Revista del
Consumidor



EL MITO
DEL YOGUR GRIEGO

RELOJES INTELIGENTES
ESTUDIO DE LABORATORIO

AHORRO HORMIGA
FINANZAS PERSONALES

DISPOSITIVOS DE TELEPEAJE
QUÉ HACER SI...

DIC. 2023
562


EL YOGUR DE TROYA
EXCESO AZÚCARES
TE TRAIGO PROTEÍNA

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero
Procurador Federal del Consumidor

Diana F. Piedra Flores
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Karina del Carmen Anguiano Chávez
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

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Consejo Editorial

Alma Laurence Contreras Garibay
Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Ricardo de la Peña Gutiérrez
José de Jesús Montaño Barragán
Carlos Manuel Orozco Ruiz
Maricela Juárez Herrera
Ilse Marianna González Benavides

www.gob.mx/profeco

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

EDITORIAL



En los últimos años le hemos prestado atención a los alimentos como nunca antes. Se producen y vemos más programas de cocina, las redes sociales están llenas de comida, hablamos de ella todo el tiempo y es el tema favorito de todos.

Nunca habíamos tenido tanto interés por saber el origen de los productos y cómo sus ingredientes afectan a la salud, ni habíamos tenido tantas ganas de aprender nuevas maneras de transformar los productos en platillos increíbles y compartirlos; mucho menos habíamos tenido la intención de regresarle la calidez del hogar a nuestras cocinas.

Pero entonces, ¿en qué momento se hizo tan complicado algo tan maravillosamente simple como la comida?

Será porque los comercios están llenos de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, edulcorantes, sodio, almidones y colorantes, que evidentemente nos hacen más fácil la vida, pero también son la puerta de entrada a padecimientos como hipertensión, obesidad y diabetes.

Es tiempo de volver al origen y subir de nivel la conversación acerca de lo que la Buena Alimentación significa. Hagamos que el consumo saludable y sustentable sea accesible para todos.

David Aguilar Romero
Procurador Federal del Consumidor

@ProcuradorPFC

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.**

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
César Costa
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Ernesto Casas Monroy
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Melani Villafañez Bárcena
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO



Platillo Sabio
4
ENSALADA CÉSAR



Tecnología Doméstica
8
YOGUR TIPO GRIEGO



Bajo la Lupa
10
EL MITO DEL YOGUR GRIEGO



Finanzas Personales
72
AHORRO HORMIGA



Brújula de Compra
74
QUIÉN ES QUIÉN EN EL ENVÍO DE DINERO



Platillo Sabio
78
COMPILACIÓN ANUAL



Qué Hacer Si
92
DISPOSITIVOS DE TELEPEAJE



Entorno Digital
96
NO ES INSOMNIO ES TU CELULAR



A Cuidarnos
98
NO ENDULCES TU VIDA DE MÁS



Nadie Afuera
100
PERSONAS DE TALLA BAJA

A Libro Abierto
102



POESÍA PARA REGALAR

12 YOGUR GRIEGO



Destaca por su contenido de proteína, pero considera si quieres sumarle azúcares, grasa o calorías a tu dieta con este alimento.



40 RELOJES INTELIGENTES

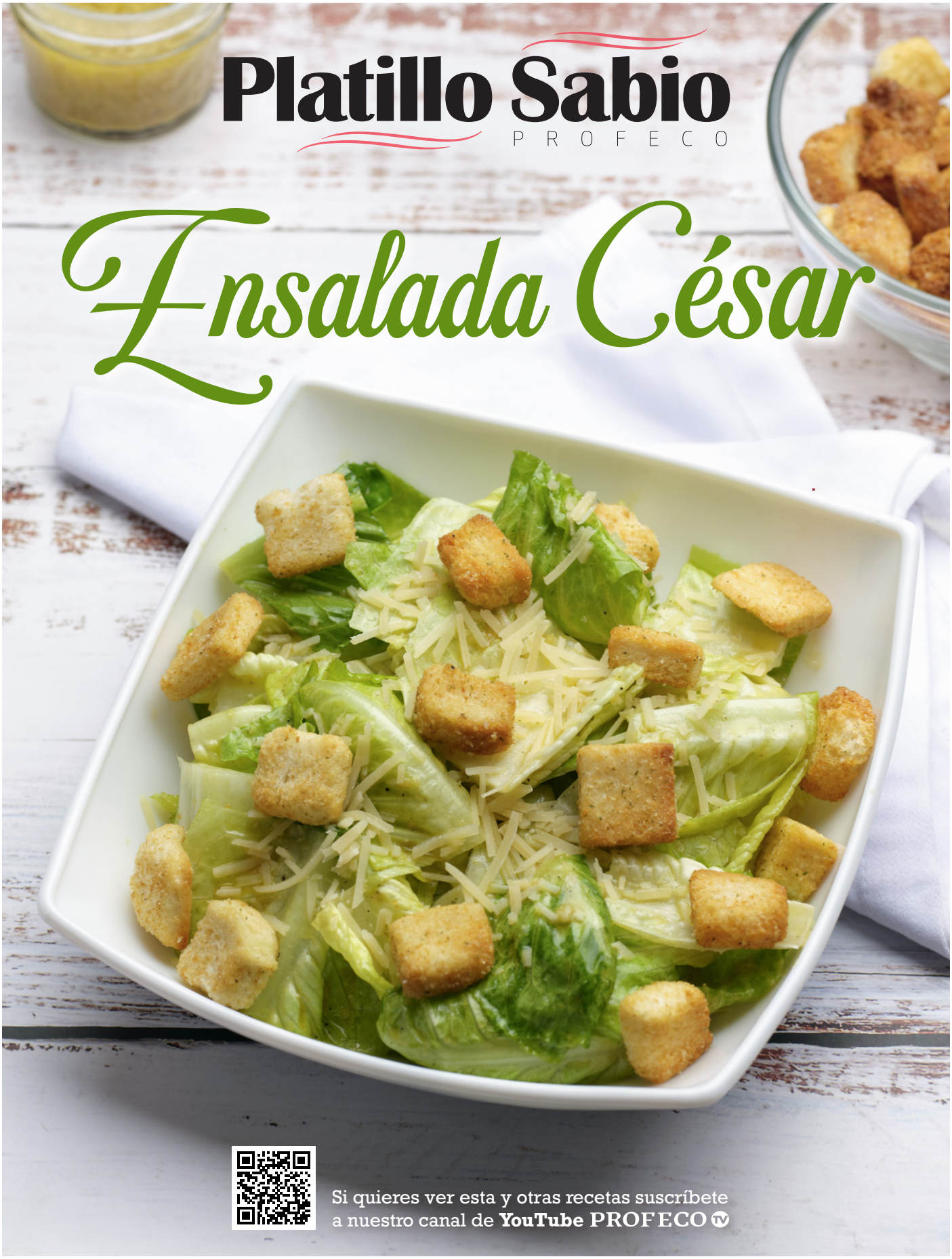


El número de funciones y sus características elevan su precio, elige informado.



Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada César



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

Lo clásico nunca pasa de moda, disfruta de la mezcla de sabores de esta ensalada.

Artista Invitado:
César Costa
Cantante, Actor y Productor

Ingredientes:

- 1 lechuga orejona lavada, desinfectada y troceada
- ⅓ de tz de queso parmesano
- 1 tz ½ de crutones

Para el aderezo:

- ¾ de tz de aceite de oliva
- Una yema de huevo
- El jugo de un limón
- 1 diente de ajo pequeño y machacado
- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo
- 3 cucharadas de salsa inglesa baja en sodio

Preparación:

1. Coloca en un tazón la yema de huevo, el diente de ajo, el jugo de limón, la mostaza, la pimienta, la salsa inglesa y bate con un batidor de globo o un tenedor.
2. Incorpora poco a poco el aceite de oliva y bate de nuevo hasta que todo esté bien integrado.
3. Mezcla la lechuga, en un tazón grande, con el aderezo, el queso y agrega crutones al gusto.

Nota: Puedes acompañar la ensalada con pechuga asada, sardinas o anchoas.

197 KCAL POR PORCIÓN	$157	6 PORCIONES	30 MINUTOS



Fotografía: José Luis Sandoval

Quién es Quién en los Precios

Consulta de información del 13 al 16 de noviembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

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

Platillo Sabio
PROFECO

César Costa

Cantante, actor y productor con una larga trayectoria.

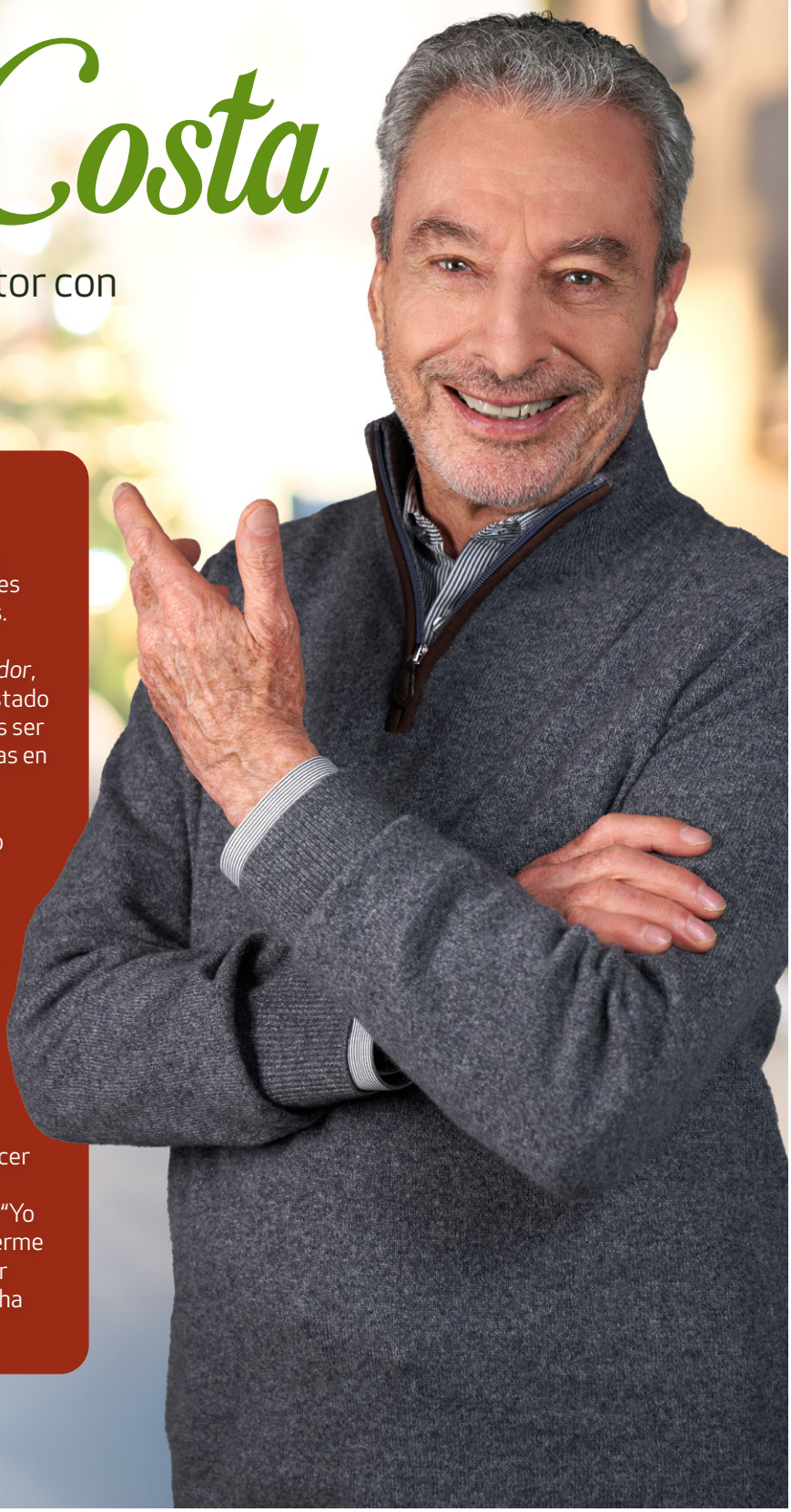
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El actor César Costa, recordado por su personaje en la serie *Papá soltero*, es un icono de la televisión mexicana que ha cautivado a audiencias de todas las edades con su versatilidad y carisma inigualables.

