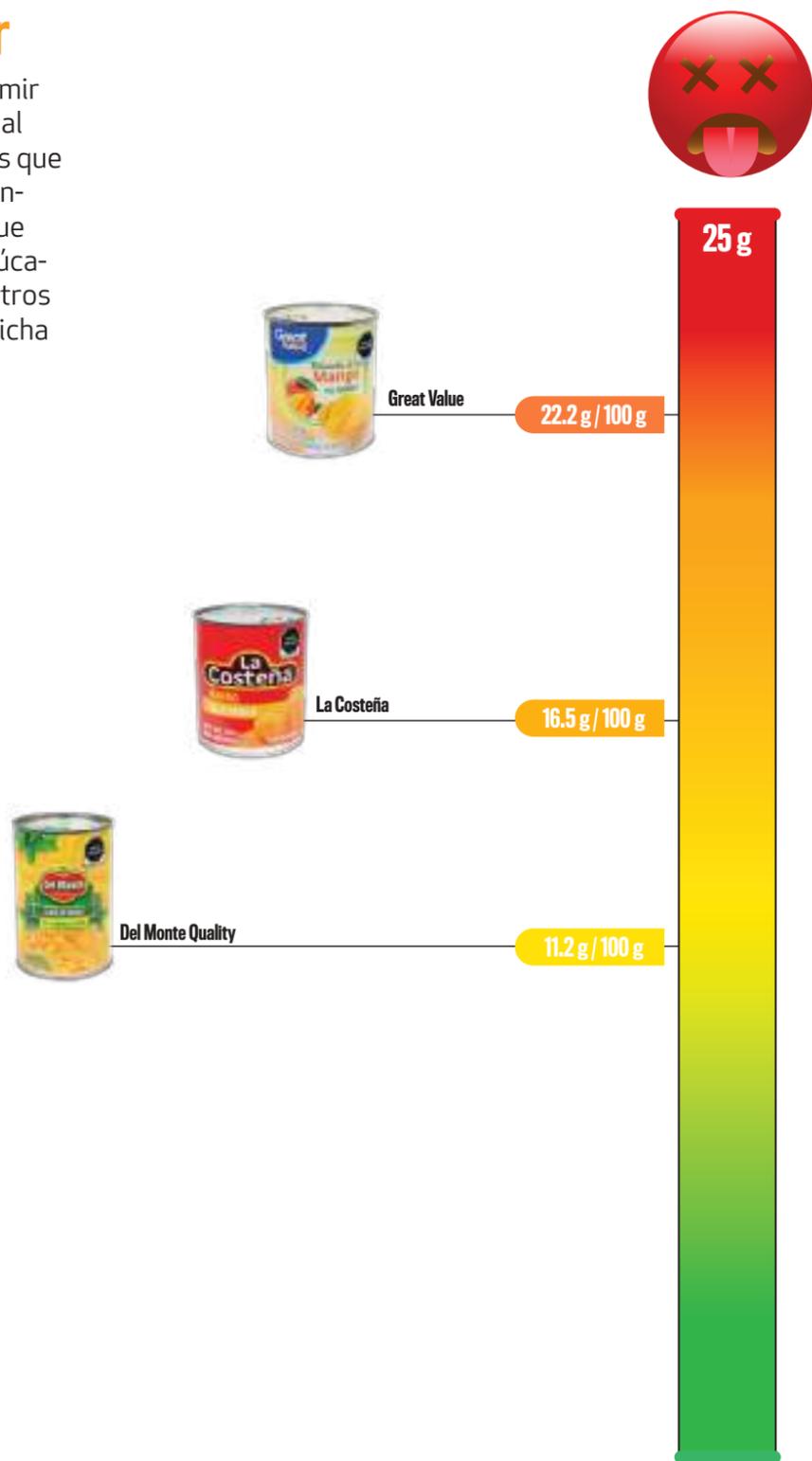
Duraznos en edulcorantes



EL DETECTOR DE AZÚCARES

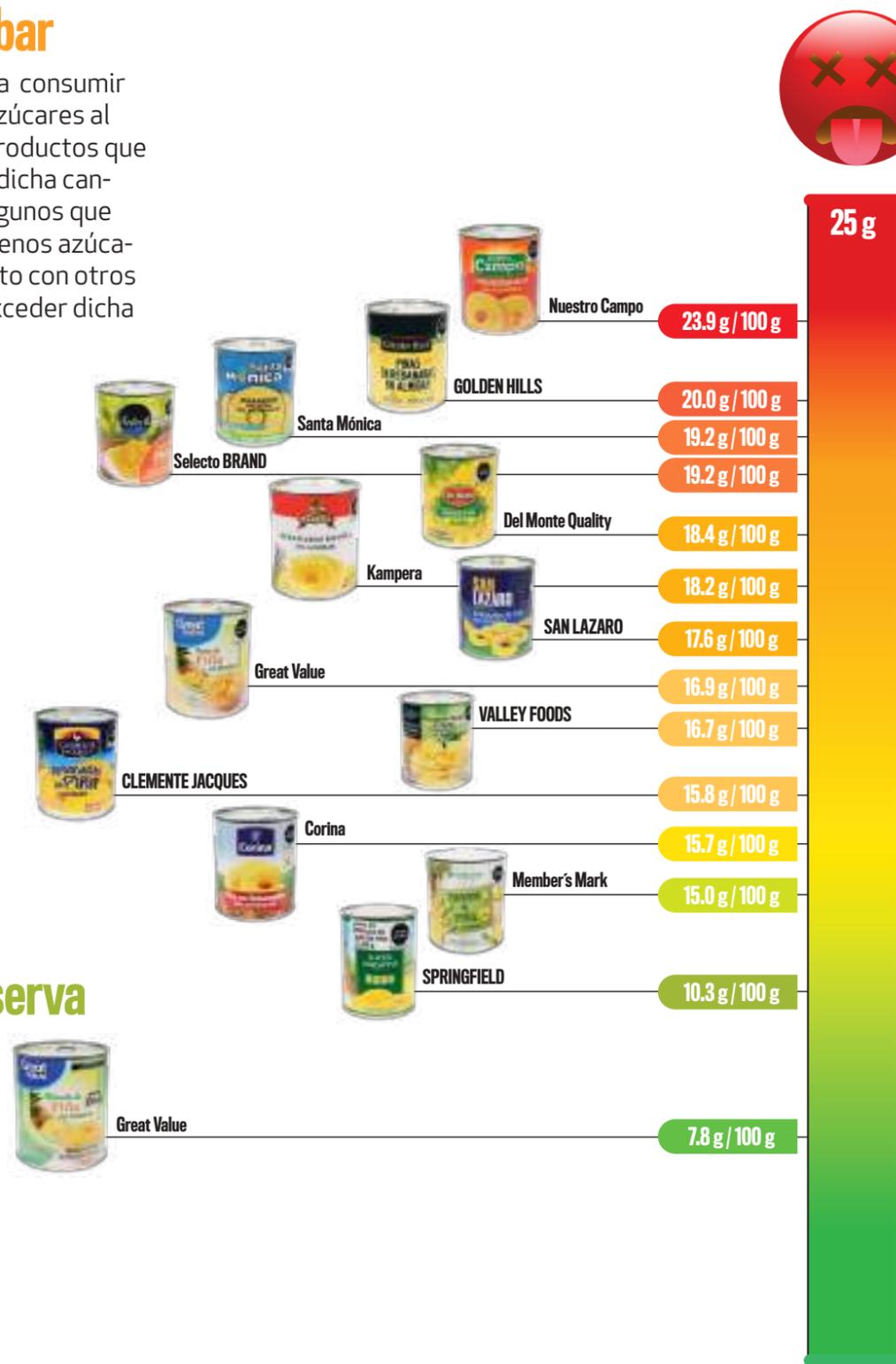
Mango en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