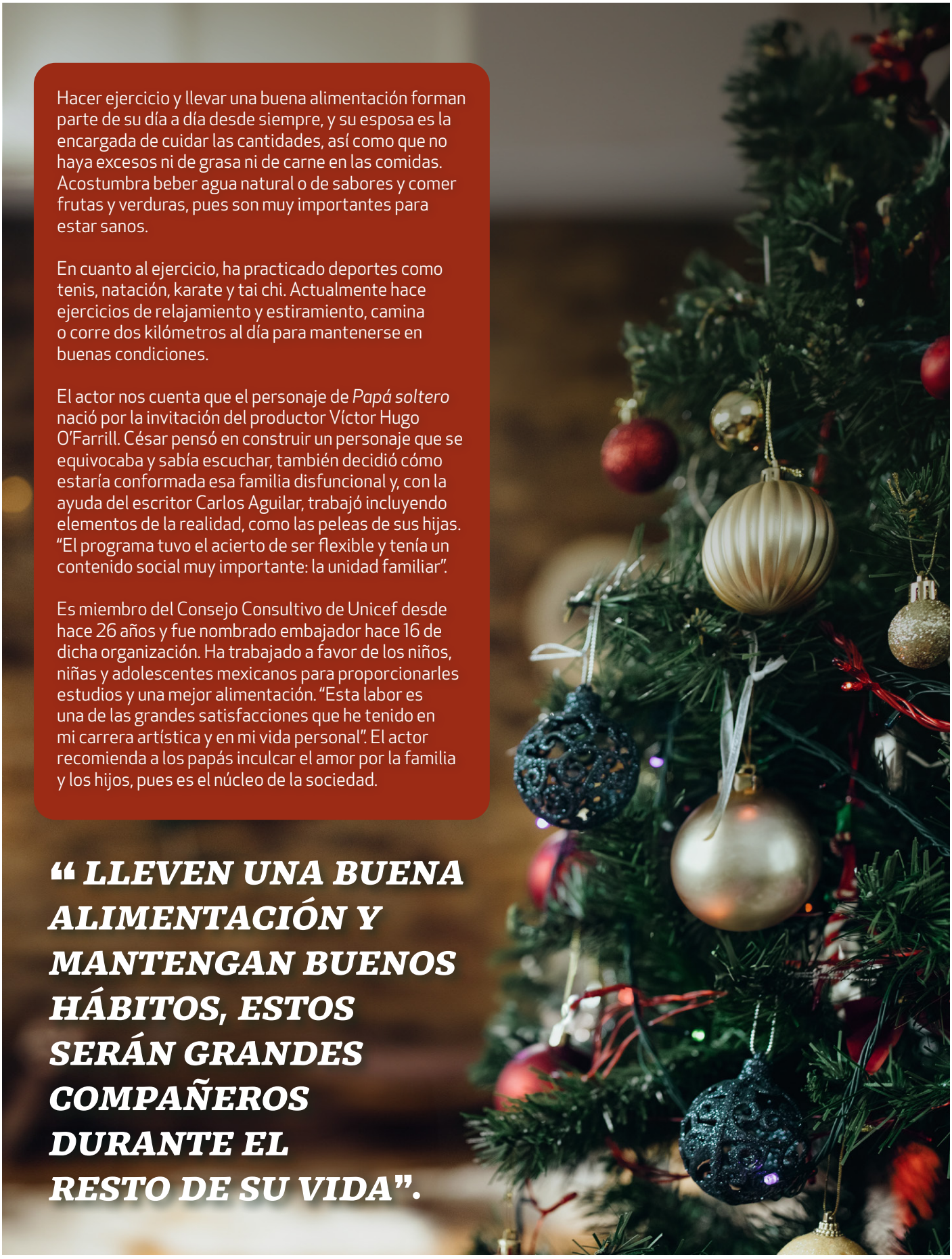
En entrevista con la *Revista del Consumidor*, nos cuenta que el papel que más le ha gustado interpretar durante su carrera artística es ser él mismo dentro de cada una de las facetas en las que ha incursionado.

Desde sus inicios tuvo que ir aprendiendo de todo y de todos. De la radio pasó a la televisión y después al cine, forjando así una carrera sólida y diversa. "Soy buen aprendiz, aprendí a ser actor y conductor, esto fue muy divertido. Mi carrera ha tenido varias facetas, lo que me ha permitido pasarla muy bien".

Para César Costa, mantener una actitud jovial y llena de energía es parte de su carácter, pero también viene de su quehacer en la vida artística y de compartir con el público canciones, sonrisas y emociones. "Yo vivo constantemente agradecido de haberme podido dedicar a esto tantos años y haber vivido este papel de César Costa que me ha tocado interpretar".



Fotografía: José Rodríguez Magos



Hacer ejercicio y llevar una buena alimentación forman parte de su día a día desde siempre, y su esposa es la encargada de cuidar las cantidades, así como que no haya excesos ni de grasa ni de carne en las comidas. Acostumbra beber agua natural o de sabores y comer frutas y verduras, pues son muy importantes para estar sanos.

En cuanto al ejercicio, ha practicado deportes como tenis, natación, karate y tai chi. Actualmente hace ejercicios de relajamiento y estiramiento, camina o corre dos kilómetros al día para mantenerse en buenas condiciones.

El actor nos cuenta que el personaje de *Papá soltero* nació por la invitación del productor Víctor Hugo O'Farrill. César pensó en construir un personaje que se equivocaba y sabía escuchar, también decidió cómo estaría conformada esa familia disfuncional y, con la ayuda del escritor Carlos Aguilar, trabajó incluyendo elementos de la realidad, como las peleas de sus hijas. "El programa tuvo el acierto de ser flexible y tenía un contenido social muy importante: la unidad familiar".

Es miembro del Consejo Consultivo de Unicef desde hace 26 años y fue nombrado embajador hace 16 de dicha organización. Ha trabajado a favor de los niños, niñas y adolescentes mexicanos para proporcionarles estudios y una mejor alimentación. "Esta labor es una de las grandes satisfacciones que he tenido en mi carrera artística y en mi vida personal". El actor recomienda a los papás inculcar el amor por la familia y los hijos, pues es el núcleo de la sociedad.

"LLEVEN UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y MANTENGAN BUENOS HÁBITOS, ESTOS SERÁN GRANDES COMPAÑEROS DURANTE EL RESTO DE SU VIDA".

Yogur tipo griego

Ingredientes

- 1 l de leche entera y pasteurizada
- 8 cucharadas de yogur natural
- ¼ de cucharada de grenetina
- ¼ de tz de agua

Utensilios

- Cacerola de 2.5 litros
- Cucharas de cocina
- 2 tazones de 1.5 litros
- Plástico adherente para alimentos
- Recipiente de vidrio de 1 litro, con tapa
- Manta de cielo
- Colador para pasta
- Un pocillo



- Tiempo de preparación: 2 días
- Rendimiento: 750 g (6 porciones)
- Caducidad: 3 semanas en refrigeración
- kcal: 114 por porción
- Costo promedio: $25

Consulta de información del 13 al 16 de noviembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Notas:

- Puedes omitir agregar la grenetina, pero disminuiría un poco el rendimiento, ya que después de almacenado seguirá desuerándose y tenderá a hacerse una especie de jocoque.
- Para aumentar el rendimiento puedes agregar cuatro cucharadas de leche en polvo.

Procedimiento

1. Vierte la leche en la cacerola y ponla a fuego bajo.
2. Cuando alcance una temperatura que soportes en la muñeca, agrega el yogur y disuelve. Vacía la mezcla en el tazón y cubre con el plástico para alimentos.
3. Pon el tazón en el lugar más cálido de tu cocina hasta que se corte la leche (aproximadamente 18 horas).
4. Transcurrido este tiempo cuela la cuajada en la manta de cielo, doblada por la mitad y sobre el colador.
5. Disuelve la grenetina en el agua, deja reposar por dos minutos, viértela en un pocillo y calienta a fuego bajo hasta que se torne transparente.
6. Pon el contenido de la manta de cielo en otro tazón, agrega la grenetina disuelta e incorpora suavemente.
7. Guarda en un recipiente de vidrio con tapa y refrigera.



Fotografía: Racool_studio / Freepik

BAJO LA LUPA

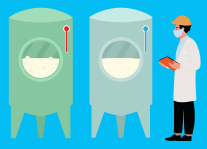
EL MITO DEL YOGUR GRIEGO

Comúnmente lo ponen en las dietas, pero ¿es tan bueno como dicen?

Tiempo de lectura: 5 minutos.

El yogur griego se hace drenando el yogur convencional, lo que da un producto de consistencia más espesa y textura más cremosa, similar a la de un queso fresco muy suave y batido[1].

¿Cómo se hace?



1 Se pasteuriza

La leche se lleva hasta antes de su punto de ebullición y después se enfría rápidamente para eliminar bacterias dañinas.



2 Se bate

Para incorporarla perfectamente.

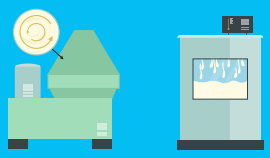


3 Bacterias benéficas

Se le agregan dos cultivos bacterianos benéficos[2]:

- *Lactobacillus delbrueckii subespecie bulgaricus*
- *Streptococcus thermophilus*

Este también es el proceso del yogur convencional.



4 Centrifugación o Ultrafiltración

La mezcla se centrifuga o se ultrafiltra, para concentrar la leche quitándole parte del suero.



5 Aditivos

Para darle cremosidad algunas marcas pueden adicionar:

- Leche en polvo
- Concentrados de proteína
- Crema de leche
- Almidones o harinas
- Espesantes

El yogur griego es como un queso de yogur, es decir, un yogur convencional colado.

[1] Gómez, J.A. (2020, 18 de agosto). El yogur griego no existe: así es realmente el que te venden en el 'súper'. El Español. https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200818/yogur-griego-no-existe-realmente-venden-super/513699660_0.html

[2] Los microorganismos que producen la fermentación deben estar presentes, vivos y activos en el producto terminado en una cantidad mínima de 10 millones de colonias por gramo y pueden ser adicionados también de cultivos alternativos de otros géneros, por ejemplo, *Lactobacillus casei* o *Bifidobacterium*, que deben estar en valores de un millón por gramo como mínimo.

Bacterias

Al igual que en el yogur convencional, en su elaboración se usan bacterias benéficas:

Según la marca adicionan, además otras bacterias benéficas, como:
- *Lactobacillus delbrueckii subespecie bulgaricus*
- *Streptococcus thermophilus*

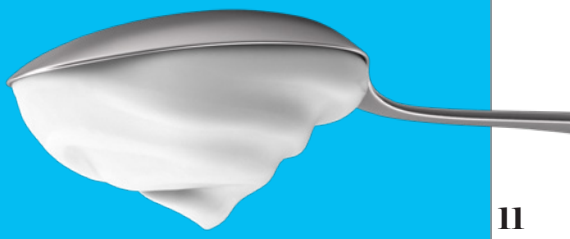
Algunas marcas adicionan, además, otras, como:
- *Lactobacillus casei*
- *Lactobacillus paracasei*



Proteína

Mientras que el yogur convencional tiene hasta 5%, el griego puede contener hasta

10% DE PROTEÍNA



Apariencia

Es más espeso y cremoso que el convencional debido a su elaboración.

ES MÁS ESPESO

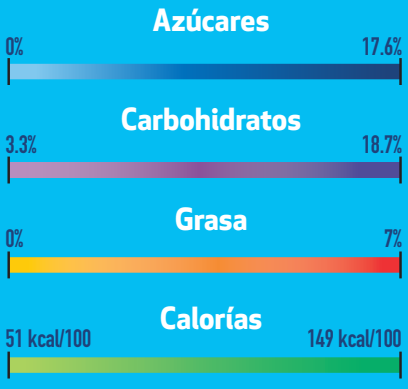


Regulación en México

La forma de elaborar el yogur griego no está definida por una Norma Oficial Mexicana y tampoco tiene una denominación específica.[3]

¿Es más saludable?

Depende de varios factores, en México hay productos que no adicionan azúcares y otros que los contienen en exceso, presentaciones con mayor o menor cantidad de proteína, por lo que te recomendamos ir con tu nutriólogo para escoger la mejor opción para ti.



Como no está regulado, las cantidades de los ingredientes pueden variar, por lo que te recomendamos analizar muy bien su etiqueta.

[3] Sin embargo, sí debe cumplir con la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones Generalesde Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcoholicas Preenvasados Informacion Comercial y Sanitaria.

YOGUR GRIEGO

Destaca por su contenido de proteína, pero considera si quieres sumarle azúcares, grasa o calorías a tu dieta con este alimento.

Tiempo de lectura: 15 minutos.



Fotografía: wireatock (mano)/Freepik

La oferta de yogures en el mercado es amplia y variada; las opciones pueden ser:

- Batidos
- Con azúcar
- Con frutas
- Con cereales
- Con sabores
- Para beber
- Naturales
- Griego

Pusimos a prueba algunos yogures griegos industrializados para conocer sus contenidos nutrimentales.

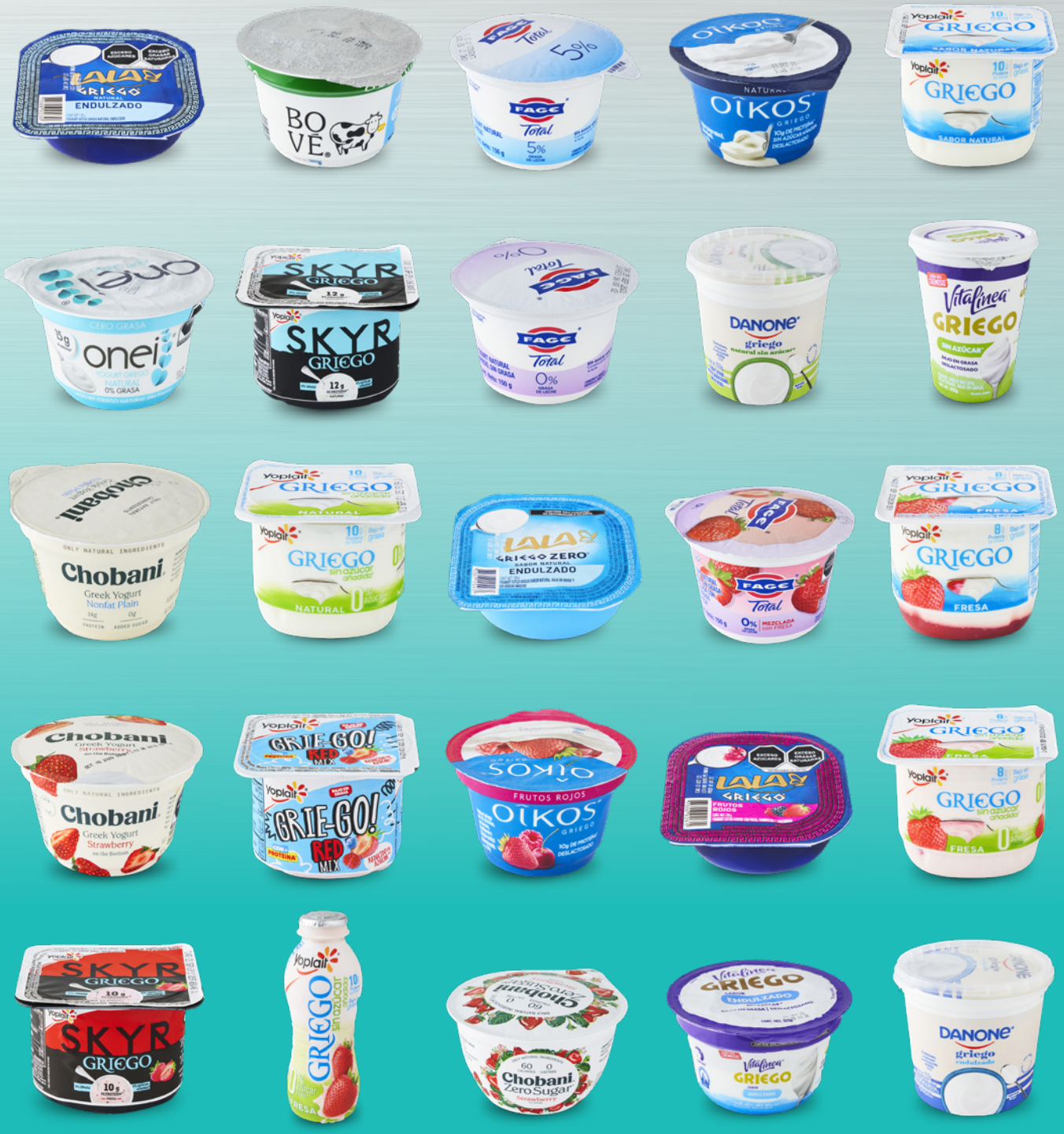
FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 28 de agosto al 10 de octubre del 2023.

Adquisición de muestras: del 28 de agosto al 6 de octubre del 2023.

Marcas analizadas: 25.

Pruebas realizadas: 370.



NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.** Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

¿QUÉ LE PUEDEN ADICIONAR LOS FABRICANTES?



Frutas o vegetales

Saborizantes

Miel

Edulcorantes

Chocolate

Azúcares

Cacao

Especias

Café

Frutos secos

Cereales

Nuez

Otras bacterias benéficas (cultivos alternativos), además de las que establece la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 25 productos

1 Natural con azúcar añadido

3 Naturales sin azúcar añadido

1 Natural bajo o sin grasa con azúcar añadido

8 Naturales bajos o sin grasa sin azúcar añadido

4 Con fresa o frutos rojos bajos o sin grasa con azúcares añadidos

2 Con fresa o frutos rojos con azúcares añadidos

3 Con fresa bajos o sin grasa sin azúcares añadidos

2 Saborizados sin azúcar añadido

1 Saborizado con azúcar añadido

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a los requisitos que pide la norma de etiquetado, que fuera veraz y que no induzca a error sobre las características del producto:



LAS PRUEBAS



Contenido neto

Se verificó que cumpliera con lo declarado en su etiqueta.

Aporte nutrimental por 100 g de producto, corroborando:

Contenido de proteína

Contenido de grasa

Contenido de carbohidratos

Contenido energético

Azúcares

Se evaluó la cantidad de azúcares totales provenientes de la leche, de los azúcares adicionados y de la fruta contenidos en 100 g de producto.

Grasa

Se constató que la grasa proviniera de la leche.

Se verificó

- Que tuvieran la cantidad de bacterias benéficas vivas (microorganismos viables) que exige la norma y, por sus características, su acidez.
- Que no contuvieran microorganismos que pudieran generar daño a la salud de los consumidores.

Se identificó

Si contenían almidón, aditivo que a pesar de que está permitido debe declararse.

YOGUR NATURAL CON AZÚCAR AÑADIDO

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

LALA GRIEGO NATURAL

Yogur estilo griego natural, endulzado / México / 120 g

$12



EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
5.3%	12.8%*	7.1%	1%	15.9%	149 kcal/100 g

- Contiene almidón como estabilizante.

*Provenientes de la leche y adicionados.



YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR AÑADIDO

BOVÉ

Yogur sabor natural, deslactosado, sin azúcar, tipo griego /
México / 180 g



Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
6.4%	7.4%*	3.2%	1.5%	9.3%	92 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

FAGE

Yogur natural griego /
E.U.A / 150 g



Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
9%	2.8%*	5%	1.4%	4.1%	97 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

OÍKOS

Yogur griego natural, deslactosado / México / 150 g



Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
8%	6.1%*	3.4%	1.3%	7.2%	92 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.



Fotografía: stokking / Freepik

YOGUR NATURAL BAJO O SIN GRASA CON AZÚCAR AÑADIDO

YOPLAIT

Yogur sabor natural estilo griego bajo en grasa / México / 145 g



Proteína	Azúcares totales
7.3%	8.9%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2.3%	1.7%	10.1%	90 kcal/100 g

*Provenientes de la leche y adicionados.



YOGUR NATURAL BAJO O SIN GRASA SIN AZÚCAR AÑADIDO

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

ONEI

Yogur griego natural sin grasa/
México / 150 g



EXCESO SODIO

Proteína	Azúcares totales
3.9%	7.2%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1.4%	8.6%	51 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.
- Declara 10.1% de proteína y contiene 3.9%.
- Declara 1.4% de azúcar y contiene 7.2%.

*Provenientes de la leche.

YOPLAIT SKYR

Yogur griego natural, deslactosado, sin grasa, reducido en calorías, tipo skyr /
México / 120 g



Proteína	Azúcares totales
10.3%	4.4%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1.4%	4.8%	62 kcal/100 g

- Declara 120 g de contenido neto y contiene 111 g.

*Provenientes de la leche.

FAGE TOTAL

Yogur natural griego, sin grasa / E.U.A. / 150 g



Proteína	Azúcares totales
10.3%	2.9%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1.8%	4.4%	59 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.

DANONE

Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / México / 650 g



Proteína	Azúcares totales
5.8%	5.7%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2%	1%	8.9%	76 kcal/100 g

- Contiene almidón como espesante.

*Provenientes de la leche.

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

VITALÍNEA

Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / México / 900 g



Proteína	Azúcares totales
5.8%	5.7%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2.1%	0.9%	7%	70 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

CHOBANI

Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche / E.U.A / 150 g



Proteína	Azúcares totales
9.7%	2.6%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1.4%	4%	57 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.

YOPLAIT

Yogur natural estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos / México / 145 g



Proteína	Azúcares totales
7.4%	5.7%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2%	1.9%	6.8%	75 kcal/100 g

- Declara 145 g de contenido neto y contiene 135 g.

*Provenientes de la leche.

LALA GRIEGO ZERO

Yogur estilo griego, sabor natural, bajo en grasa y sin azúcar añadido / México / 120 g



Proteína	Azúcares totales
6.6%	2.6%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2%	1.2%	4.8%	64 kcal/100 g

- Contiene almidón como estabilizante.
- Contiene sucralosa y acesulfame.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

YOGUR CON FRESA O FRUTOS ROJOS BAJO O SIN GRASA CON AZÚCARES AÑADIDOS

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

FAGE

Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa / E.U.A. / 150 g



EXCESO AZÚCARES

Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
8%	6.9%*	0%	1.2%	9.4%	70 kcal/100 g

- Contiene almidón como espesante.
- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOPLAIT

Yogur estilo griego, con fresa, bajo en grasa / México / 145 g



Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
6.4%	7.9%*	1.9%	1.3%	9%	78 kcal/100 g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

CHOBANI

Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche / E.U.A. / 150 g

$33



EXCESO AZÚCARES

Proteína	Azúcares totales
6.9%	9.4%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1%	11.2%	75 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOPLAIT GRIE-GO RED MIX

Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar / México / 120 g

$11



Proteína	Azúcares totales
6.4%	9.9%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
1.9%	1.3%	11%	86 kcal/100 g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOGUR CON FRESA O FRUTOS ROJOS CON AZÚCARES AÑADIDOS

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

OÍKOS

Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza, deslactosado / México / 150 g

$26



Proteína	Azúcares totales
6.8%	7.4%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
2.9%	1.1%	9.5%	91 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS

Yogur estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora / México / 120 g

$12



Proteína	Azúcares totales
4.6%	17.6%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
6.1%	0.9%	18.7%	148 kcal/100 g

• Contiene almidón como espesante.

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOGUR CON FRESA BAJO O SIN GRASA / SIN AZÚCARES AÑADIDOS

YOPLAIT

Yogur estilo griego, bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa / México / 145 g



Proteína	Azúcares totales
6%	6%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
1.8%	1.4%	7%	68 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.

YOPLAIT SKYR GRIEGO

Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin grasa, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr / México / 120 g



Proteína	Azúcares totales
9.5%	4.6%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1.7%	5.9%	65 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

YOPLAIT

Yogur para beber estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa / México / 220 g



Proteína	Azúcares totales
5%	5.2%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
1.1%	1%	6%	54 kcal/100 g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.



YOGUR SABORIZADO SIN AZÚCAR AÑADIDO

CHOBANI ZERO SUGAR

Yogur griego sin azúcar, sabor fresa /
E.U.A. / 150 g



Proteína	Azúcares totales
7.6%	0%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
0%	1%	3.3%	46 kcal/100 g

- Contiene estevia y fruta del monje.
- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

VITALÍNEA

Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa /
México / 125 g



Proteína	Azúcares totales
5.1%	5.4%*

Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
1.9%	0.9%	7.1%	65 kcal/100 g

- Contiene almidón en el concentrado endulzante.
- Contiene estevia.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

YOGUR SABORIZADO CON AZÚCAR AÑADIDO

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

$ Precio promedio por pieza.

DANONE

Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / México / 650 g



Proteína	Azúcares totales	Grasa	Acidez	Carbohidratos disponibles	Contenido energético
5.7%	7.3%*	2%	0.9%	7.6%	71 kcal/100 g

• Contiene almidón en el jarabe endulzante.

*Provenientes de la leche y añadidos.



Fotografía: Racool_studio / Freepik

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

NO SON VERACES

Ofrecen menos producto del que declaran, por lo que no son veraces en su Información al consumidor.



Declara **145 g**

En realidad contiene **135 g**

YOPLAIT



Declara **120 g**

En realidad contiene **111 g**

YOPLAIT SKYR

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

NO ES VERAZ EN SU DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

Declara más proteína y menos azúcares de los que contiene, por lo que no es veraz en su Información al consumidor.



ONEI

MÁS PROTEÍNA Y MENOS AZÚCARES



YOPLAIT SKYR

En el estudio este producto fue de los que tuvo:

- ✓ Más proteína
- ✓ Menos azúcares totales
- ✓ Precio bajo
- ✓ Sin grasa
- ✗ Incumplimiento en contenido neto, pues contienen 9 g menos de los que declara.