Piña en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



Piña en conserva con estevia



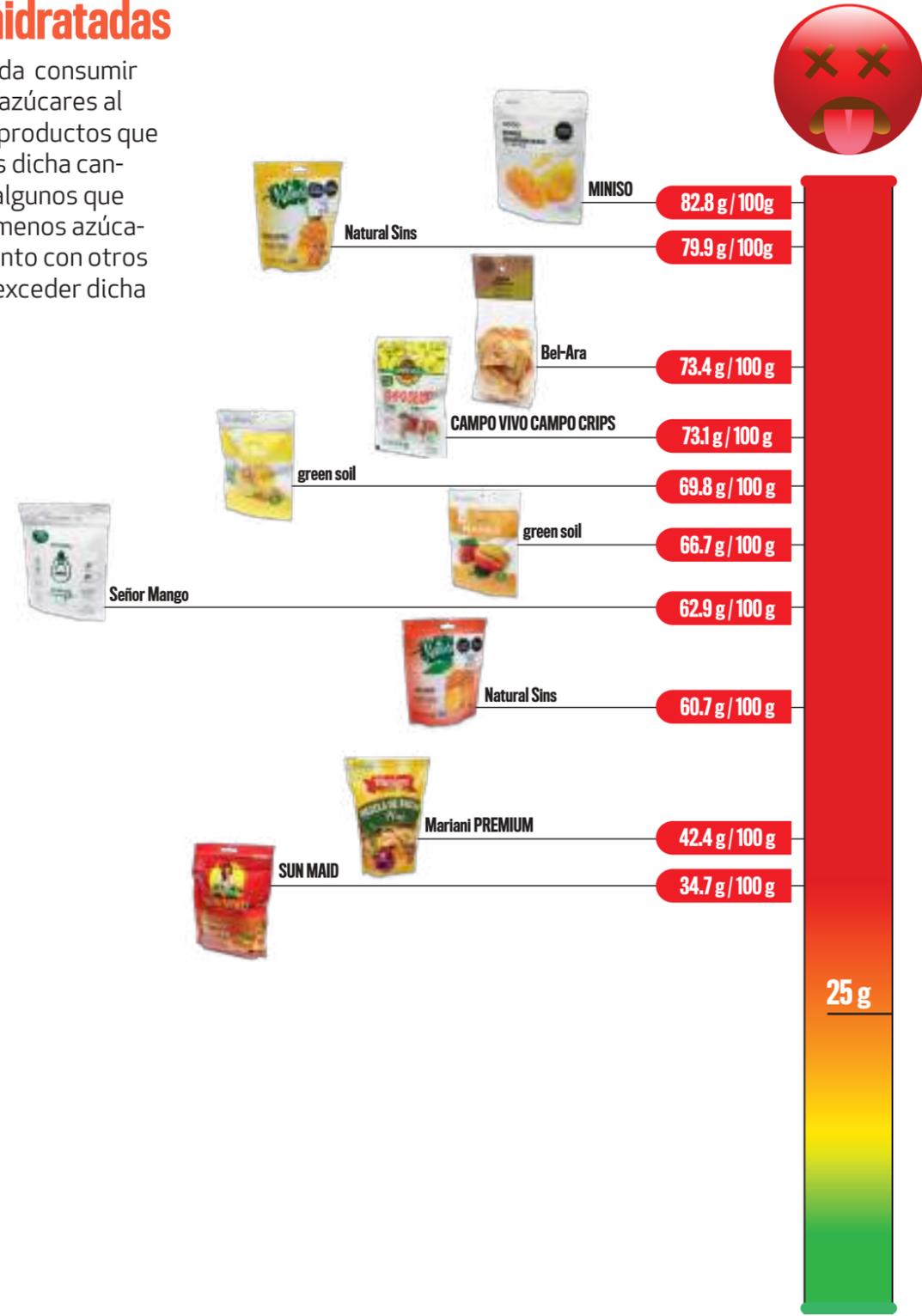
Great Value

7.8 g / 100 g

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Frutas deshidratadas

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



CONSIDERACIONES

DE COMPRA



Revisa la lata

No compres el producto si la lata está inflada, golpeada u oxidada.



Lee siempre la etiqueta

Esta debe declarar el contenido neto y la masa drenada (contenido de fruta).



DE USO



Cuida tu salud

Los productos deshidratados contienen muchos azúcares derivados de eliminarles el agua, modera su consumo.



Consume frutas frescas

Ya que en su estado natural tienen un alto contenido de agua y fibra.



Consulta a tu médico

Las personas con diabetes u otros padecimientos que tienen restringida la ingesta de azúcar deben consultar a su médico para el consumo de frutas en almíbar, conserva o deshidratadas, pues el contenido de azúcares es elevado.

Higos cristalizados



Ingredientes

- 1 kg de higos lavados y desinfectados
- 4 tzs de azúcar morena
- 2½ l de agua purificada

Utensilios

- Cacerola con capacidad de 3.5 l y tapa
- Colador de plástico (como el que se usa para las pastas)
- Cuchillo
- Refractario de vidrio
- Tabla de picar
- Bastidor
- Taza medidora
- Recipientes con tapa hermética
- Cuchara de cocina

- Tiempo de elaboración:** 4 días
- Porciones:** 26
- kcal por porción:** 157
- Caducidad:** 1 año guardados en una alacena.
- Conservación:** Guárdalos en la alacena sin que les dé la luz del sol.
- Costo promedio:** \$80

Procedimiento

- 1 Con el cuchillo corta cada higo en forma de cruz por la base.
- 2 Echa en la cacerola 1½ litros de agua y 2½ tazas de azúcar morena. Pon la mezcla al fuego y mueve hasta disolverla por completo.
- 3 Cuando el jarabe suelte el hervor, baja la flama al mínimo, añade la fruta moviendo suavemente y deja que hierva por 10 minutos.
- 4 Retira la cacerola del fuego y déjala enfriar. Tápala y déjala reposar por el resto del día a temperatura ambiente.
- 5 Al día siguiente añade media taza de azúcar más al jarabe, ponlo a fuego lento y mueve con cuidado hasta disolver. Hierva 10 minutos y deja reposar. Repite este paso 1 vez más, después deja reposar dos días.
- 6 Saca la fruta y colócala en el colador para quitarle el exceso de jarabe. Acomódala en el bastidor, sin encimarla, para facilitar el secado y déjala al sol hasta que se seque.
- 7 Pon 1 litro de agua a calentar. Cuando suelte el hervor apaga la flama. Coloca los higos en el colador, sumerge y retíralos inmediatamente. Escúrrelos y espolvoréalos con el azúcar restante.
- 8 Deja secar sobre el refractario. Una vez secos guárdalos en recipientes plásticos con tapa hermética.

Piña en almíbar



Ingredientes

- 1 piña
- ¼ de cucharadita de ácido cítrico* (lo puedes sustituir por el jugo de ½ limón)
- 1 l de agua purificada o hervida
- 2½ tazas de azúcar morena
- 1 pastilla de vitamina C de 500 mg hecha polvo (ácido ascórbico)**

Utensilios

- Tabla de picar
- Cuchara de cocina
- Cuchillo
- Cuchara cafetera
- Cacerola de 3.5 l
- 2 frascos de 500 ml con tapa y esterilizados

Procedimiento

- 1 Pela la piña y córtala en rebanadas de 1 cm de grosor aproximadamente, quita el corazón de cada rebanada y córtalas en trozos pequeños.
- 2 Pon a calentar el litro de agua en la cacerola. Agrega la vitamina C, el ácido cítrico y el azúcar. Agita con la cuchara de cocina y deja hervir hasta que espese.
- 3 Baja la flama, agrega la fruta y deja hervir por 5 minutos a fuego lento.
- 4 Coloca la fruta en los frascos, procurando que no quede muy apretada. Enseguida vierte el almíbar hasta un centímetro antes de la boca del frasco. Tapa enseguida y asegura firmemente la tapa
- 5 Pon los frascos de cabeza durante 5 minutos.

- Tiempo de elaboración:** 1 hora
- Porciones:** 8
- kcal por porción:** 297
- Caducidad:** 1 año
- Conservación:** Una vez abierta manténla en refrigeración.
- Costo promedio:** \$73

*Se consigue en tiendas de materias primas.
**Se consigue en farmacias.

BÁSCULAS PORTÁTILES DE USO PERSONAL

Monitorear tu peso es cuidar tu salud.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

Cuidar de la salud es de vital importancia, además de llevar un control del peso corporal que permita mantener un peso adecuado en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Por ello, es recomendable tener en casa una báscula personal que nos permita tener un registro con el seguimiento y recomendaciones de un médico familiar o nutriólogo.

TIPOS DE BÁSCULAS

En el mercado puedes encontrar dos tipos de básculas personales:

Mecánicas (analógicas)

La medición se lee en un disco giratorio que tiene grabados el rango de valores expresados en kilogramos, son menos exactas que las electrónicas y su capacidad máxima es de alrededor de los 130 kg.

Electrónicas (digitales)

La medición en kilogramos se ve directamente en una pantalla digital (*display*) y necesitan baterías para funcionar, además son más precisas y alcanzan a medir hasta 180 kg.

Ambas básculas están diseñadas para uso doméstico.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: del 18 de agosto al 11 de noviembre del 2022.
Periodo de muestreo: del 23 de agosto al 23 de septiembre del 2022.
Marcas/modelos analizados: 9/14.
Pruebas realizadas: 140.

NORMATIVIDAD

- **NOM-010-SCFI-1994.** Instrumentos de medición-Instrumentos para pesar de funcionamiento no automático-Requisitos técnicos y metrológicos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema general de unidades de medida.
- **NOM-050-SCFI-2004.** Información comercial-Etiquetado general de productos.
- **Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

14 Modelos de Básculas Portátiles

5 Mecánicas

9 Electrónicas

Las pruebas



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que en su empaque, el etiquetado de información al consumidor que presentan incluyera la siguiente información en español requerida por la normatividad nacional vigente, como:

- Denominación genérica del producto
- Razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador
- País de origen
- Advertencias e información referente al uso
- Manejo y conservación del producto



ACABADOS

Se verificó que las básculas no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los usuarios, así como posibles defectos en su ensamble o cambio de color en las partes que conforman el cuerpo, entre otros, y pudieran demeritar su calidad y presentación.



INSTRUCTIVO Y GARANTÍA

Se corroboró que los productos incluyeran un instructivo (manual de usuario) que cumpla con lo establecido en la NOM-050-SCFI-2004 y una póliza de garantía con indicaciones claras y en términos comprensibles y legibles en español expedida de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).



CARACTERÍSTICAS

Se comprobó que las funciones y características que se indican en el empaque estuvieran presentes y que estas operaran de acuerdo con lo esperado.



PRUEBA DE EXACTITUD

El objetivo de esta prueba es conocer la capacidad de la báscula para proporcionar una lectura lo más cercana al valor real de una masa conocida (peso en kilogramos), por lo que, mientras su lectura se acerque lo más posible al peso real de la persona, significa que es más exacta y nos indica si el instrumento puede dar lecturas correctas cuando se usa por personas de diferentes pesos, desde niños hasta adultos con sobrepeso.

Para su realización:

- Se seleccionaron 10 diferentes pesos que cubrieran el total de la capacidad máxima de la báscula.
- Se colocaron pesas calibradas de 5 kg, 10 kg y 20 kg de forma gradual en la plataforma de la báscula.
- Se registró con cada incremento el valor medido por la misma hasta llegar al 100% de su capacidad.
- Después, se descargaron en el mismo orden, obteniendo las correspondientes mediciones en cada pesada.

La diferencia entre los resultados de cada una de las pesadas no debió ser notablemente distinta con respecto al valor indicado por la báscula.



PRUEBA DE EXCENTRICIDAD

Considerando que para obtener una mejor medición del peso corporal de una persona hay que colocarse en el centro de la plataforma o sobre las marcas y mantenerse inmóvil; esta prueba permitió comprobar que las lecturas que brinda sean lo más cercanas al valor del peso corporal de la persona, sin importar si se mueve ligeramente o cambia su centro de gravedad sobre la plataforma.

Para su realización:

- Se empleó una masa conocida utilizando las pesas calibradas indicadas en las pruebas anteriores, de manera que la lectura de la báscula fuese de una tercera parte de su capacidad máxima.
- La masa fue colocada en el lado izquierdo de la plataforma y después en el derecho.
- Se registraron ambas lecturas con el fin de calificar la diferencia entre ambas.
- Una excentricidad excelente significa que la diferencia entre las dos lecturas fue mínima.