LO QUE ENCONTRAMOS

ADICIONAN OTRAS BACTERIAS BENÉFICAS, ADEMÁS DE LAS QUE DEBEN CONTENER

Estas marcas añaden otras bacterias benéficas, además de las que indica la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Lactobacillus casei



ONEI
Yogur griego natural sin grasa

Lactobacillus paracasei / Lactobacillus acidophilus / Bifidobacterium animalis / Lactobacillus rhamnosus



CHOBANI
Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche



CHOBANI
Yogur griego sin azúcar, sabor fresa



CHOBANI
Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche

Lactobacillus acidophilus / Bifidus / Lactobacillus casei



FAGE
Yogur natural griego



FAGE
Yogur natural griego, sin grasa



FAGE
Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa

CONTIENEN ALMIDÓN

El almidón es un aditivo que, a pesar de estar permitido, debe declararse.

COMO ESPESANTE



DANONE
Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa



FAGE
Yogurt natural griego, sin grasa, mezclado con preparado de fresa



LALA
Yogur estilo griego sabor natural bajo en grasa y sin azúcar añadido

EN EL PREPARADO DE FRUTA



OÍKOS
Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza deslactosado / 150 g



YOPLAIT
Yogur estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa



YOPLAIT
Yogur estilo griego con fresa, bajo en grasa



YOPLAIT
Yogur para beber estilo griego bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa



YOPLAIT SKYR GRIEGO
Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin grasa, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr



YOPLAIT GRIE-GO RED MIX
Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar

EN EL JARABE O CONCENTRADO ENDULZANTE



DANONE
Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa



VITALÍNEA
Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa

COMO ESTABILIZANTE



LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS
Yogur estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora



LALA GRIEGO NATURAL
Yogur estilo griego natural endulzado

LO QUE ENCONTRAMOS

¡CUIDADO!, NO DEBEN CONSUMIRLOS LOS NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



CHOBANI ZERO SUGAR



LALA GRIEGO ZERO



VITALÍNEA

ADICIONAN EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Estos edulcorantes se caracterizan por ser muy dulces y se utilizan en lugar del azúcar o los azúcares. Los hay de origen natural y de origen sintético[1].



CHOBANI

Estevia y fruta del monje



LALA GRIEGO ZERO

Sucralosa y acesulfame



VITALÍNEA

Estevia

[1] Revista del Consumidor. Noviembre 2019. Edición 513, p. 9, en https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC513-Noviembre-2019.pdf

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, PROTEÍNA Y PRECIO

25 g de azúcares | al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

	Azúcares totales g/100 g	Proteína g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS Yoghurt estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora / 120 g	17.6 g	4.6 g	$12	$10
LALA GRIEGO NATURAL Yogur estilo griego natural, endulzado / 120 g	12.8 g	5.3 g	$12	$10
YOPLAIT GRIE-GO RED MIX Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar / 120 g	9.9 g	6.4 g	$11	$9
CHOBANI Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche / 150 g	9.4 g	6.9 g	$33	$22
YOPLAIT Yogur sabor natural estilo griego bajo en grasa / 145 g	8.9 g	7.3 g	$14	$10
YOPLAIT Yogur estilo griego, con fresa, bajo en grasa / 145 g	7.9 g	6.4 g	$15	$10
OÍKOS Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza, deslactosado / 150 g	7.4 g	6.8 g	$26	$17
BOVÉ Yogur sabor natural, deslactosado, sin azúcar, tipo griego / 180 g	7.4 g	6.4 g	$27	$15
DANONE Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / 650 g	7.3 g	5.7 g	$52	$8
ONEI Yogur griego natural sin grasa / 150 g	7.2 g	3.9 g	$37	$25
FAGE Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa / 150 g	6.9 g	8 g	$52	$35
OÍKOS Yoghurt griego natural, deslactosado / 150 g	6.1 g	8 g	$25	$17
YOPLAIT Yogur estilo griego, bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa / 145 g	6 g	6 g	$17	$12
YOPLAIT Yogur natural estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos / 145 g	5.7 g	7.4 g	$17	$12
DANONE Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / 650 g	5.7 g	5.8 g	$54	$8
VITALÍNEA Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / 900 g	5.7 g	5.8 g	$96	$11
VITALÍNEA Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / 125 g	5.4 g	5.1 g	$18	$14
YOPLAIT Yogur para beber estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa / 220 g	5.2 g	5 g	$18	$8
YOPLAIT SKYR GRIEGO Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr / 120 g	4.6 g	9.5 g	$17	$14
YOPLAIT SKYR Yogur griego natural, deslactosado, sin grasa, reducido en calorías, tipo skyr / 120 g	4.4 g	10.3 g	$17	$14
FAGE TOTAL Yogur natural griego, sin grasa / 150 g	2.9 g	10.3 g	$53	$35
FAGE Yogur natural griego / 150 g	2.8 g	9 g	$52	$35
CHOBANI Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche / 150 g	2.6 g	9.7 g	$33	$22
LALA GRIEGO ZERO Yogur estilo griego, sabor natural, bajo en grasa y sin azúcar añadido / 120 g	2.6 g	6.6 g	$14	$12
CHOBANI ZERO SUGAR Yogur griego sin azúcar, sabor fresa / 150 g	0 g	7.6 g	$33	$22

*https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Notas:

· Los azúcares totales que aquí se presentan son los provenientes de la leche, de los azúcares adicionados y de la fruta.

· 1 g/100 g equivale a 1%.

CONSIDERACIONES



Fotografía: Katemangostar / Freepik



Lee la etiqueta

E identifica el producto que prefieres. Toma en cuenta que los encontrarás con diversos contenidos de grasa, proteína y azúcar; algunos contienen edulcorantes sintéticos, los cuales no son recomendables para los niños.

Revisa el contenido de azúcares

Ya que varía entre las marcas, por lo que debes leer la etiqueta y checar la porción, recuerda que el consumo de azúcares en exceso está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad.





Refrigéralo

Estos productos deben estar en refrigeración todo el tiempo para que al momento de consumirlos las bacterias se encuentren vivas.

No lo consumas si el empaque está dañado

O si el producto se encuentra fuera de la fecha de caducidad.

RELOJES INTELIGENTES

El número de funciones y sus características elevan su precio, elige informado.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Desde su creación estos dispositivos han experimentado un gran desarrollo tecnológico y se han vuelto muy populares, ya que han evolucionado para incluir una amplia variedad de características y funciones, como:

- Pantallas táctiles
- Monitores de frecuencia cardíaca
- GPS integrado



Crédito de foto: Freepik

FICHA TÉCNICA
Realización del estudio: del 3 de julio al 13 de octubre del 2023.
Adquisición de muestras: del 17 de julio al 17 de agosto del 2023.
Marcas / Modelos analizados: 11/16.
Pruebas realizadas: 160.

NORMATIVIDAD

- **NOM-001-SCFI-2018.** Aparatos electrónicos-Requisitos de seguridad y métodos de prueba.
- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-208-SCFI-2016.** Productos, Sistemas de radiocomunicación que emplean la técnica de espectro disperso–Equipos de radiocomunicación por salto de frecuencia y por modulación digital a operar en las bandas 902 MHz-928 MHz, 2400 MHz-2483.5 MHz y 5725 MHz-5850 MHz-Especificaciones y métodos de prueba.
- **Disposición técnica IFT-008-2015.** Sistemas de radiocomunicación que emplean la técnica de espectro disperso–Equipos de radiocomunicación por salto de frecuencia y por modulación digital a operar en las bandas 902 MHz-928 MHz, 2400 MHz-2483.5 MHz y 5725 MHz-5850 MHz- Especificaciones, Límites y métodos de prueba.
- Procedimientos de prueba internos de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.


12 39
01 34
12 06
MON 07
12:05
02 14
01:27
100%
12 50


12 15
12:25
12 55
07 05
12 38

¿CÓMO FUNCIONAN?

Se conectan con el teléfono celular a través de Bluetooth, wifi o NFC[1], mediante un sistema operativo propio o compatible con los de los teléfonos inteligentes, como Android o iOS.



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

PANTALLA
Por lo general es:

- Táctil
- A color
- Cuadrada, redonda o rectangular
- Con una resolución desde 240 x 240 hasta 320 x 385 píxeles

El tamaño depende del modelo, pero suele medir alrededor de 40 mm de diámetro o de longitud en diagonal, para el caso de los modelos rectangulares o cuadrados.

APLICACIONES
Se pueden descargar e instalar desde las tiendas oficiales o desde fuentes externas. Pueden ser de diferentes tipos:

- Deportivas
- Saludables
- Educativas
- Lúdicas
- Informativas

Algunas requieren una suscripción o un pago para acceder a todas sus funciones.

BATERÍA
Es recargable mediante un cable USB o un cargador inalámbrico. La duración varía según el uso y el modelo, pero puede ir desde unas pocas horas hasta varios días.

RESISTENCIA
La mayoría son resistentes al agua y al polvo, aunque el grado de protección depende del fabricante. Algunos modelos pueden sumergirse en el agua hasta cien metros por treinta minutos máximo.

[1]Para una mejor referencia, consulta la página https://ccnadesdecero.es/conexiones-inalambricas-camaras-fotos/

Crédito de foto: Freepik



PRINCIPALES FUNCIONES

MOSTRAR LA HORA
Esta es la función básica de cualquier reloj, pero los relojes inteligentes pueden personalizar el diseño y el formato de la pantalla.

MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA
Pueden contar los pasos, las calorías quemadas, la distancia recorrida y el ritmo cardíaco del usuario, lo que le permite llevar un control de su salud y su rendimiento deportivo. Algunos modelos también tienen funciones específicas para diferentes deportes, como atletismo, natación o ciclismo.

RECIBIR NOTIFICACIONES
Al estar sincronizado con el teléfono celular, permite ver llamadas, mensajes, correos electrónicos y alertas de las redes sociales.

REALIZAR LLAMADAS
Algunos modelos tienen la capacidad de realizar y recibir llamadas directamente desde el dispositivo sin necesidad de usar el teléfono.

CONTROLAR EL SUEÑO
Existen modelos que pueden monitorizar la calidad y la duración del sueño, analizando sus diferentes fases y ofreciendo, al usuario, consejos para mejorar el descanso.

ORGANIZAR EL TIEMPO
Pueden funcionar como una agenda personal, recordando las citas, eventos, tareas y objetivos.

CONTROLAR OTROS DISPOSITIVOS
Algunas marcas pueden conectarse con otros dispositivos inteligentes, como la televisión, la computadora, la cámara o reproductores de música y controlarlos desde la muñeca.

ACCEDER A INTERNET
Para ofrecer al usuario información como el clima, las noticias, los mapas o las traducciones. Algunos modelos cuentan con asistentes virtuales integrados, como Siri (para el sistema operativo iOS), Google Assistant (para aquellos que funcionan con el sistema operativo Android), o el propio de la marca, que pueden responder a las preguntas o a los comandos de voz del usuario.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

16 modelos de **11** marcas



Las pruebas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que presenten:

- La información relativa al nombre del fabricante
- País de origen
- Características eléctricas
- Instructivo en español
- Advertencias de uso en español, que le sean aplicables
- Póliza de garantía en español, en caso de ofrecerla

CONECTIVIDAD

Se analizó la documentación presentada por las marcas respecto a la correcta conectividad de los dispositivos, es decir, que no interfieran con otros aparatos que también utilicen comunicaciones inalámbricas.

DURACIÓN DE LA BATERÍA

Se pusieron en funcionamiento normal realizando la conexión a un teléfono celular para determinar el tiempo de funcionamiento con la carga máxima de su batería interna hasta que se apagaron o cuando su carga mínima imposibilitó su uso.

ATRIBUTOS

Por último, damos a conocer las principales características y atributos que presentan cada uno de los relojes analizados.

Crédito de foto: Freepik

UTILIDADES

Estas pruebas se enfocaron en verificar el correcto funcionamiento de las principales utilidades que presentan:

EXACTITUD DEL PULSÓMETRO Y DEL OXÍMETRO
Se compararon las mediciones de las funciones del oxímetro y pulsómetro de los relojes inteligentes contra los resultados obtenidos de un oxímetro médico.

EXACTITUD DEL PODÓMETRO
Se verificó la exactitud del medidor de pasos o distancias (podómetro) recorriendo un trayecto de 1330 metros con cada uno de los relojes inteligentes. Reportando la diferencia entre esta medida de distancia, establecida previamente, y lo indicado por los relojes.

RESISTENCIA FÍSICA

Como parte del uso que se espera de los relojes, se analizó la resistencia que ofrecen respecto a distintos agentes ambientales que pudieran afectar las características físicas. Estas pruebas fueron:

RESISTENCIA AMBIENTAL
Se comprobó que son resistentes al ser sumergidos en agua (características para natación) y su resistencia a climas húmedos, así como los de las zonas tropicales.

RESISTENCIA A LAS CAÍDAS
Se verificó su resistencia a caídas accidentales, dejándolos caer de una altura de un metro al piso para después comprobar su correcto funcionamiento.

RESISTENCIA A RAYADURAS
Se verificó la resistencia de las carátulas físicas a las rayaduras, las cuales pueden presentarse por el uso con los dedos, deslizamientos en superficies rugosas, entre otras.

Estas pruebas (Utilidades y Resistencia Física) se llevaron a cabo con metodologías internas.



RELOJES INTELIGENTES CON OXÍMETRO



E

$5,599

GARMIN
VENU SQ2
Taiwán

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	38.2 g	No indica	Completa

Resaltamos

- Pantalla AMOLED.
- Es posible conectarlo al equipo de cómputo.
- Es posible responder mensajes pregrabados.
- Es posible realizar pagos a través de él.

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
12 días 4 horas	E 98.06% de precisión	E 1.96% de error	E 10 m

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Perceptible

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones [1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua [2]
Rectangular	35.18 mm (área visible)	36.99 x 40.67 x 12.38 mm	Connect Garmin	4 GB	No / No	Oxímetro Brújula Termómetro	5 ATM

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



SAMSUNG
GALAXY WATCH5

Vietnam

E

$5,224

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	48.4 g	284	Completa

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
2 días 1 hora	E 97.03% de precisión	E 2.60% de error	E 50 m

Resaltamos

- Pantalla AMOLED.
- Es posible responder mensajes.
- Es posible realizar pagos a través de él.

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Imperceptible

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Redonda	31.46 mm (área visible)	39.39 x 13.03 mm	Galaxy wearable	16 GB (Total) 7.5 GB (Utilizable)	Sí / Sí	Oxímetro Giroscopio Brújula	5 ATM

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

Precios: $ Precio Promedio



MB

$1,385

AMAZFIT

A-2171 (BIP 3 PRO)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	33.5 g	280	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
15 días 10 horas	MB 96.29% de precisión	MB 3.59% de error	E 20 m

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Perceptible

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones [1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua [2]
Rectangular	39.94 mm (área visible)	35.89 x 43.75 x 11 mm	Zepp (formerly Amazfit)	No indica	No / No	Oxímetro	5 ATM

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



MOBO
RANGER NEGRO
China

MB

$999

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	57.3 g	300	Completa

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
11 días 7 horas	E 97.10% de precisión	MB 3.73% de error	MB 70 m

Resaltamos

- Pantalla AMOLED.

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Poco perceptible

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Redonda	33.47 mm (área visible)	44.9 x 13.01 mm	FitCloudPro	128 MB	Sí / Sí	Oxímetro Presión sanguínea	IP68

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

Precios: $ Precio Promedio



MB

$549

MOBO
TRACK NEGRO
China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	37.5 g	230	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Oxímetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia al recorrer 1330 metros)
6 días 3 horas	B 95.06% de precisión	B 4.26% de error	E 40 m

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones [1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua [2]**
Rectangular	38.84 mm (área visible)	37.67 x 45.54 x 11.52 mm	DaFit	64 MB	No / No	Oxímetro Presión sanguínea	IP68

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.

MB

$2,700



HUAWEI

YDA-B095 (WATCH-FIT-2)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
12 meses	41 g	No indica	Completa

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
13 días 11 horas	MB 96.41% de precisión	E 2.26% de error	MB 90 m

Resaltamos

- Función para drenar agua.
- Pantalla Amoled.
- Es posible responder mensajes pregrabados.

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Perceptible

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Rectangular	44.23 mm (área visible)	33.45 x 46.07 x 12.37 mm	Salud de Huawei	No indica	Sí / Sí	Oxímetro Presión sanguínea Giroscopio Brújula	5 ATM

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

Precios: $ Precio Promedio



B

$1,699

XIOAMI

M2109W1 (REDMI WATCH 2 LITE)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	35.5 g	262	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
9 días 1 hora	B 96.01% de precisión	MB 3.15% de error	MB 60 m

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Perceptible

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones [1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua [2]
Rectangular	38.7 mm (área visible)	35.15 x 41.05 x 11.94 mm	Xiaomi wear	No indica	No / No	Oxímetro Giroscopio Brújula	5 ATM

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



LIFE WATCH

T0208-00

China

B

$1,299

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	40.7 g	250	Completa

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
11 días 20 horas	B 94.30% de precisión	MB 3.75% de error	MB 80 m

Resaltamos

- Cuenta con linterna.

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Rectangular	39.33 mm (área visible)	37.83 x 44.2 x 11.35 mm	Fit Cloud Pro	No indica	No / No	Oxímetro Presión sanguínea Termómetro	IP67

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

Precios: $ Precio Promedio



B

$1,632

STF

KRONOS ULTIMATE AMOLED (ST-W36236)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	49.9 g	260	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Oxímetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia al recorrer 1330 metros)
11 días 14 horas	E 97.98% de precisión	MB 3.25% de error	B 130 m

Resaltamos

- Pantalla AMOLED.

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones [1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua [2]**
Rectangular	41.84 mm (área visible)	36.61 x 44.82 x 11.41 mm	STF	No indica	Sí / Sí	Oxímetro Presión sanguínea	IP67

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



B

$965

STF

KRONOS OPTIMUS (ST-W36212)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	55.6 g	260	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
6 días 14 horas	E 97.72% de precisión	MB 3.47% de error	B 180 m

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Rectangular	41.94 mm (área visible)	38.32 x 46.02 x 11.82 mm	STF	No indica	Sí / Sí	Oxímetro Presión sanguínea	IP67

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

Precios: $ Precio Promedio



B

$799

STEREN
SMART WATCH-300
China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	39 g	240	Completa

UTILIDADES			
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Oxímetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia al recorrer 1330 metros)
5 días 19 horas	MB 96.60% de precisión	MB 3.80% de error	B 270 m

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones[1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua[2]**
Redonda	32.9 mm (área visible)	47.8 x 12.35 mm	Fit Cloud Pro	No indica	No / No	Oxímetro Presión sanguínea Termómetro	IP67

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que pueden sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tiene una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



STEREN
SMART WATCH-400

China

S

$1,108

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	60.04 g	300	Completa

UTILIDADES

Duración de la batería	Pulsómetro	Oxímetro	Medición de distancia (Podómetro) (diferencia al recorrer 1330 metros)
15 días 14 horas	B 93.01% de precisión	MB 3.78% de error	S 300 m

RESISTENCIA FÍSICA

Resistencia ambiental	Resistencia a las caídas	Resistencia a rayaduras
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS

Forma de la carátula	Tamaño de pantalla	Dimensiones[1]	Aplicación de conectividad	Almacenamiento interno	Micrófono / bocina	Sensores	Resistente al agua[2]
Redonda	33.45 mm (área visible)	45.63 x 14.26 mm	Da Fit	No indica	Sí / Sí	Oxímetro Presión sanguínea	IP67

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

Precios: $ Precio Promedio

RELOJES INTELIGENTES
SIN OXÍMETRO



E

$5,732

APPLE
APPLE WATCH SE (A2723)

Vietnam

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	62 g	No indica	Completa

UTILIDADES		
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia en metros 6)
2 días 10 horas	E 98.84% de precisión	E 10 m

Resaltamos

- Pantalla OLED.
- Es posible responder mensajes.
- Es posible realizar pagos a través de él.

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Poco Perceptible

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones[1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua[2]**
Rectangular	41.66 mm (área visible)	37.5 x 44.05 x 13.15 mm	Solo es posible configurarlo desde un dispositivo de la marca Apple.	32 GB	Sí / Sí	Giroscopio Brújula	5 ATM

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que puede sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tienen una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.
6) Al recorrer 1330 metros.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



GARMIN
FORERUNNER 55

Taiwán

E **$4,399**

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
1 año	36.9 g	No indica	Completa

UTILIDADES		
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia en metros 6)
13 días 18 horas	E 98% de precisión	E 0 m

Resaltamos

- Es posible conectarlo al equipo de cómputo.
- Su pantalla no es táctil.
- Es posible realizar pagos a través de él.

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Perceptible

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones[1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua[2]**
Redonda	26.94 mm (área visible)	41.53 X 12.48 mm	Connect Garmin	25 MB	No / No	Acelerómetro	5 ATM

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

Precios: $ Precio Promedio



S

$898

SELECT POWER

SW2-SP (HORUS ZEIT)

China

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
5 años	33 g	No indica	Completa

UTILIDADES		
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia en metros 6)
1 día 3 horas	MB 96.10% de precisión	B 160 m

Resaltamos

- No cuenta con botones.

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones [1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua [2]**
Rectangular	33.76 mm (área visible)	35.24 x 41.12 x 10.19 mm	Horus Select Power	No indica	No / No	No presenta	IP67

Notas:

1) Para carátulas rectangulares las medidas son largo x ancho x grosor. Para las redondas, diámetro x grosor.
2) Grado IP67 o 68 significa que puede sumergirse en agua hasta un metro; mientras que 5 ATM tienen una resistencia al agua de 50 metros.
3) Todos los modelos analizados cumplen con la prueba de conectividad.
4) Ninguno de los modelos analizados presentó daño en las pruebas de resistencia ambiental y de resistencia a caídas.
5) Todos los modelos presentan sensor para pulsómetro y GPS.
6) Al recorrer 1330 metros.

Precios Promedio de Relojes Inteligentes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Mérida, Querétaro y Tijuana, levantados del 6 al 15 de noviembre del 2023.



SELECT POWER

SW1-SP (HORUS AION)

China

S

$831

Garantía	Peso	Capacidad de la batería (mAh)	Información
5 años	36.7 g	No indica	Completa

UTILIDADES		
Duración de la batería	**Pulsómetro**	**Medición de distancia (Podómetro)** (diferencia en metros 6)
2 días 8 horas	MB 96.28% de precisión	S 300 m

Resaltamos

- Forma circular con pantalla cuadrada.
- No cuenta con botones.

RESISTENCIA FÍSICA		
Resistencia ambiental	**Resistencia a las caídas**	**Resistencia a rayaduras**
Sin daño	Sin daño	Evidente

ATRIBUTOS							
Forma de la carátula	**Tamaño de pantalla**	**Dimensiones[1]**	**Aplicación de conectividad**	**Almacenamiento interno**	**Micrófono / bocina**	**Sensores**	**Resistente al agua[2]**
Redonda	33.75 mm (área visible)	42.8 x 11.95 mm	Horus Select Power	512 Kb	No / No	No presenta	IP68

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

Precios: $ Precio Promedio

LO QUE ENCONTRAMOS

DURACIÓN DE LA BATERÍA

De los modelos analizados los siguientes productos tuvieron el menor y el mayor desempeño, respectivamente.



SELECT POWER
SW2-SP (HORUS ZEIT)

STEREN
SMART WATCH-400

POR SU PANTALLA, RECUERDA AL PRIMER RELOJ INTELIGENTE

El siguiente modelo no cuenta con pantalla táctil, que fue como iniciaron estos dispositivos.



GARMIN
FORERUNNER 55

SON LOS MÁS PRECISOS EN LA LECTURA DE LA DISTANCIA CAMINADA

En cuanto al podómetro, que es la medición de la distancia que caminamos, los siguientes modelos dan las lecturas más exactas.



GARMIN
VENU SQ2



GARMIN
FORERUNNER 55

CUIDA QUE NO SE RAYEN

En los modelos calificados como "Evidente" en la prueba Resistencia a rayaduras, el rayado puede dificultar la visibilidad de la pantalla o interferir con la operación del reloj.



LIFE WATCH
T0208-00



SELECT POWER
SW2-SP (HORUS ZEIT)



STEREN
SMART WATCH-300



STF
KRONOS ULTIMATE
AMOLED (ST-W36236)



MOBO
TRACK NEGRO



SELECT POWER
SW1-SP (HORUS AION)



STEREN
SMART WATCH-400



STF
KRONOS OPTIMUS (ST-W36212)

LO QUE ENCONTRAMOS

PUEDES REALIZAR PAGOS A TRAVÉS DE ELLOS

Los siguientes modelos permiten realizar pagos mediante dicho servicio de sus marcas.



APPLE
APPLE WATCH SE (A2723)



GARMIN
FORERUNNER 55



GARMIN
VENU SQ2



SAMSUNG
GALAXY WATCH5

¿CÓMO ES QUE SE PUEDE PAGAR CON UN RELOJ INTELIGENTE?

La tecnología que permite pagar con ciertos relojes inteligentes (**NFC**, *Near Field Communication*) funciona mediante un campo electromagnético entre dos dispositivos cercanos permitiendo la transferencia de datos entre ellos.