PRUEBA DE REPETIBILIDAD

Se verificó que las lecturas consecutivas de un mismo peso no arrojaran diferencias significativas entre ellas y que no excedieran una tolerancia aceptable para la medición.

Para su realización:

- La prueba se llevó a cabo al 50% de la capacidad máxima de medición de la báscula y después a su máxima capacidad (100%).
- Una repetibilidad considerada excelente significa que la báscula ofrece una lectura muy similar en un periodo corto de tiempo (minutos) cuando una persona se pesa, esto muestra un diseño de mejor calidad.

BÁSCULAS MECÁNICAS

Portátiles de Uso Personal



E
\$187

HUT INTERNACIONAL

/ HBBSP-2556 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 130 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 1 año | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | E | E |

| Características | |
|--|---|
| • Cuerpo metálico. • Ajuste manual con perilla. | • Superficie antiderrapante. • Escala de medición en kg. |



E
\$245

TAURUS

/ OBELIX M99000300 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 130 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 2 años | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | E | E |

| Características | |
|--|---|
| • Cuerpo metálico. • Ajuste manual con perilla. | • Superficie antiderrapante. • Escala de medición en kg. |



E
\$189

WEIGHTCARE

/ WCS-0410 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 130 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|---|
| Garantía | Acabados |
| 1 año | Presenta pequeña zona con desprendimiento de pintura. |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | E | E |

| Características | |
|--|---|
| • Cuerpo metálico. • Ajuste manual con perilla. | • Superficie antiderrapante. • Escala de medición en kg. |

| Lo que encontramos |
|---|
| • Presentó una zona con desprendimiento de pintura sin ser grave. |



MB
\$299

LEMON STYLING

/ WELLNESS / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 136 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 2 años | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | MB | E |

| Características | |
|--|--|
| • Cuerpo metálico. • Ajuste manual con perilla. | • Superficie antiderrapante. • Escala de medición en kg y lb. |



Precios Promedio de Básculas Portátiles de Uso Personal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y La Paz, levantados del 7 al 15 de diciembre del 2022.

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

Precios: **\$** Precio Promedio

Notas:

*stone (st) es una unidad de masa usada en el sistema de unidades imperial del Reino Unido y equivale a 6.35 kg.

BÁSCULAS MECÁNICAS

Portátiles de Uso Personal



S
\$179

MAINSTAYS

/ LR-SCL-PL / China 🇨🇳

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| Capacidad máxima (kg) 130 kg | Información al consumidor ✓ Completa | Instructivo ✓ Cumple |
|--|--|--------------------------------|

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Garantía 1 año | Acabados Sin defectos |
|--------------------------|---------------------------------|

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Exactitud B | Repetibilidad B | Excentricidad B |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| Características | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Cuerpo metálico. Ajuste manual con perilla. | <ul style="list-style-type: none"> Superficie antiderrapante. Escala de medición en kg. |

| Lo que encontramos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Tuvo un desempeño menor con variación de 3.8 kg en la prueba de Excentricidad. Presentó una diferencia de entre 4.5 kg y 4.9 kg en la prueba de Exactitud. |

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

Notas:

*stone (st) es una unidad de masa usada en el sistema de unidades imperial del Reino Unido y equivale a 6.35 kg.

BÁSCULAS ELECTRÓNICAS

Portátiles de Uso Personal



Precios Promedio de Básculas Portátiles de Uso Personal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y La Paz, levantados del 7 al 15 de diciembre del 2022.



E
\$424

TAURUS

/ BALANZZA M99001300 / China 🇨🇳

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| Capacidad máxima (kg) 180 kg | Información al consumidor ✓ Completa | Instructivo ✓ Cumple |
|--|--|--------------------------------|

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Garantía 2 años | Acabados Sin defectos |
|---------------------------|---------------------------------|

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Exactitud E | Repetibilidad E | Excentricidad E |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| Características | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Pantalla LCD. 4 sensores de precisión. | <ul style="list-style-type: none"> Medición en kg y lb. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

Precios: **\$** Precio Promedio



MB
\$324

HUT INTERNACIONAL

/ HBBSVD-222 / China 🇨🇳

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| Capacidad máxima (kg) 180 kg | Información al consumidor ✓ Completa | Instructivo ✓ Cumple |
|--|--|--------------------------------|

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Garantía 3 años | Acabados Sin defectos |
|---------------------------|---------------------------------|

| | | |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Exactitud E | Repetibilidad MB | Excentricidad E |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

| Características | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio templado de 6 mm. Pantalla LCD. 4 sensores de precisión. | <ul style="list-style-type: none"> Indicador de batería baja y sobrecarga. Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

BÁSCULAS ELECTRÓNICAS

Portátiles de Uso Personal

QUIEN ES QUIEN EN LOS PRECIOS
Precios Promedio de Básculas Portátiles de Uso Personal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y La Paz, levantados del 7 al 15 de diciembre del 2022.



MB

\$499

LEMON STYLING

/ FITNESS / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 180 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 2 años | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | MB | E |

| Características | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio templado. Pantalla LCD. Medición de índice de masa corporal (IMC), entre otros. | <ul style="list-style-type: none"> Memoria para 12 usuarios. Medición en kg y lb. Incluye batería recargable de 3.7 volts con cable USB. |



MB

\$1,882

OMRON

/ HBF-222T / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 150 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 1 año | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | MB | E |

| Características | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Medición de índice de masa corporal (IMC), entre otros. Almacena 4 perfiles de usuario. | <ul style="list-style-type: none"> Pantalla LCD. Ofrece conexión "Bluetooth" y aplicación para teléfono celular. Medición en kg. Utiliza 4 pilas tipo AAA de 1.5 volts. |

| Lo que encontramos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Necesita de ciertos pasos para programarla, por lo que su uso, en un principio, no es tan fácil. Puede conectarse por Bluetooth a un teléfono inteligente y mediante una aplicación del fabricante (disponible para Android e iOS) puede llevar un registro de tu peso, índice de masa muscular, entre otros. |



MB

\$399

STEREN

/ ELITE LINE MED-110 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 150 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 1 año | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | MB | E |

| Características | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Medición de índice de masa corporal (IMC), entre otros. | <ul style="list-style-type: none"> Pantalla LCD. Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |



B

\$502

MICROLIFE

/ WS 50 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 150 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 2 años | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | B | E |

| Características | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Pantalla LCD. Autoencendido y apagado automático. | <ul style="list-style-type: none"> Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

| Lo que encontramos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Tuvo una desviación de -1.2 kg en la prueba de repetibilidad a la máxima capacidad (150 kg). |

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

Notas:

*stone (st) es una unidad de masa usada en el sistema de unidades imperial del Reino Unido y equivale a 6.35 kg.

Precios: **\$** Precio Promedio

\$ Precio obtenido por Internet el 15/11/2022.

\$ Se hace la observación que el precio que se encontró es de un modelo muy similar (equivalente), solo presenta una ligera diferencia estética respecto de la muestra analizada por el Laboratorio de la Profeco.

BÁSCULAS ELECTRÓNICAS

Portátiles de Uso Personal



Precios Promedio de Básculas Portátiles de Uso Personal en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y La Paz, levantados del 7 al 15 de diciembre del 2022.



B
\$394

WEIGHTCARE

/WCS-220 / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 180 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 1 año | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | B | E |

| Características | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio templado, pantalla LCD, 4 sensores de precisión, indicador de batería baja y peso máximo excedido. | <ul style="list-style-type: none"> Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

| Lo que encontramos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Tuvo una desviación de -1.8 kg en la prueba de repetibilidad a la máxima capacidad (180 kg). |



B
\$649

CONAIR

WW8933ES / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 182 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 10 años | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| E | B | E |

| Características | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Memoria para 10 usuarios. Medición de índice de masa corporal (IMC), entre otros. | <ul style="list-style-type: none"> Pantalla LCD. Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

| Lo que encontramos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Tuvo una desviación de -1.2 kg en la prueba de repetibilidad a la máxima capacidad (182 kg). |



B
\$239

MAINSTAYS

/LR-SCL-GL-SQ / China 🇨🇳

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Capacidad máxima (kg) | Información al consumidor | Instructivo |
| 180 kg | ✓ Completa | ✓ Cumple |

| | |
|-----------------|-----------------|
| Garantía | Acabados |
| 3 meses | Sin defectos |

| | | |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Exactitud | Repetibilidad | Excentricidad |
| MB | B | E |

| Características | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Plataforma de vidrio. Pantalla LCD. Indicador de batería baja y sobrecarga. | <ul style="list-style-type: none"> Medición en kg, lb y st*. Utiliza 1 pila tipo CR 2032 de 3 volts. |

| Lo que encontramos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> En la prueba de Exactitud su diferencia fue, en promedio, de 445 g. Tuvo una desviación de -1.52 kg en la prueba de repetibilidad a la máxima capacidad (180 kg). |



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

Precios: **\$** Precio Promedio

Notas:

*stone (st) es una unidad de masa usada en el sistema de unidades imperial del Reino Unido y equivale a 6.35 kg.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SON TAN EXACTAS

Presentó una diferencia de entre **4.5 kg** y **4.9 kg**.



MAINSTAYS

Su diferencia fue en promedio de **445 g**.



MAINSTAYS

PRESENTÓ LECTURAS DIFERENTES

Tuvo una desviación de **7.9 kg** en la prueba de Repetibilidad a la máxima capacidad.



MAINSTAYS

SEGÚN DONDE TE PARES, EL PESO VARÍA

Tuvo un desempeño menor con variación de **3.8 kg** en la prueba de Excentricidad.



MAINSTAYS

CARACTERÍSTICAS DE BÁSCULAS

MECÁNICAS

Solo ofrecen la medición del peso corporal.

ELECTRÓNICAS

Ofrecen más características según el modelo, como:

- Medición del índice de masa corporal (IMC)
- Memoria para guardar las mediciones de varias personas
- Lectura en kilogramos (kg) o libras (lb)

PUEDE SER COMPLICADA AL PRINCIPIO

Necesita de ciertos pasos para programarla, por lo que su uso, en un principio, no es tan fácil.



OMRON

TIENE UNA APLICACIÓN PARA LLEVAR UN REGISTRO



Ofrece la posibilidad de conectarse por medio de *Bluetooth* a un teléfono inteligente (*smartphone*), y mediante una aplicación del fabricante (disponible para Android e iOS) llevar un registro de tu peso, índice de masa corporal (IMC), entre otros.