Los pagos mediante **NFC** son seguros siempre que se sigan unas pautas de seguridad básicas, como:

- Configurar un código PIN
- Utilizar el reconocimiento facial o dactilar

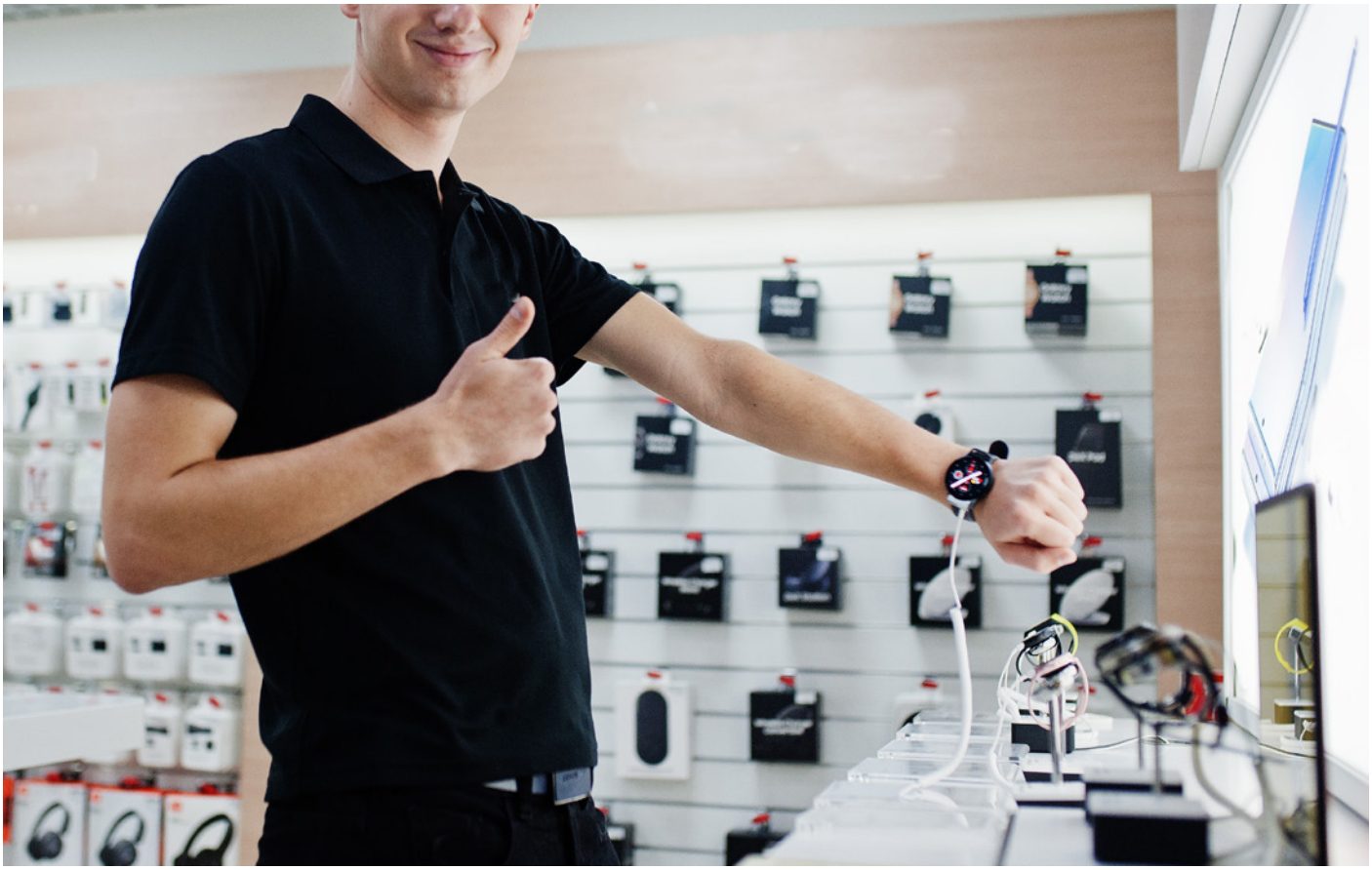
SEGURIDAD EN PAGOS

Los pagos mediante NFC ofrecen mayor seguridad que los pagos con tarjeta de crédito o débito.

Casi todos los desarrolladores de carteras digitales (*wallets*) utilizan tecnologías de última generación en seguridad, como Mercado Pago, entre otros.

RECOMENDACIONES

De compra



ADQUIÉRELO EN ESTABLECIMIENTOS FORMALES

Pueden ser tiendas departamentales o de autoservicio y pide que te sellen la garantía.

VERIFICA LA COMPATIBILIDAD DEL SISTEMA OPERATIVO CON TU CELULAR

Ya sea que usen el mismo o sean compatibles entre ellos, es importante para acceder a las notificaciones, llamadas, música y otras funciones.

TOMA EN CUENTA SU TAMAÑO

El área visible de la pantalla puede no ser la del tamaño declarado, normalmente es ligeramente más pequeña.

CONSIDERA QUE LOS ATRIBUTOS Y EL DISEÑO PUEDEN AUMENTAR SU PRECIO

Piensa si en verdad necesitas todas las características del reloj y cuida tu bolsillo.

SI VAS A ADQUIRIR ACCESORIOS, QUE SEAN COMPATIBLES

Asegúrate de que las correas, carcasas o micas protectoras que puedas llegar a comprar, le queden a tu reloj.

LEE OPINIONES Y RESEÑAS

Las experiencias de otros consumidores te darán una idea de la funcionalidad de algún modelo en particular, como pros y contras.

RECOMENDACIONES

De uso

RECARGA LA BATERÍA CORRECTAMENTE
Para ello, lee el manual del usuario.

NO MIRES DIRECTAMENTE AL LÁSER VERDE
Tampoco lo apuntes a otras personas o animales y ten en cuenta que puede interferir con dispositivos médicos como marcapasos o desfibriladores, así que mantenlo a una distancia prudente si llevas alguno de estos implantes.

CONSIDERA EN QUÉ GASTARÁ BATERÍA
Por ejemplo, si utilizas la función de monitoreo del sueño, el reloj permanecerá encendido para registrar la calidad de tu sueño, aunque esto afectará la duración de la batería.

LIMITA LOS PERMISOS SOLICITADOS POR EL RELOJ
Por tu seguridad, revisa las políticas de privacidad del fabricante, limita los permisos solicitados por el reloj y usa contraseñas o huellas dactilares.

SI TU RELOJ ES DE LA MARCA APPLE CONSIDERA LO SIGUIENTE
Para obtener el mejor desempeño lo ideal es que lo utilices con un teléfono celular de la misma marca.

Aunque existe la forma de vincularlo a un teléfono con sistema operativo Android, el procedimiento requiere que alguien te permita utilizar su iPhone para vincularlo, además, el desempeño del reloj se verá limitado por la compatibilidad de las aplicaciones disponibles[1].

[1] Para mayor referencia, consulta la siguiente página: https://www.lavanguardia.com/andro4all/android/usar-el-apple-watch-con-un-movil-android-guia-completa



Crédito de foto: Freepik

¿SON CONFIABLES AL MEDIR SIGNOS BIOMÉDICOS?

Estos dispositivos no son fiables al 100% en las mediciones biomédicas (como el nivel de saturación de oxígeno en la sangre, la frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto), ya que pueden verse afectadas por factores como:

- El movimiento
- La temperatura
- La humedad
- La posición
- El ajuste del reloj

Además, los relojes inteligentes no han sido diseñados como herramientas médicas y no pueden sustituir a las pruebas clínicas. Por lo tanto, úsalos solo como orientación y consulta a tu médico cualquier duda o anomalía[2].



ALGUNOS SENSORES BIOMÉDICOS EN LOS RELOJES INTELIGENTES



PULSÓMETRO
Mide el ritmo cardíaco mediante un sensor óptico que emite una luz verde que atraviesa la piel y detecta el flujo sanguíneo.



PULSIOXÍMETRO
Mide la saturación de oxígeno en sangre mediante un sensor óptico que emite una luz roja e infrarroja que se refleja en la hemoglobina.



TENSIÓMETRO
Mide la presión arterial mediante un sensor mecánico que se infla y desinfla alrededor de la muñeca y detecta las ondas de pulso.



ELECTROCARDIOGRAMA
Mide la actividad eléctrica del corazón mediante dos electrodos que se colocan en la parte trasera del reloj y en el dedo índice o en la corona del reloj.

[2] https://www.ocu.org/tecnologia/smartwatches-pulseras/consejos/funciones-medicas-wearables



¿CON QUÉ MIDEN LOS SIGNOS BIOMÉDICOS?

LÁSER VERDE
El láser verde de algunos relojes inteligentes sirve para hacer mediciones biomédicas sin riesgos a la salud, siempre y cuando se sigan las indicaciones del fabricante y se evite mirar directamente al haz de luz.

1. El láser emite una luz que atraviesa la piel y llega hasta los vasos sanguíneos, donde es reflejada.

2. Un sensor en el reloj capta la luz reflejada y la convierte en una señal eléctrica que representa, por ejemplo, el ritmo cardíaco.

3. Después, la analiza para obtener los datos de salud mencionados.

PRECAUCIONES AL UTILIZARLOS



PERSONAS CON MARCAPASOS O DESFIBRILADORES IMPLANTADOS
Ya que pueden interferir con estos dispositivos médicos y alterar su función, lo que puede poner en riesgo su vida.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda mantener una distancia mínima de 15 centímetros entre el reloj y el implante[3].



PERSONAS CON ALERGIAS O SENSIBILIDAD A ALGUNOS MATERIALES
Esto porque los dispositivos pueden estar hechos de metales, plásticos, gomas o siliconas que pueden causar reacciones alérgicas o irritaciones en la piel de algunas personas.



PERSONAS CON PROBLEMAS DE SUEÑO O ANSIEDAD
Ya que pueden generar una dependencia excesiva del teléfono y notificaciones afectando su descanso y estado de ánimo.

Además, algunos relojes pueden dar falsas alarmas sobre la salud o el rendimiento físico, lo que puede generar estrés o preocupación innecesaria.

[3] https://biotechmagazineandnews.com/moviles-y-relojes-inteligentes-pueden-alterar-la-funcion-del-marcapasos/

Crédito de foto: Freepik

RELOJES INTELIGENTES Y CONEXIÓN A INTERNET



¿PAGARÁS MÁS POR LA RENTA DE TU CELULAR SI USAS UN RELOJ INTELIGENTE?

No te preocupes, en general estos relojes no tienen un consumo de datos debido a que la mayoría no tienen capacidades de Internet; sin embargo, los que sí lo tienen, como el modelo Apple Watch SE (A2723) de la marca Apple, sí requieren de un plan de datos con un operador compatible.

¿SEGUIRÁS RECIBIENDO NOTIFICACIONES SI TE SEPARAS DE TU CELULAR?

No. En la mayoría de los modelos que no cuentan con capacidad de Internet si no llevas tu teléfono celular contigo, por ejemplo cuando salgas a caminar, trotar o correr, no tendrás acceso a las notificaciones ya que estas se actualizarán de manera automática hasta que nuevamente te acerques a tu celular.

¿SIEMPRE DEBES TENER CERCA TU TELÉFONO PARA QUE FUNCIONE EL PODÓMETRO?

No, ya que aunque salgas a caminar, trotar o correr sin tu celular, el reloj almacena la información de la distancia recorrida, ritmo cardíaco, entre otros, durante el trayecto andado. Cuando nuevamente te acerques a tu celular, esta información se descargará automáticamente en él para su almacenamiento.

RELOJES INTELIGENTES Y MENORES DE EDAD





ASPECTOS POSITIVOS

LOCALIZACIÓN
Sirven para localizar y comunicarse con los niños, de ser necesario, mediante el GPS, las llamadas, los mensajes o el botón SOS (si lo presenta el reloj).

FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES
Pueden ser el ejercicio, el sueño o la alimentación mediante el monitor de actividad, el contador de pasos, el control del sueño o las alarmas.

ENTRETENIMIENTO Y APRENDIZAJE
Estos dispositivos ofrecen, mediante juegos, música, fotos, videos o aplicaciones educativas, entretenimiento y aprendizaje.

ASPECTOS NEGATIVOS

RIESGO A LA PRIVACIDAD Y SEGURIDAD
Si los datos que recogen son vulnerados o compartidos sin consentimiento, o si se usan para espiar o monitorizar su actividad.

DEPENDENCIA
Por sus características, estos dispositivos pueden generar una dependencia excesiva del teléfono y notificaciones, lo que puede afectar su descanso y estado de ánimo.

INFORMACIÓN ERRÓNEA
Algunos relojes pueden dar falsas alarmas sobre la salud o el rendimiento físico, lo que puede generar estrés o preocupación innecesarios.

Crédito de foto: Freepik



¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE QUE LOS NIÑOS UTILICEN RELOJES INTELIGENTES?

Cuando se cumplan algunas condiciones, como:

- Que los padres o tutores estén informados y de acuerdo con el uso del reloj y las funciones que ofrece.
- Usar medidas de seguridad como contraseñas o huellas dactilares para bloquear su acceso.
- Activar la opción de borrar los datos de forma remota en caso de pérdida o robo.
- Supervisar el uso del dispositivo y establecer límites de tiempo y contenido.

SUSTENTABILIDAD

Cuando tu reloj inteligente deje de ser útil puedes llevarlo a un centro de reciclaje; otra opción es llevarlo con algunos distribuidores recuperan los aparatos viejos sin costo.