OMRON

RECOMENDACIONES

De compra

PIENSA QUÉ NECESITAS Y CUÁNTO PUEDES PAGAR

Antes de comprarla compara tus opciones y elige una de acuerdo con tu presupuesto y necesidades.

UNA PANTALLA DIGITAL FACILITA LA LECTURA

A pesar de que las básculas electrónicas tienen un costo mayor que las mecánicas, te recomendamos comprarla ya que conserva el registro de peso por algunos segundos después de bajar de ella, lo que facilita su lectura.



PIDE QUE TE SELLEN LA GARANTÍA

Será necesaria si necesitas hacer alguna reclamación.



SUSTENTABILIDAD

Como están fabricadas de materiales reciclables como el vidrio o el acero, al final de su vida útil podrás entregarla al servicio público de limpieza, así el impacto ambiental será menor.

Si vives en el interior del país entra en la página de la institución estatal encargada para saber cuándo se llevarán a cabo las jornadas o ferias de reciclaje.

Si quieres desechar una báscula electrónica y vives en la Zona Metropolitana del Valle de México, puedes llevarla a Reciclatrón, mantente informado en:

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



De uso

LLEVA UN REGISTRO DE TU PESO

De esta manera podrás llevar un control periódico (por ejemplo, semanalmente). También verifica si tu peso es el adecuado según tu estatura y edad (índice de masa corporal —IMC—). Lo puedes calcular en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>

LEE EL MANUAL ANTES DE PONERLA EN FUNCIONAMIENTO

En el caso de las básculas electrónicas es recomendable leer el instructivo ya que algunas tienen la capacidad de llevar a cabo mediciones adicionales al peso, como el índice de masa corporal, y necesitan programarse. Otras requieren de presionar con el pie en la plataforma para inicializarla.

PONLA EN UN LUGAR PLANO

Nivelado y firme para un mejor funcionamiento y manténla lejos del paso de la gente para evitar tropiezos.

NO MALTRATES TU BÁSCULA CON MOVIMIENTOS BRUSCOS

La puedes dañar en su sistema interno irremediablemente y si tienen plataforma de vidrio templado se pueden quebrar. El vidrio es muy resistente, y en las pruebas donde lo sometimos a pesadas de entre 150 kg y 182 kg lo comprobamos, pues no sufrió daños.

REVISA LA BATERÍA ANTES DE PESARTE

La lectura puede ser errónea o poco confiable cuando el estado de carga de la batería es baja (esto en básculas electrónicas). Revisa el instructivo para que sepas cuándo debes cambiarlas.





CHEQUEOS MÉDICOS



Cuida tu salud y prevé enfermedades con una revisión a tiempo.

⌚ Tiempo de lectura: 5 minutos.

Diagnosticar a tiempo una enfermedad puede representar un ahorro. Los chequeos médicos permiten detectar posibles vulnerabilidades de salud y los tratamientos a seguir. La frecuencia con la que se debe realizar una revisión de salud (anual, bianual o según se requiera) se basa en:

- El criterio del médico
- Tu edad
- Historial clínico
- Factores de riesgo
- Tu estado actual de salud



Beneficios

- Reducir el riesgo de enfermedad.
- Detectar condiciones de salud o enfermedades mortales de manera temprana.
- Aumentar las posibilidades de tratamiento y cura.
- Limitar el riesgo de complicaciones.
- Aumentar la esperanza de vida y mejorar la salud.
- Reducir los costos en la atención médica al evitar servicios médicos que pudieran afectar tu economía.

Detectar enfermedades a tiempo te dará mejor calidad de vida.

Precios de Check ups básicos en laboratorios clínicos

| Establecimiento | Nombre | Mujer 40 años | Precio | Nombre | Hombre 40 años | Precio |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|---|------------------------|
| Laboratorio Médico del Chopo* | Check up Básico Femenino | • Citología Cervicovaginal Sistema Bethesda • Colposcopia • Química integral de 45 elementos • Biometría hemática • Examen general de orina | \$1,344. ⁸⁵ | Check up Básico Masculino | • Química integral de 45 elementos • Biometría hemática • Antígeno prostático específico total en suero • Examen general de orina | \$1,136. ⁸⁵ |
| Laboratorio Médico Polanco* | Check up Femenino 36 (CL) | • Química sanguínea de 36 elementos • Biometría hemática • Examen general de orina • Colposcopia – Papanicolaou en base líquida | \$1,599. ⁰⁰ | Check up Masculino 36 | • Química sanguínea de 36 elementos • Examen general de orina • Biometría hemática • Antígeno prostático específico | \$1,149. ⁰⁰ |
| Laboratorio Clínico Jenner | Check up Básico Femenino | • Biometría hemática • Química sanguínea de 24 elementos • Examen general de orina • Colposcopia + Papanicolaou • Ultrasonido de Mama | \$1,499. ⁰⁰ | Check up Básico Masculino | • Biometría hemática • Química sanguínea de 24 elementos • Examen general de orina • Antígeno específico de próstata | \$999. ⁰⁰ |
| Laboratorio Médico Olab | Check Up Femenino Básico Q35 Olab | • Biometría hemática • Colposcopia con Papanicolaou • Examen general de orina • Química sanguínea de 35 elementos • Ultrasonido de Mama | \$1,699. ⁰⁰ | Check Up Masculino Básico Q35 Olab | • Antígeno específico de próstata • Biometría hemática • Examen general de orina • Química sanguínea de 35 elementos | \$1,099. ⁰⁰ |
| Laboratorios Quetzal | Check up Femenino | • Examen general de orina • Química sanguínea de 3 elementos • Biometría hemática • Papanicolaou • Perfil hormonal femenino | \$1,631. ⁰⁰ | Check up Masculino | • Química sanguínea de 27 elementos • Examen general de orina • Biometría hemática • Antígeno prostático total y libre • Testosterona libre y total | \$1,912. ⁰⁰ |
| Laboratorios Azteca* | Check Up Femenino Básico | • Examen general de orina • Biometría hemática • Colposcopia • Papanicolaou • Ultrasonido de Mama Bilateral • Química sanguínea de 6 elementos | \$1,249. ⁰⁰ | Check Up Masculino Básico | • Examen general de orina • Biometría hemática • Antígeno específico de próstata • Química sanguínea de 6 elementos | \$749. ⁰⁰ |

Los precios recopilados corresponden al paquete básico o de precio mínimo. Esta selección se hizo de forma aleatoria y no significa recomendación alguna. Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos a los mostrados en el cuadro. Para mayor información sobre precios, indicaciones, descuentos, descripción detallada de estudios, promociones y vigencias se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. Los precios recopilados corresponden al paquete básico o de precio mínimo encontrados en los sitios de Internet respectivos. Fuente: Información recabada de los sitios de Internet de las empresas el 8 de noviembre del 2022, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado. * Precios de promoción.

Precios de Check ups básicos en Hospitales / Clínicas

| Hospital / Clínica | Nombre | Mujer 40 años | Precio | Nombre | Hombre 40 años | Precio |
|-----------------------------------|----------------------------|--|------------------------|-----------------------------|--|------------------------|
| Christus Muguerza Monterrey, N.L. | Check Up Básico Mujer + 40 | • Biometría Hemática • Perfil Bioquímico 24 • Perfil de Lípidos • Examen de Orina • Citología de base líquida (PAP) • F.I.T. • Electrocardiograma • Prueba de Esfuerzo • Tele de Tórax • Mamografía Bilateral • Eco de Mama Bilateral • Valoración Médica | \$8,148. ⁵³ | Check Up Básico Hombre + 40 | • Biometría Hemática • Perfil Bioquímico 24 • Perfil de Lípidos • Examen de Orina • Antígeno Prostático Específico • F.I.T. • Electrocardiograma • Prueba de Esfuerzo • Tele de Tórax • Valoración Médica | \$5,503. ⁵⁴ |



Precios de Check ups en Hospitales / Clínicas

| Hospital / Clínica | Nombre | Mujer 40 años | Precio | Nombre | Hombre 40 años | Precio |
|--|-----------------------------------|---|-------------------|-----------------------------------|--|-------------------|
| Centro de Alianza Médica Leones Monterrey, N.L. | Check up Mujer preventivo + 35 | <ul style="list-style-type: none"> Consulta ginecológica Examen Médico Internista Biometría hemática Examen general de orina Papanicolaou Electrocardiograma en reposo Tele de Tórax Eco de Mama Coproparasitoscópico (1 muestra) Desayuno Perfil de lípidos Perfil Bioquímico 27 más lípidos Mamografía Prueba de esfuerzo Valoración dental Eco abdomen total Guayaco | \$7,749.00 | Check Up Hombre preventivo + 35 | <ul style="list-style-type: none"> Examen Médico Internista Electrocardiograma en reposo Placa de Tórax Biometría hemática completa Coproparasitoscópico (1 muestra) Examen general de orina Desayuno Perfil de lípidos Perfil Bioquímico 27 más lípidos Antígeno prostático específico Prueba de esfuerzo Valoración dental Eco abdomen total Guayaco | \$6,295.00 |
| Hospital La Luz Morelia, Mich. | Check up Mujer + 40 | <ul style="list-style-type: none"> Citología Hemática Glucosa Glucosa 2 hrs Postprandial Urea Creatinina Ácido úrico Colesterol Total Triglicéridos Grupo y RH Prolactina Papanicolaou Examen General de Orina Coprológico Tele de Tórax US mamario Electrocardiograma Historia Clínica Consulta con Médico especialista En pacientes mayores de 40 años Antígeno CA-125 (Cáncer de ovario y anexos) + Antígenos CA-15.3 (Cáncer de Mama) + US Abdominal-Pélvico | \$3,990.00 | Check Up Hombre + 40 | <ul style="list-style-type: none"> Citología Hemática Glucosa Glucosa 2 hrs Postprandial Urea Creatinina Ácido úrico Colesterol Total Colesterol HDL Colesterol LDL Colesterol VLDL Triglicéridos Lípidos Totales Índice Aterogénico Grupo y RH Examen General de Orina Coprológico Tele de Tórax Electrocardiograma Historia Clínica Consulta con Médico Especialista En pacientes mayores de 40 años antígeno prostático específico total+US prostático | \$4,200.00 |
| Hospital de Jesús CDMX | Chequeo Médico Integral Paquete 1 | <ul style="list-style-type: none"> Historia Clínica Exploración Física Integral Biometría Hemática Examen General de Orina Glucemia en Ayuno Urea y Creatinina Ácido Úrico Colesterol y triglicéridos Coproparasitoscópico seriado (3) Sangre oculta en Heces Tele de Tórax Electrocardiograma Papanicolaou | \$3,420.00 | Chequeo Médico Integral Paquete 1 | <ul style="list-style-type: none"> Historia Clínica Exploración Física Integral Biometría Hemática Examen General de Orina Glucemia en Ayuno Urea y Creatinina Ácido Úrico Colesterol y triglicéridos Coproparasitoscópico seriado (3) Sangre oculta en Heces Tele de Tórax Electrocardiograma Antígeno prostático | \$3,420.00 |
| Dalinde Centro Médico | Check up Básico Mujer + 18 | <ul style="list-style-type: none"> Medicina interna Odontología Gastroenterología Ginecología Nutriología Biometría hemática Grupo Sanguíneo y RH Química sanguínea de (5) Examen general de orina Anti VIH (SIDA) Coproparasitoscópico Papanicolaou Tele de Tórax | \$7,956.00 | Check Up Básico Hombre + 18 | <ul style="list-style-type: none"> Medicina interna Odontología Gastroenterología Urología Nutriología Biometría hemática Grupo Sanguíneo y RH Química sanguínea de (5) Examen general de orina Anti VIH (SIDA) Coproparasitoscópico Tele de Tórax | \$7,538.00 |

Precios de Check ups en Hospitales / Clínicas

| Hospital / Clínica | Nombre | Mujer 40 años | Precio | Nombre | Hombre 40 años | Precio |
|--------------------------|-----------------------|---|--------------------|------------------------|--|--------------------|
| Centro Médico ABC | Mujer de 40 a 64 años | <ul style="list-style-type: none"> Valoración médica: internista, oftalmólogo, odontología y nutrición. Interpretación y diagnóstico. Ácido úrico ALT/TGP Anti-HIV 1-2 Apolioproteína B AST/TGO Bilirrubinas fraccionadas Biometría Hemática Calcio Cistatina C Coproparasitoscópico Creatinina Deshidrogenasa láctica Examen general de orina Fosfatasa alcalina Fósforo GGT (gama glutamil transferasa) Glucosa Grupo / RH Hemoglobina Glucosilada A1C Índice riesgo aterogénico (LDL, HDL, triglicéridos y colesterol) Nitrógeno de Urea (BUN) Proteínas totales relación A/G Sangre oculta en heces Hormona estimulante de tiroides (TSH) Velocidad de sedimentación globular Homocisteína Proteína C reactiva ultrasensible Radiografía de tórax y electrocardiograma de reposo Ultrasonido de abdomen superior Ultrasonido pélvico Papanicolaou | \$19,400.00 | Hombre de 40 a 64 años | <ul style="list-style-type: none"> Valoración médica: internista, oftalmólogo, odontología y nutrición. Interpretación y diagnóstico. Ácido úrico ALT/TGP Antígeno prostático específico. Anti-HIV 1-2 Apolioproteína B AST/TGO Bilirrubinas fraccionadas Biometría Hemática Calcio Cistatina C Coproparasitoscópico Creatinina Deshidrogenasa láctica Examen general de orina Fosfatasa alcalina Fósforo GGT (gama glutamil transferasa) Glucosa Grupo / RH Hemoglobina Glucosilada A1C Índice riesgo aterogénico (LDL, HDL, triglicéridos y colesterol) Nitrógeno de Urea (BUN) Proteínas totales relación A/G Sangre oculta en heces Hormona estimulante de tiroides (TSH) Velocidad de sedimentación globular Homocisteína Proteína C reactiva ultrasensible Radiografía de tórax y electrocardiograma de reposo Ultrasonido de abdomen superior Ultrasonido pélvico | \$19,400.00 |

Los precios recopilados corresponden al paquete básico o de precio mínimo. Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos a los mostrados en el cuadro. Para mayor información sobre precios, indicaciones, descuentos, descripción detallada de estudios, promociones y vigencias se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. Fuente: Información recabada de los sitios de Internet de las empresas el 10 de noviembre del 2022, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Recomendaciones



Consulta a un médico
Será quien determine los estudios que necesitas.



Infórmate sobre cada procedimiento
Sobre el procedimiento a seguir, el tipo de estudios que te realizarán y las indicaciones.



Procura no andar con prisa
Dedica el día o la mañana al chequeo de tu salud.



Notifica si padeces algunas enfermedad
Haz del conocimiento de los especialistas si tomas medicamentos o si padeces alguna enfermedad.

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>

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

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

@Profeco
@AtencionProfeco

ProfecoOficial

Fuentes:
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Defunciones registradas (mortalidad general). Consultado el 10 de noviembre del 2022, en: <https://www.inegi.org.mx/programas/mortalidad/>
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. Consultado el 9 de noviembre del 2022, en: <https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp>

GASTOS HORMIGA

Mejora tu economía, reduce esas fugas de dinero.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Qué son?

El consumo en cantidades pequeñas y frecuentes que aparentemente no repercuten en tus finanzas, pero al sumarlos sí afectan tu economía.

Realiza compras razonadas, compra lo que necesitas y lo que puedas pagar.



Características



No tienen planeación
La mayoría son compras por impulso y no están consideradas en tu presupuesto.



Son recurrentes
Su frecuencia de gasto determina el hueco en tu cartera y esa cantidad extra en tus finanzas que te impide ahorrar, abonar a tus deudas o cubrir determinados gastos.



Pequeñas cantidades
Debido a esta característica es difícil medir su impacto en tu economía.



Se les da poca importancia
Al convertirse en algo cotidiano pierden importancia o se pierden en los gastos habituales.

La importancia de hacer un presupuesto

Te ayudará para ubicar los gastos hormiga y dimensionar el golpe económico que representan a tu cartera, por ejemplo:



| Estimación de gasto hormiga | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Producto | Desde | Hasta |
| Café | \$12.0 | \$45.0 |
| Goma de mascar | \$9.5 | \$12.5 |
| Pan (pieza)* | \$6.5 | \$14.0 |
| Frituras | \$11.0 | \$15.0 |
| Refresco (Bot. 600 ml) | \$13.7 | \$17.0 |
| Torta | \$18.0 | \$30.0 |
| Gasto diario | \$70.7 | \$133.5 |
| Gasto semanal | \$353.50 | \$667.5 |
| Gasto mensual | \$1,414.0 | \$2,670.0 |
| Gasto anual | \$16,968.0 | \$32,040.0 |

Nota: Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos a los mostrados en el cuadro. Fuente: Elaboración propia con datos de precios recabados en pequeños establecimientos el 7 y 8 de noviembre y con precios del programa QQP del 28 de octubre al 3 de noviembre de 2022, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

Se consideró un gasto diario por cinco días y una proyección del gasto semanal, mensual y anual en 6 productos con precio mínimo y máximo. Te ayudará para ubicar los gastos hormiga y dimensionar el golpe económico que representan a tu cartera, por ejemplo.

Recomendaciones



ELABORA UN PRESUPUESTO
Así llevarás el control de tus gastos y sabrás cuánto puedes gastar y ahorrar.



EN VEZ DE COMPRAR, LLÉVALO DE TU CASA
Desde el café, una botella de agua y los alimentos o colación. Esto te ayudará a ahorrar.



SERVICIOS CONTRATADOS
Apps, plataformas *streaming* de video y audio, Internet, televisión de paga, paquetes de telefonía, entre otros. Evalúa cuáles utilizas realmente.



PROGRAMA LAS SALIDAS
Determina el gasto máximo destinado para los días de ocio con la familia o amigos.



EVITA COMPRAR POR IMPULSO
Antes de comprar cuestionate si realmente lo necesitas o es solo la emoción del momento.



TARJETAS DE CRÉDITO
Si tienes varias, considera consolidar tus deudas en la tarjeta que te cobre menos comisión y menor anualidad o que te dé mejores beneficios.

Fuentes
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "Fumiga tus gastos hormiga." Consultado el 7 de noviembre del 2022, en <https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&dc=1583&idcat=3> / <https://revista.condusef.gob.mx/2020/05/fumiga-tus-gastos-hormiga/>.
• BBVA. Plan de acción para evitar los gastos hormiga. Consultado el 9 de noviembre del 2022, en <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/plan-de-accion-para-evitar-los-gastos-hormiga/>

Cifrado de Extremo a Extremo

Protege los mensajes que envías a través de plataformas o aplicaciones.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Claves que no pueden rastrearse

Tus audios, fotografías, videos, documentos, publicaciones de estado y llamadas están seguros al viajar con una clave del emisor al receptor que va cambiando frecuentemente para que nadie —inclusive la plataforma— pueda rastrearlos y/o darles lectura, ya que los mensajes enviados se aseguran con un candado.

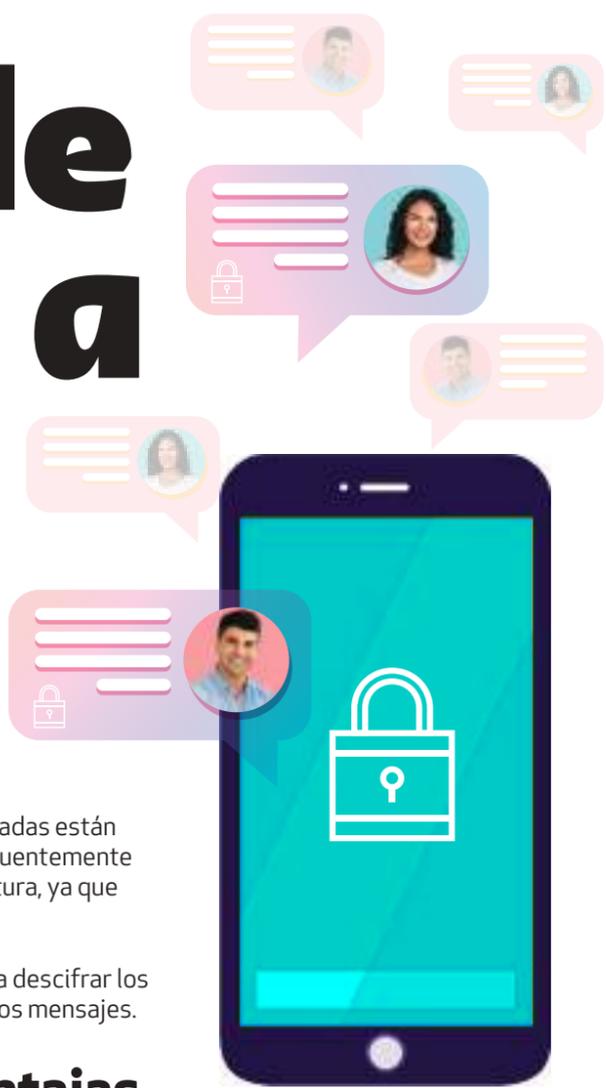
Tanto el destinatario como el receptor cuentan con la clave del candado para descifrar los mensajes y esto ocurre de manera automática, facilitando la protección de los mensajes.