Los dispositivos electrónicos contienen diversas materias primas, como cobre, aluminio, oro o neodimio, que si se reciclan y se recuperan pueden ser reutilizadas en otros usos o en otros aparatos eléctricos, además esto ayuda a proteger los recursos naturales y el clima del planeta.

La Ciudad de México cuenta con ferias para recolectar los equipos eléctricos y electrónicos, ya sea del gobierno local o de algunas instituciones educativas, como el Reciclatrón, una jornada de acopio de residuos eléctricos y electrónicos organizada por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). O bien, visita la página **https://reciclaelectronicos.com/** empresa 100% mexicana que se dedica a reciclar productos electrónicos y obsoletos.



AHORRO HORMIGA

Guarda dinero poco a poco y haz de esto un hábito.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las monedas o billetes que te pudieran sobrar de tus gastos diarios o habituales y que guardes, ya sea en un bote, frasco, alcancía u otro recipiente, serán tu ahorro hormiga.



Comienza a ahorrar

Si formas parte del 39.8% de las y los mexicanos que no acostumbra ahorrar y dejas las monedas al llegar a casa o aparecen debajo de los cojines, entonces este método de ahorro es para ti.

De poquito en poquito se llena el jarrito



1. Define el lugar y contenedor donde depositarás el dinero, puede ser donde regularmente dejas las monedas al llegar a casa.



2. Prueba guardar monedas o billetes de cierta denominación, como las monedas de $5, $10 o $20, o bien los billetes de $20, $50 y $100. Todo dependerá de la cantidad de la que te puedas desprender en el momento.

Este método es muy simple, por lo que no se te hará pesado.

Todo suma

Te mostramos un ejemplo de lo que podrías ahorrar en un mes, un año y dos años con este método.

BOTE O FRASCO DEL AHORRO

Denominaciones de monedas y billetes para ahorrar






Día	$5	$10	$20	$50
1	$5.00	$10.00	$20.00	$50.00
2	$10.00	$20.00	$40.00	$100.00
3	$15.00	$30.00	$60.00	$150.00
4	$20.00	$40.00	$80.00	$200.00
5	$25.00	$50.00	$100.00	$250.00
6	$30.00	$60.00	$120.00	$300.00
7	$35.00	$70.00	$140.00	$350.00
8	$40.00	$80.00	$160.00	$400.00
9	$45.00	$90.00	$180.00	$450.00
10	$50.00	$100.00	$200.00	$500.00
11	$55.00	$110.00	$220.00	$550.00
12	$60.00	$120.00	$240.00	$600.00
13	$65.00	$130.00	$260.00	$650.00
14	$70.00	$140.00	$280.00	$700.00
15	$75.00	$150.00	$300.00	$750.00
16	$80.00	$160.00	$320.00	$800.00
17	$85.00	$170.00	$340.00	$850.00
18	$90.00	$180.00	$360.00	$900.00
19	$95.00	$190.00	$380.00	$950.00
20	$100.00	$200.00	$400.00	$1,000.00
21	$105.00	$210.00	$420.00	$1,050.00
22	$110.00	$220.00	$440.00	$1,100.00
23	$115.00	$230.00	$460.00	$1,150.00
24	$120.00	$240.00	$480.00	$1,200.00
25	$125.00	$250.00	$500.00	$1,250.00
26	$130.00	$260.00	$520.00	$1,300.00
27	$135.00	$270.00	$540.00	$1,350.00
28	$140.00	$280.00	$560.00	$1,400.00
29	$145.00	$290.00	$580.00	$1,450.00
30	**$150.00**	**$300.00**	**$600.00**	**$1,500.00**

Ahorro al final del mes

Total ahorrado en 1 año según la nominación

$1,800.00	**$3,600.00**	**$7,200.00**	**$18,000.00**

Total ahorrado en 2 años según la nominación

$3,600.00	**$7,200.00**	**$14,400.00**	**$36,000.00**

Fuente: Elaboración propia.

RECOMENDACIONES



Ponte una meta
Ya sea que solo te comprometas a llenar el frasco o lo hagas en determinados días y durante cierto tiempo.

Utiliza las alarmas de tu celular
Para recordarte de buscar las monedas que traes en el bolsillo, bolsa o monedero.

Coloca una nota o leyenda en el frasco
Con la meta que te has fijado: algo que necesites, un regalo, una salida, ropa, un viaje, entre otras.

Cambia tus hábitos de consumo
Como ese café diario, así liberas un poco tus recursos y los destinas al ahorro.

Considera abrir una cuenta de ahorro
Invertir en CETES o incluso en tu Afore. De esta manera tu dinero no perderá su valor.

No te rindas
Si ya comenzaste continúa y no vacíes el frasco en poco tiempo, pues llegado el momento te sentirás agradecido de tener ese dinero ahorrado.

Hazlo un hábito
Al ahorrar sabrás dónde está tu dinero, lo que te ayudará a tener mejores finanzas.

Fuente:
• INEGI, Encuesta Nacional de Inclusión Financiera, 2021. Consultado el 11 de octubre del 2023 en https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2021/

QUIÉN ES QUIÉN EN EL ENVÍO DE DINERO

Elige la opción que más te convenga.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Las remesas son transferencias internacionales de dinero que envían los migrantes desde un país distinto al suyo a un familiar en su país de origen.

El caso de México

En los últimos años estas transferencias han mostrado una tendencia al alza. En agosto del 2023 llegaron a 5, 563 millones de dólares, lo que significó un aumento de 8.6% con respecto al mismo periodo del año anterior.



¿Desde dónde se envía ese dinero?

En el segundo trimestre del 2023 las remesas enviadas a México provenían de:

96.2% de Estados Unidos

1.5% de Canadá

¿Dónde se concentran?

Todas las entidades del país reciben remesas. Sin embargo, 10 de ellas concentran 64% de las remesas totales, de las cuales, las tres principales, hasta el segundo trimestre del 2023, fueron:



JALISCO
2,648
millones de dólares



GUANAJUATO
2,613
millones de dólares



MICHOACÁN
2,602
millones de dólares

ENVÍO DE 350 DÓLARES DESDE CHICAGO A MÉXICO

EMPRESA Y SERVICIO	COMISIÓN ($ DÓLARES)	TIPO DE CAMBIO EMPRESA PESOS POR DÓLAR ($)	ENVÍO MÁS COMISIÓN[1] ($ DÓLARES)	PESOS RECIBIDOS POR 350 DÓLARES[2] ($)
Cloud Transfer Services	$5.99	$17.55	$355.99	$6,142.50
Smart Pay	$5.99	$17.55	$355.99	$6,142.50
Dinero Día Siguiente	$8.00	$17.16	$358.00	$6,006.00
Dinero en Minutos	$8.00	$17.16	$358.00	$6,006.00
Para envíos normales	$3.99	$17.14	$353.99	$5,999.00
Depósito a cuenta	$0.00	$17.13	$350.00	$5,995.50
Envío en efectivo	$0.00	$17.13	$350.00	$5,995.50
Transferencias internacionales al extranjero. Depósito bancario	$15.00	$17.00	$365.00	$5,950.00
Cuenta bancaria y tarjeta de débito	$4.99	$16.97	$354.99	$5,939.50

PROGRAMA QUIÉN ES QUIÉN EN EL ENVÍO DE DINERO

Si mandas o recibes remesas, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) pone a tu disposición el programa Quién es Quién en el Envío de Dinero (QQED).

Visita el sitio **https://qqed.profeco.gob.mx**, ahí encontrarás una calculadora con la que puedes estimar y comparar los costos y características del servicio ofrecido por diferentes empresas y el sistema Directo a México desde 12 ciudades de Estados Unidos.

Brújula de compra

EMPRESA Y SERVICIO	COMISIÓN ($ DÓLARES) 	TIPO DE CAMBIO EMPRESA PESOS POR DÓLAR ($) 	ENVÍO MÁS COMISIÓN[1] ($ DÓLARES) 	PESOS RECIBIDOS POR 350 DÓLARES[2] ($) 
WELLS FARGO ExpressSend® Acreditar a cuenta	$5.00	$16.91	$355.00	$5,918.50
WELLS FARGO ExpressSend® Recoger en efectivo	$5.00	$16.91	$355.00	$5,918.50
WorldRemit Transferencia bancaria / depósito bancario	$0.99	$16.87	$350.99	$5,904.50
InterCambio EXPRESS Pago en ventanilla	$3.99	$16.85	$353.99	$5,897.50
InterCambio EXPRESS Depósito a cuenta	$3.99	$16.82	$353.99	$5,887.00
MoneyGram. Depósito a cuenta	$1.99	$16.81	$351.99	$5,883.50
MoneyGram. Efectivo	$5.99	$16.76	$355.99	$5,866.00
WorldRemit Retiro de efectivo	$2.99	$16.75	$352.99	$5,862.50
XOOM Envíos de Dinero Cuenta bancaria. Depósito a tarjeta de débito	$0.00	$16.70	$350.00	$5,845.00
XOOM Envíos de Dinero Cuenta bancaria. Depósito bancario	$0.00	$16.70	$350.00	$5,845.00
XOOM Envíos de Dinero Cuenta bancaria. Pago en ventanilla	$3.99	$16.70	$353.99	$5,845.00
pangea MONEY TRANSFER Pangea. Money Transfer	$3.95	$16.60	$353.95	$5,810.00

[1] Comisión más los 350 dólares que se envían.
[2] Los pesos recibidos se obtienen de multiplicar el tipo de cambio por 350 dólares. En este ejemplo la comisión la paga la persona que lo envía.
Fuente: Programa Quién es Quién en el Envío de Dinero (QQED) con información al al 27 de noviembre del 2023, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES



VERIFICA TODOS LOS DATOS
Al momento de realizar la transferencia checa que el nombre del destinatario, cantidades, costos y comisiones sean los correctos.



GUARDA EL COMPROBANTE DEL ENVÍO
Te será de utilidad en caso de que necesites hacer alguna aclaración.



INFORMA A TU FAMILIAR LOS DATOS DE LA TRANSFERENCIA
Como la cantidad total que deberá recibir en pesos mexicanos y el tiempo que tardará en llegar.



NO HAGAS ENVÍOS POR TOMAR PROMOCIONES
Como realizar supuestas inversiones millonarias o participar en apuestas o juegos de azar, pues aunque parezcan muy buenas pueden ser engañosas.



NUNCA DES TU INFORMACIÓN PERSONAL A TERCEROS
Ni financiera, ya que podrían hacer mal uso de ella.



CONSIDERA LA UBICACIÓN DE LA OFICINA
Ya sea desde donde enviarás el dinero o dónde lo recibirán para que les convenga en distancia a ti y a tus familiares.

La Profeco te asesora

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) atiende y brinda asesoría a los usuarios de este servicio a través de:

enviosdedinero@profeco.gob.mx
extranjeros@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

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

Condusef

En caso de una inconformidad o reclamación en contra de una Institución de Tecnología Financiera (*Fintech*) autorizada, acude a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) o ponte en contacto:

Centro de Atención Telefónica:
55 5340 0999

asesoria@condusef.gob.mx

Fuentes:
- Banco de México (Banxico). Ingreso por remesas. Recuperado el 12 de octubre del 2023 en: http://www.banxico.org.mx/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2021. Recuperado el 12 de octubre del 2023 en: https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2021/#tabulados
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2022. Recuperado el 12 de octubre del 2023 en: https://www.inegi.org.mx/programas/enigh/nc/2022/#tabulados
- Fundación BBVA México, A.C. / Secretaría de Gobernación a través de la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (SGCONAPO). Anuario de migración y remesas México, 2022. Recuperado el 11 de octubre del 2023 en: https://www.bbvaresearch.com/publicaciones/mexico-anuario-de-migracion-y-remesas-2022/
- Fundación BBVA México, A.C. / Secretaría de Gobernación a través de la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (SGCONAPO) (2018). Anuario de migración y remesas México, 2018. (Página 134). México. PDF.
- Centro de Estudios Monetarios Latinoamericanos (CEMLA). Publicaciones del CEMLA. Recuperado el 11 de octubre del 2023 en: https://www.cemla.org/publicaciones.html
- Procuraduría Federal del Consumidor. Programa Quién es Quién en el Envío de Dinero (QQED). Recuperado en: https://qqed.profeco.gob.mx/

Platillo Sabio

PROFECO

Durante este año hemos trabajado no solo en la importancia de realizar alguna actividad física, sino también en forjar el camino hacia una buena alimentación y, lo más importante, acompañados por algunos de nuestros atletas mexicanos más destacados. Todos ellos representantes de diferentes disciplinas como maratón, clavados o judo.

El cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud debe estar en primer lugar, por ello, la Revista del Consumidor te comparte la compilación de los *Platillos Sabios*, con recetas sencillas, económicas y con productos fáciles de conseguir en el mercado. Nuestros atletas cocinaron sus platillos favoritos para enseñarnos que comer sano no significa no poder disfrutar de una rica comida.