Ventajas

- Restricción de datos intercambiados vía Internet.
- Privacidad en línea durante la comunicación.
- Solo el receptor puede descifrar los mensajes.
- No se puede reemplazar el texto.
- Garantiza la integridad de la comunicación.

Desventajas

- Se puede saber el destinatario, el día y la hora del intercambio de los mensajes.
- Los mensajes no están protegidos si alguien accede al dispositivo físicamente.



Fuentes

• Alcántara, B. (2021). Qué es el cifrado de extremo a extremo y qué apps de mensajería lo usan. Andro4all, en <https://andro4all.com/aplicaciones-gratis/que-es-el-cifrado-de-extremo-a-extremo-y-que-apps-de-mensajeria-lo-usan> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Gómez, S. R. (2016). Cómo activar los mensajes cifrados en Facebook Messenger. Marketing 4 Ecommerce - Tu revista de marketing online para e-commerce, en <https://marketing4ecommerce.net/como-activar-los-mensajes-cifrados-en-facebook-messenger/> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Google.com. (2022). Cómo aumenta la seguridad la encriptación de extremo a extremo de Mensajes - Ayuda de Mensajes, en <https://support.google.com/messages/answer/10262381?hl=es-419> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Team, K. (2020). Cifrado de extremo a extremo: ¿qué es y por qué lo necesitas? Kaspersky.com, en <https://latam.kaspersky.com/blog/what-is-end-to-end-encryption/20089/> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Team, K. (2021). Telegram: consejos de seguridad y privacidad. Kaspersky.com, en <https://latam.kaspersky.com/blog/telegram-privacy-security/20867/#:~:text=C%3B3mo%20comprobar%20si%20un%20chat,la%20ventana%20que%20se%20abre> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Whatsapp.com. (2018). Información sobre el cifrado de extremo a extremo | Servicio de ayuda de WhatsApp, en https://faq.whatsapp.com/7915747982248/?locale=es_LA [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

• Soporte de Zoom. (2022). Cifrado de extremo a extremo para reuniones, en <https://support.zoom.us/hc/es/articles/360048660871-Cifrado-de-extremo-a-extremo-para-reuniones#:~:text=Inicie%20sesi%C3%B3n%20en%20Zoom%20Web,cifrado%20de%20extremo%20a%20extremo> [Consultado el 3 de noviembre del 2022].

Algunas plataformas que cuentan con este cifrado



Te decimos cómo saber si estas aplicaciones cuentan con el cifrado de extremo a extremo o cómo activarlo.

WhatsApp

- 1 Abre la conversación.
- 2 Haz clic en el nombre del contacto para acceder a la información o en los tres puntos si tienes Android.
- 3 Da clic en el cifrado (icono de candado). Aquí aparecerá un código QR o 60 dígitos.

Facebook Messenger

- 1 Ten actualizada la aplicación.
- 2 Haz clic en "Chat nuevo".
- 3 Activa conversaciones secretas.
- 4 Da clic en el nombre del contacto.

Nota: Si la conversación ya está abierta deberás dar clic en el nombre del contacto y después clic en "Ir a conversación secreta".

Telegram

- 1 Abre el chat.
- 2 Haz clic en los tres puntos.
- 3 Selecciona "Iniciar chat secreto".

Zoom

- 1 Inicia sesión como administrador.
- 2 Haz clic en "Administración de usuarios" y después en "Administración de grupos".
- 3 Da clic en el nombre del grupo y después en "Configuración".
- 4 Haz clic en la pestaña "Reunión".
- 5 Verifica que "Permitir el uso de cifrado de extremo a extremo" esté habilitado, en caso contrario da clic en "Activar".
- 6 Escoge "Tipo de cifrado predeterminado".
- 7 Haz clic en "Guardar".

Si al abrir una nueva conversación aparece un candado, los mensajes están cifrados.

RECOMENDACIONES

Que tus contraseñas sean seguras
Utiliza contraseñas seguras o PIN en tu dispositivo móvil o en aplicaciones de mensajería.

No olvides activar la verificación
Activa la verificación en dos pasos en las aplicaciones que así lo requieran, de acuerdo a sus funciones.

Actualiza el software
Ayudará a corregir diferentes errores, entre ellos los de seguridad, o para agregar compatibilidad con el hardware.

Utiliza un antivirus
Con él protegerás tus dispositivos de ataques de robo de información personal o de que algún malware los afecte.

¿PERDIERON TU MALETA?

Las aerolíneas son responsables del equipaje que documentes.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Cuando viajas por avión, desde que documentas tu equipaje hasta que lo recibes en el punto de destino, la aerolínea es responsable de él, por lo que debe darte un talón de identificación de equipaje por cada pieza, maleta o bulto que entregues.



Información que debe tener el talón

- El código de barras y formato numérico que identifica al operador y tipo de etiqueta
- Abreviatura del aeropuerto de origen
- Abreviatura del aeropuerto de destino
- Código del operador y número de vuelo
- Nombre del pasajero identificado con el equipaje (apellidos y primer nombre)

Seguros de responsabilidad civil

Las aerolíneas nacionales o internacionales deben contar con seguros vigentes de responsabilidad civil en caso de daño a los pasajeros y a su equipaje de mano y documentado, con motivo de los servicios de transporte aéreo contratados.

En vuelos de conexión

La aerolínea es responsable de los daños causados a pasajeros y equipaje documentado en tránsito o por retraso en el servicio de transporte aéreo, si la conexión forma parte del contrato celebrado entre la línea aérea y el pasajero.



Presentar tu reclamación a tiempo

Tienes 15 días contados a partir de la fecha de entrega del equipaje o de la fecha en que debió entregarse para presentar tu reclamación por pérdida o avería de equipaje documentado.

Las acciones para exigir el pago de las indemnizaciones terminarán en un plazo de 90 días a partir de la fecha en que debió entregarse el equipaje documentado³.



¿Cómo deben indemnizarte las aerolíneas por perder o dañar tu equipaje?

- **Por la pérdida o avería de tu equipaje documentado**
La indemnización es por un equivalente a la suma de 150 Unidades de Medida de Actualización (UMA)¹.
- **Por destrucción o avería de tu equipaje de mano**
La indemnización es de hasta 80 UMA².



¿Cuándo no es responsabilidad de la aerolínea?

La aerolínea estará exenta de responsabilidades por daños a tu equipaje:

- Por vicios propios de los bienes o productos o por embalajes inadecuados.
- Cuando los bienes se transporten, a petición escrita del remitente, en vehículos no adecuados, siempre que por la naturaleza de aquellos debieran transportarse en vehículos con otras características.
- Cuando sean falsas las declaraciones o instrucciones del embarcador, del consignatario o destinatario de los bienes o del titular de la carta de porte respecto al manejo de la carga⁴.
- Cuando la carga, por su propia naturaleza, sufra deterioro o daño total o parcial, siempre que haya cumplido en el tiempo de entrega establecido.

¹Para verificar el valor vigente de la UMA, consulta: <https://www.inegi.org.mx/temas/uma/>
²Artículo 62, segundo párrafo, de la Ley de Aviación Civil.
³Artículo 66 de la Ley de Aviación Civil.
⁴Artículo 67 fracción II de la Ley de Aviación Civil.

Recomendaciones

Contrata un seguro de viajero

Y verifica que cubra pérdida, retraso y daño de equipaje.

No incluyas objetos de valor

Como dinero, joyas, aparatos electrónicos, computadoras portátiles, medicamentos vitales, perecederos o documentos de negocios.

Revisa el talón de identificación

Cerciórate de que los datos en el talón de equipaje sean los mismos de tu reservación, tanto tu nombre como el destino al que vas a viajar o si tienes alguna conexión.

Pregunta por seguros

Si es realmente indispensable que en tu equipaje documentado lleves algún artículo frágil o de valor, avisa a la aerolínea y pregunta si cuentan con algún seguro o manifestación de valor declarado y si debes realizar algún pago adicional por ese concepto.

Siempre haz una lista de tus pertenencias

Esto te ayudará por si tienes que reportar alguna pérdida de equipaje o en caso de extravío.

Documenta a tiempo

Si entregas tu maleta en el último minuto se incrementan las posibilidades de que se pierda pues, en ocasiones, para cumplir con los tiempos de salida de los vuelos el personal de la aerolínea deja equipaje en tierra.

Retira cualquier objeto colgante

De esta forma evitarás que tu equipaje quede atrapado en el sistema de equipaje.

Cuida tu equipaje

En ningún momento descuides tu maleta ni permitas que la manipulen extraños.

Quita etiquetas de identificación viejas

De esta forma evitarás causar confusión entre el personal que acomoda el equipaje.

Levanta el reporte

Si tu equipaje llegó dañado o no llegó a su destino, dirígete con el personal de la aerolínea con la que volaste, son ellos quienes tienen que levantar el reporte. En caso de no encontrarlos, acércate a los mostradores de la aerolínea para levantar el reporte.

Mantente informado

Dale seguimiento a la búsqueda de tu maleta a través del teléfono de atención al cliente. Esto te permitirá saber si se encuentra en otro destino, si se quedó en el punto de origen o si otra persona la tomó por error.

Averigua qué te ofrecen a cambio

La aerolínea está obligada a pagar las indemnizaciones en un periodo máximo de 10 días naturales posteriores a la presentación de tu reclamación.



La Profeco está contigo

Si tienes dudas sobre el peso de tu equipaje o dónde se encuentra la aerolínea con la que viajarás, acércate a los módulos de la Profeco.



• Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (AICM): Local A53, entre las puertas 2 y 3, Terminal 1 y/o Ambulatorio, Sala K debajo del Tok 's, Terminal 2.



• Aeropuerto Internacional "Felipe Ángeles" (AIFA): Módulo de Sala A, a un costado de los mostradores de Volaris, frente a la puerta 5 de llegadas nacionales y/o en la oficina ubicada en planta baja nivel 00, a un costado de las llegadas internacionales.

Oficinas de Defensa del Consumidor

Si el proveedor no participa en Conciliaexpres o Concilianet presenta tu queja en la Oficina de Defensa del Consumidor de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas. Consulta el siguiente enlace y ubica la más cercana a tu domicilio: <https://bit.ly/3i18c4F>

(55) 5568 8722 y 800 468 8722

Concilianet y Conciliaexpres

Si la aerolínea extravió o dañó tu equipaje y se niega a darte una solución, tú o alguien en tu representación podrá presentar una queja ante la Profeco sin necesidad de acudir a alguna oficina. Para ello contamos con Concilianet y Conciliaexpres, checa los proveedores que participan en estos programas:

| Aerolínea | Conciliaexpres | Concilianet |
|-------------------|----------------|-------------|
| Aeroméxico | ✓ | ✓ |
| Alaska Airlines | ✓ | ✓ |
| American Airlines | | ✓ |
| Arkefly | ✓ | |
| Copa Airlines | | ✓ |
| Frontier Airlines | ✓ | |
| Jetairfly | ✓ | |
| LATAM Airlines | | ✓ |
| Neos | ✓ | |
| Thomson Airways | ✓ | |
| TUI | ✓ | |
| Viva Aerobus | ✓ | ✓ |
| Volaris | ✓ | |

Teléfono del consumidor
(55) 5568 8722 - 800 4688722

También disponible en: <http://telefonodelconsumidor.gob.mx>

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

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

🐦 @AtencionProfeco
 @Profeco

📘 ProfecoOficial

PARA ENTERARSE

RIESGOS AL COMPRAR BOLETOS EN PORTALES DE REVENTA



Antes de recurrir a estas opciones piensa que tu compra puede no estar garantizada.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las plataformas de reventa de boletos se han convertido en una opción para conseguir entradas que no se pudieron adquirir con las boleterías autorizadas para comercializarlas.

Viagogo

Es uno de los portales más conocidos que brindan este servicio, se trata de una empresa suiza que dice contar con presencia en 60 países y en cuya página de Internet pueden encontrarse entradas para eventos como:

- Carreras de la Fórmula 1
- Conciertos
- Espectáculos
- Festivales
- Obras de teatro
- Peleas de box
- Partidos de fútbol

Solo es una plataforma de reventa

Viagogo funciona principalmente como un intermediario entre personas que compran y venden boletos para un espectáculo o evento público. Esto quiere decir que esta plataforma únicamente es un medio para quienes quieren vender un boleto y para aquellos que desean adquirirlo.

Viagogo no garantiza la existencia, calidad, seguridad o legalidad de las entradas.

Precios más elevados

Los boletos que se comercializan en esta plataforma son revendidos por otros usuarios, además de las comisiones que cobra la plataforma, las entradas normalmente suelen tener precios más elevados.



Considera sus términos y condiciones

Viagogo menciona en sus términos y condiciones que:

- Puede ayudar a facilitar la resolución de disputas entre el comprador y el vendedor.
- Proporcionar la Garantía *FanProtect*.
- Aclara que no tienen ningún control ni garantizan la existencia, la calidad, la seguridad o la legalidad de las entradas, la veracidad o la exactitud del contenido o los listados del usuario, la capacidad de los vendedores para vender entradas o de los compradores para pagarlas o asegurar que un comprador o un vendedor completen una transacción.

EVITA REALIZAR TRANSACCIONES EN ESTA PLATAFORMA

Se recomienda a los consumidores evitar realizar transacciones en esta plataforma, pues en caso de algún incumplimiento y querer presentar una queja, no será posible citar al proveedor al procedimiento conciliatorio, dado que su domicilio se encuentra fuera de México.



RECOMENDACIONES



Opta por medios autorizados

Antes de elegir una plataforma de reventa de entradas, elige los medios autorizados.



Revisa y compara precios

Identifica la ubicación en los recintos y los costos que tenían originalmente para evaluar qué tanto subieron las entradas y, lo más importante, si realmente es necesario realizar ese gasto.



Revisa detenidamente los términos y condiciones aplicables

Si decides recurrir a estas plataformas confirma que tengan domicilio en México, además de tomar todas las precauciones posibles, ya que las transacciones que se celebran en este tipo de sitios son entre particulares.



Identifica las garantías que otorga el proveedor

Las necesitarás en caso de que se cancele el evento, no te entreguen los boletos o las entradas no sean válidas.



Busca los números de atención a clientes

Busca y registra los números de los canales de comunicación con el proveedor para poder monitorear y resolver cualquier situación de la compra, el pago, la entrega y la correcta entrada al evento.



ALERTA DE AVISO AUTOMOTRIZ PÁGINAS FALSAS QUE TE ESTAFAN

Cerciórate de que sean los sitios oficiales y no te dejes engañar.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con la:



Empresas afiliadas a la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA) identificaron páginas falsas o apócrifas en las que se simula la venta de vehículos nuevos y seminuevos en nombre de las marcas con el propósito de estafar a los consumidores y ocasionar daño en su patrimonio.



Verifica que sean páginas oficiales

Entra en www.amia.com.mx/publicaciones/socios/ para asegurarte de que sean las páginas oficiales de los asociados a la AMIA, ahí encontrarás fabricantes, importadores y comercializadores.

¿Cómo operan los defraudadores?

1. Crean sitios web sin autorización de las compañías automotrices.
2. Mediante portales falsos imitan la imagen corporativa de distribuidores autorizados.
3. Utilizan información pública de las empresas (nombres, logotipos, domicilio e imágenes de los vehículos de las empresas que ostentan) para simular que son sitios confiables.
4. Ofertan productos (vehículos nuevos o seminuevos) a precios excesivamente bajos y fuera del precio del mercado.
5. Involucran al consumidor interesado mediante cotizaciones y negociaciones para captar depósitos bancarios y mediante transferencias electrónicas para cubrir el supuesto precio del vehículo.
6. Captado el recurso detienen toda comunicación con el consumidor.
7. Organizan remates de autos por Internet ofreciendo la entrega de un vehículo a cambio del depósito, anticipo o pago de un precio.

PÁGINAS OFICIALES Y VIGENTES POR EMPRESA

| EMPRESA | PÁGINA OFICIAL |
|---------|--|
| | www.audi.com.mx |
| | https://www.bmw.com.mx https://www.bmwfs.com.mx https://www.bmw-motorrad.com.mx https://www.mini.com.mx |
| | https://www.ford.mx https://www.motorcraft.com.mx https://www.lincoln.mx https://www.fordseocupa.mx https://www.quicklane.com/es-mx/ |
| | https://www.chevrolet.com.mx https://www.buick.com.mx https://www.gmc.com.mx https://www.cadillac.com.mx https://www.gm.com.mx |
| | https://www.honda.mx https://www.honda.mx/acura |
| | https://www.hyundai.com.mx |
| | www.isuzumex.com.mx |
| | www.jaguarmexico.com.mx www.landrover.com.mx |
| | https://www.kia.com https://www.apartatukia.com https://kiaseminuevoscertificados.mx/ https://www.kiavirtualexperience.com/vrshowroom/mx/mx0/lhd/index.html/showroom |
| | https://www.mazda.mx |
| | https://www.mercedes-benz.com.mx |
| | https://www.mgmotor.com.mx/ |

| EMPRESA | PÁGINA OFICIAL |
|---------|--|
| | https://www.mitsubishi-motors.mx/ |
| | https://www.nissan.com.mx https://www.infiniti.mx |
| | https://www.renault.com.mx |
| | https://www.chrysler.com.mx https://www.dodge.com.mx https://www.jeep.com.mx https://www.ram.com.mx https://www.alfaromeo.mx https://www.mopar.com.mx https://www.Fiat.com.mx https://www.stellantis.com https://media.stellantisnorthamerica.com https://peugeot.com.mx https://peugeotmexico.mx/ https://peugeotmexico.mx/autos/208 https://peugeotmexico.mx/autos/301 https://www.peugeotstore.mx/ |
| | https://www.subaru.com.mx |
| | https://www.suzuki.com.mx https://www.suzuki.com.mx/autos |
| | https://toyota.mx https://www.lexus.mx |
| | https://www.volvocars.com/mx |
| | https://www.vw.com.mx https://www.dasweltauto.com.mx https://www.audi.com.mx https://www.seat.mx https://www.vwcomerciales.com.mx https://www.cupraoficial.mx http://www.porsche.mx https://www.porsche.com.mx https://www.promociones.vw.com.mx https://www.blog.vw.com.mx https://www.magazine.vw.com.mx https://www.servicio.vw.com.mx |

La AMIA exhorta a no realizar ninguna compra, dar anticipo o enganche hasta tener certeza de que se trata de un distribuidor o concesionario autorizado, ya que son los únicos que pueden comercializar vehículos nuevos y seminuevos al público en general.

<http://amia.com.mx/> @AmiaMexico @amiamexico

Entrevista a ALAN VALDEZ

Ganador del Premio Nacional de Poesía Joven Elías Nandino 2020.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:



Revista del Consumidor: Háblanos sobre tu libro *La pérdida de voluntad en el agua*, ¿por qué escribir poesía?

Alan Valdez: Me acerqué a la poesía porque estaba deslumbrado ante una forma de lenguaje que no entendía, pero siempre me sentía atravesado por algo; y digamos que por osado o por necio, eso que no comprendía, quise ver si su anverso, no en su lectura sino en su escritura, lograba entenderlo. Mi libro tiene una pulsión muy narrativa. Creo que con el verso se dicen cosas con distintas posibilidades que las que tiene la narrativa.