Esperamos que disfrutes de este increíble viaje de sabores junto a esta compilación con la que no solo prepararás alimentos con un alto valor nutricional, sino que también podrás cuidar de tu presupuesto y consentirás a tus seres queridos cocinando desde el calor del hogar.







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









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









TACOS DE CARNE
CON PAPA Y VERDURA





Atleta Invitado:
Fernando Platas
Exclavadista Olímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

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 cortada en cubitos
- 1 betabel cocido y cortado en cubitos
- 1 trozo de col morada finamente picada
- Chiles habaneros encurtidos y rebanados
- 1 manojito de hierbas de olor frescas
- 5 cucharadas de vinagre blanco
- Aceite
- Sal y pimienta

456 KCAL POR PORCIÓN | $143 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Preparación:

1. En una sartén calienta un poco de 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 misma 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.

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

Guiso de Lentejas Especiado con Arroz





Atleta Invitada:
Viridiana Álvarez
Alpinista

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 250 g de lentejas rojas
- 1 cebollita cambray, sin el rabo y finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 jitomates pelados y cortados en cubos
- 1 l de caldo de verduras
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 clavo
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ yogur natural sin azúcar
- 300 g de arroz Basmati cocido

164 KCAL POR PORCIÓN | $119 | 6 PORCIONES | 30 MINUTOS

Preparación:

1. Lava y escurre las lentejas y reserva.
2. En una cacerola derrite la mantequilla, cuida que no se queme, añade la cebollita cambray, el ajo y el jengibre y saltea, después, agrega el jitomate y deja que se cueza unos minutos.
3. Añade todas las especias y mezcla bien.
4. Incorpora las lentejas y remueve hasta integrar con las especias.
5. Pasados unos minutos agrega la mitad del caldo y deja cocer a fuego medio.
6. Remueve de vez en cuando y añade poco a poco el resto del caldo según se vaya necesitando.
7. Una vez que las lentejas estén blandas, echa el yogur natural y remueve. Debe tener una consistencia espesa.
8. Para emplatar, coloca una cama de arroz y encima las lentejas.

Consulta de información: del 16 al 20 de enero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Ensalada de Quinoa con Pollo a la parrilla





Atleta Invitada:
Regina Yamín
Maratonista

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 tz de quinoa
- 1 tz o una lata de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino cortado en cubitos y sin semillas
- 1 tz de perejil finamente picado
- ½ cebolla morada cortada en cubitos
- ¼ de tz de albahaca finamente picada
- ¼ de tz de hierbabuena finamente picada
- Ralladura de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Con una brocha de cocina esparce aceite en una plancha, coloca los filetes de pechuga para asarlos y salpimiéntalos.
2. En un tazón coloca la quinoa, previamente hervida en 2 tazas de agua con sal.
3. En ese mismo tazón agrega los garbanzos, el pepino, el perejil, la albahaca, la hierbabuena, la cebolla morada, la ralladura de limón y mézclalo todo.
4. Corta en cubitos las pechugas.
5. Para emplatar, coloca la ensalada y agrégale aderezo, queso parmesano y pollo al gusto.

237 KCAL POR PORCIÓN | $186 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Consulta de información: del 13 al 17 de febrero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Chop Suey Marinero





Atleta Invitada:
Adriana Jiménez
Exclavadista de Altura

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 250 g de surimi desmenuzado
- 250 g de camarones pacotilla
- 350 g de filete de pescado en cubitos
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en juliana
- 1 chayote pelado y cortado en juliana
- 150 g de champiñones limpios y cortados en juliana
- 150 g de ejotes despuntados y cortados en juliana
- 1 chile morrón rojo cortado en juliana
- 1 trozo de col finamente rebanada
- 250 g de germinado de soya
- 6 cebollitas cambray finamente rebanadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta
- Salsa de soya
- Aceite
- 1 ½ tz de arroz cocido al vapor sin sal

491 KCAL POR PORCIÓN | $218 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Preparación:

1. Salpimienta el surimi, el camarón y el pescado, y déjalos marinar durante media hora en un poco de salsa de soya.
2. En una cacerola honda calienta un poco de aceite, acitrona los ajos, la cebolla y sofríe los cubitos de pescado hasta que se vean dorados. Retira del fuego y reserva.
3. Añade un poco más de aceite a la cacerola y fríe el surimi. Retira del fuego y reserva.
4. Calienta un poco más de aceite y agrega la zanahoria, el chayote, los ejotes, el chile morrón y la col. Deja que se cuezan unos minutos.
5. Agrega el germinado de soya y los champiñones, incorpora todos los ingredientes y espera a que todo se cueza.
6. Incorpora los camarones y el surimi, salpimienta y añade un poco de salsa de soya, tapa y espera a que los camarones terminen su cocción.
7. Para emplatar, sirve el chop suey caliente y coloca encima los trocitos de pescado. Acompaña con el arroz.

Consulta de información: del 6 al 9 de marzo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Pescado en Salsa de Cascabel





Atleta Invitada:
María del Rosario Espinoza
Extaekwondoín

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 100 g de queso fresco
- ½ tz de media crema
- 10 chiles cascabel desvenados, asados y remojados
- 250 g de tomate verde asado
- 3 jitomates asados
- 3 nopales cortados en cubos
- 4 papas cocidas, peladas y cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo asados
- ½ cebolla asada
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates, los tomates verdes, los chiles, los dientes de ajo, la cebolla, la sal y la pimienta.
2. En una sartén calienta dos cucharadas de aceite y sofríe los nopales con un poco de sal hasta que se consuma toda la baba.
3. En otra sartén calienta dos cucharadas más de aceite, vacía la salsa y sofríela hasta que espese.
4. Agrega la crema y mézclala perfectamente, después añade las papas y los nopales, revuelve muy bien y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
5. En otra sartén calienta una cucharada de aceite y dora los filetes de pescado por ambos lados.
6. Para emplatar, baña los filetes con la salsa y espolvoréalos con el queso.

356 KCAL POR PORCIÓN | $241 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Consulta de información: del 10 al 13 de abril del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Estofado Cremoso de Pollo





Atleta Invitado:
Jesús Hernández
Nadador Paralímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 pechuga grande de pollo deshuesada y sin piel cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray, precocidas y sin cáscara
- ½ kg de jitomate molido y colado
- 3 zanahorias sin cáscara, precocidas y en rodajas
- 1 chile morrón verde cortado en juliana
- ½ cebolla finamente picada
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo triturados
- ½ tz de crema agria
- 4 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tz de caldo de pollo
- Sal

Preparación:

1. En una cacerola, a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo, salpimienta, espera a que selle y retira.
2. En la misma sartén agrega dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y los ajos.
3. Incorpora el jitomate molido y cuando cambie de color agrega el pollo, el clavo, la pimienta y el caldo de pollo. Tapa y deja cocer por 20 minutos.
4. Pasado este tiempo añade las zanahorias, las papas, las aceitunas, las pasitas y, si es necesario, agrega sal e integra todos los ingredientes. Tapa y continúa cociendo por 10 minutos.
5. Al final, agrega el chile morrón y la crema, vuelve a integrar todos los ingredientes, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén cocidas.

408 KCAL POR PORCIÓN	$183	6 PORCIONES	1 HORA

Consulta de información: del 8 al 12 de mayo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Ensalada de Pollo





Atleta Invitada:
Fátima Rojas
Luchadora Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- ½ lechuga romana troceada
- 3 tallos de apio cortados en cubitos
- 1 pepino cortado en cubitos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 jícama rallada
- 3 filetes de pechuga de pollo asados y cortados en tiras
- Salsa picante (Búfalo)

Para el aderezo

- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 cucharaditas de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

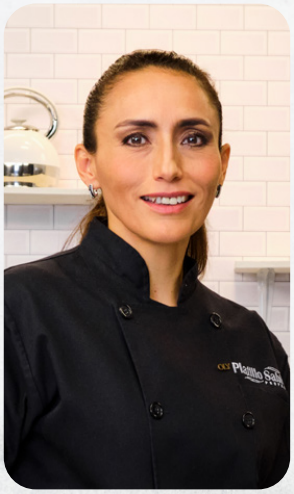
1. En un tazón mezcla la lechuga, el apio, el pepino, la zanahoria y la jícama.
2. Pon una porción de la ensalada sobre un plato, encima coloca unas tiras de pollo, un poco del aderezo y la salsa picante.

243 KCAL POR PORCIÓN | $79 | 6 PORCIONES | 30 MINUTOS

Consulta de información: del 12 al 15 de junio del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Rollitos de Pollo con arándanos





Atleta Invitada:
Renata Hernández
Kayakista Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 tz ¼ de yogur natural
- 1 tz de apio finamente picado
- 360 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 ½ tz de arándanos deshidratados
- 2 aguacates cortados en cubitos
- 1 lechuga orejona
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- 12 tortillas de harina integral

Preparación:

1. En un tazón grande coloca el yogur, el aceite de oliva y mezcla; añade el apio y mezcla de nuevo.
2. Agrega el pollo y los arándanos. Mezcla hasta integrar bien todos los ingredientes e incorpora los aguacates con cuidado para no batirlos.
3. Calienta las tortillas para que se suavicen y no se rompan al manipularlas.
4. Coloca un poco del relleno en cada tortilla y forma los rollitos.
5. Para emplatar, coloca los rollitos sobre una cama de lechuga.

368 KCAL POR PORCIÓN | $151 | 6 PORCIONES | 30 MINUTOS

Consulta de información: del 17 al 20 de julio del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Ensalada de Atún con Vinagreta de Granada





Atleta Invitado:
Daniel Aceves
Luchador Grecorromano

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

Ensalada
- 2 latas de atún en agua, drenado
- 1 manzana roja picada en cubos
- 2 tz de espinaca cruda picada
- 1 ½ tz de champiñones rebanados y cocidos
- 1 tz de pasta tipo tornillo, cocida
- ½ tz de granos de elote blanco cocidos

Para la vinagreta
- El jugo de 3 granadas rojas
- 1 chile habanero finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado
- Granos de granada para decorar

Preparación:

1. En un tazón integra el atún, la manzana, la espinaca, los champiñones, los granos de elote, la pasta y mezcla.
2. Para hacer la vinagreta, mezcla el jugo de granada con el chile habanero, la miel, el vinagre y el aceite de oliva. Salpimienta y reserva.
3. Para emplatar, sirve la ensalada con la vinagreta y decora con los granos de granada y las semillas de ajonjolí.

221 KCAL POR PORCIÓN | $134 | 6 PORCIONES | 30 MINUTOS

Consulta de información: del 7 al 18 de agosto del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Bolitas de Hummus





Atleta Invitado:
Ricardo del Real
Extaekwondoín

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 450 g de hummus de garbanzo
- 120 g de queso panela en cuadritos
- 1 tz de avena molida
- 1 tz de leche descremada
- 5 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

- 3 tz de espinaca
- 2 tz de uvas rojas, partidas por la mitad y sin semillas
- Nueces picadas

Preparación:

1. En un recipiente vierte la leche, salpimiéntala, mézclala y déjala reposar 5 minutos.
2. Con 2 cucharadas de hummus forma cada bolita, hazles un hueco, agrega un cubito de queso panela y cierra.
3. Sumerge las bolitas en la leche por 10 minutos, después escúrrelas y pásalas por la avena molida para empanizarlas.
4. En una sartén pon el aceite, deja que se caliente a fuego bajo y fríe las bolitas. Voltéalas para que se doren por ambos lados. Retíralas y escúrreles el exceso de aceite en papel absorbente.
5. Para emplatar, pon una cama de espinacas, uvas, las bolitas de hummus y espolvorea nueces al gusto.

308 KCAL POR PORCIÓN | $223 | 6 PORCIONES | 40 MINUTOS

Consulta de información: del 11 al 18 de septiembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Bistec Relleno
en Crema de jitomate





Atleta Invitado:
Alexis Esquivel
Judoca

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 6 bisteces de res

Relleno
- 6 chiles morrones rojos chicos sin semillas y cortados en juliana
- 3 calabacitas italianas cortadas en juliana

Crema de jitomate
- 6 jitomates en cuartos
- ¾ de tz de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tz de agua
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- ¾ de tz de crema agria

406 KCAL POR PORCIÓN | $204 | 6 PORCIONES | 45 MINUTOS

Preparación:

1. Extiende un bistec y colócale encima un poco de los pimientos y las calabazas, salpimienta al gusto y enrolla apretando muy bien. Utiliza un palillo para evitar que se desbarate. Haz lo mismo con cada bistec.
2. En una sartén caliente pon un poco del aceite de oliva y coloca los rollitos. Tapa y deja cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén bien cocidos.
3. Mientras, licua los jitomates, la cebolla, los ajos y la crema agria con un poco de agua.
4. Coloca los rollitos en un plato y en la misma sartén, a fuego bajo y con un chorrito de