RC: ¿Qué te llevó a incorporar versos en inglés?

AV: Escribí el libro mientras estaba viviendo en Detroit, Michigan, estaba leyendo a Gloria Gervitz y en su libro *Migraciones* hay una parte donde ella escribe en español y después, en ese mismo libro, vuelve a escribir en inglés. Ese año comencé el manuscrito de *La pérdida de voluntad en el agua*, encontré algo que llamó mi atención de traducirse a uno mismo.

Creo que cuando se aprende otro idioma nos convertimos en traductores de nosotros mismos y para mí la traducción es elemental en la literatura y el lenguaje, y como mi libro discute el lenguaje y su quehacer, se trasminó la forma de escribir de Gloria Gervitz.

RC: En tu libro haces muchas alegorías con elementos como el agua y el fuego, ¿a qué se debe?

AV: En el texto juego con los contrastes, es un libro de poesía muy narrativo. La parte del fuego se dio en la búsqueda de contrastar mis propias metáforas, el propio lenguaje me estaba obligando a pensar en los antónimos y el agua funciona para representar el tiempo. Esa conclusión no es mía es de Heráclito.

Mi propuesta es que el agua congelada es la memoria y el fuego es otro elemento que Heráclito representaría como lo que nunca se termina porque siempre está comenzando.

Pienso que la memoria es una ficcionalización que hacemos porque no nos acordamos exactamente de las cosas como son, los recuerdos siempre se reescriben, esa sería mi explicación.

RC: Hay versos con mucha fuerza, entre ellos este: "Cuando digo silencio hablo de todo lo que es necesidad de la palabra", ¿consideras que con el silencio se dice más que con las palabras habladas?

AV: Creo que el silencio fue muy importante para que la poesía cambiara a inicios del siglo XX. Durante toda la tradición del castellano hasta finales del siglo XIX los poetas estaban sometidos al rigor de la métrica, contar las sílabas para el verso Alejandrino, creo que eso es necesario, es la música de nuestro idioma. La poesía cambió con los vanguardistas, se descubrió que el silencio significa, y mucho.

No creo que el silencio sea solo algo sonoro, también tiene que ver con lo que no significa, dice cosas y aparentemente en el mutismo, en la quietud, en lo que no se ve hay significados. El silencio implica no la ausencia de significado, sino la posibilidad de que lo que va a decirse después tenga un significado más profundo.

RC: ¿Qué poetas te han marcado?

AV: Gilberto Owen, uno de los poetas contemporáneos mexicanos más importantes. También José Carlos Becerra, Juan Ramón

Jiménez, todos ellos serían como mis tutores en cuanto a prosa poética. La sencillez del decir en la poesía se la debo a Adam Zagajewski, y también he aprendido mucho de la prosa poética de William Faulkner.

RC: ¿Qué personaje literario te hubiera gustado crear y por qué?

AV: Un personaje de Faulkner como Benji Compson de *El ruido y la furia*. También me hubiera gustado darle vida al satanás de *El forastero* de Mark Twain porque es un personaje juguetón.



LA PÉRDIDA DE VOLUNTAD EN EL AGUA

Una obra donde se combinan la poesía y la prosa.

En colaboración con el:



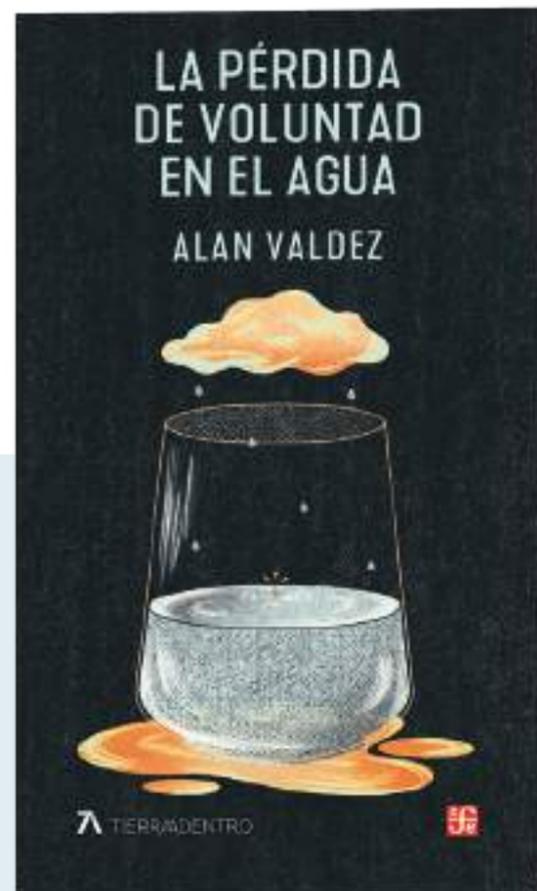
⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

Este libro es una profunda reflexión transformada en metáfora sobre el elemento esencial de la vida. El agua aquí permitió evocar poéticamente también a la luz, la pureza, la impureza, el movimiento, la esencia del planeta.

De acuerdo con Alan "¿Uno nunca se baña en el mismo río dos veces? Si el río en movimiento es el tiempo: ¿qué pasa entonces con un río detenido?". El autor explora todas las consecuencias de esa imagen del río detenido o en movimiento, indaga en esas visiones encontrando el ritmo, la prosodia que necesitaba.

Frente a nosotros tenemos un trabajo mayor en una obra inaugural. Palabra poética en movimiento constante, de la nieve a la nube, influenciada por gigantes literarios como el cubano José Lezama Lima, Saint-John Perse y Derek Walcott. A partir de ahora Alan Valdez comienza un recorrido exitoso en este complejo y desafiante escenario literario para las plumas noveles. Y como el agua, su obra inicia con claridad y frescura.



Características

80 páginas, tamaño 11 x 19 cm, rústico.

Colección Tierra Adentro

Fondo de Cultura Económica
Primera edición, 2021.

Precio de venta: **\$68**

ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con OYSHO MÉXICO S.A. DE C.V., SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V. y SCHNEIDER ELECTRIC MÉXICO, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a revisión de los siguientes productos:

OYSHO

EMPRESA:
OYSHO MÉXICO S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
CINTAS ADHESIVAS EN BANDAS (UPLIFT TAPE), REFS: 1949/70/990; CINTAS ADHESIVAS EN ROLLO (UPLIFT ROLL), REFS: 1943/70/184, COLOR: BRONCEADO (TAN); CINTAS ADHESIVAS EN ROLLO (UPLIFT ROLL), REFS: 1943/70/990, COLOR: PIEL (NUDE).



Llamado a revisión: 89/2022

CANTIDAD:
6,011 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Se ha identificado que la funcionalidad de las cintas adhesivas es defectuosa cuando son utilizadas superando el tiempo máximo recomendado y/o realizando una mala retirada.

SOLUCIÓN:

OYSHO MÉXICO S.A. DE C.V. solicitará a los consumidores que hayan adquirido las cintas adhesivas que dejen de utilizarlas de manera inmediata y las devuelvan al punto de venta OYSHO más cercano a su ubicación para obtener el reembolso completo.

MEDIOS DE CONTACTO:

Página web:
www.oysho.com/mx/contact.html
Teléfono: 800 283 4389
WhatsApp: 55 2782 6888



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

PRODUCTO:
VITARA 2016-2022.



Llamado a revisión: 92/2022

CANTIDAD:
3,336 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Se ha identificado que el manual del propietario es escueto o limitado en la explicación de las normas de seguridad del vehículo, ya que se indica de manera general la información para la operación de Sistemas de Retención Infantil (SRI) ISO/R3 en la sección de información sobre la instalación adecuada del sistema ISOFIX CRS.

SOLUCIÓN:

SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V. insertará la hoja complementaria con la tabla de idoneidad del sistema de retención infantil corregida en el manual del propietario. La revisión, sustitución de las piezas y la mano de obra no generarán costo alguno para los consumidores, aun si se encuentra fuera de la cobertura de la garantía original.

MEDIOS DE CONTACTO:

Distribuidores Autorizados SUZUKI
Teléfono: 800 178 9854
E-mail: relaciones_clientes@suzuki.com.mx
Página web: www.suzuki.com.mx
www.suzuki.com.mx/autos/campana-de-servicio



EMPRESA:
SCHNEIDER ELECTRIC MÉXICO, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
Centros de Carga QO™ Incl. Barra Tierra PoN, MARCA: Centros de Carga QO™ Schneider Electric™, NÚMEROS DE REFERENCIA: Q0112L125PG, Q0112M100P, Q0130L200PGRB, Q0120M100PRB, Q0124L125PG, Q0130M200PC, Q0124L125PGRB, Q0124M100P, Q0112M100PRB, Q0142L225PG, Q0112L125PGRB, Q0130M200PRB, Q0120L125PG, Q0112L200PGRB, Q0140M200PC, Q0116L125PG, Q0116M100P, Q0130L200PG.



Llamado a revisión: 93/2022

CANTIDAD:
59, 635 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:

Se ha identificado en otros países que la combinación de los Centros de Carga QO™ mencionados con un interruptor con neutro enchufable (interruptor tipo *Plug On neutral*), mismo que no ha sido comercializado en territorio mexicano y está conectado a la barra de neutro, puede generar un sobrecalentamiento del producto, lo que podría resultar en un mal funcionamiento del interruptor.

SOLUCIÓN:

SCHNEIDER ELECTRIC MÉXICO, S.A. DE C.V. realizará la reparación consistente en la corrección del torque del tornillo opresor que fija la barra de neutro.

MEDIOS DE CONTACTO:

Distribuidores Autorizados de SCHNEIDER ELECTRIC
Teléfono: 800 SCHNEIDER (724 634 337)
E-mail: gabriela.lara@se.com y fernando.solano@se.com
Página web: www.se.com/mx/es/

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



GASOLINA
denunciasgasolina@profeco.gob.mx



PRODUCTOS O SERVICIOS
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

2 Con la siguiente información:

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



Contáctanos



WhatsApp
55 6868 2589



App "Litro x Litro Profeco" disponible en GooglePlay y AppStore

Litro x Litro Profeco

¡Descárgala!



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR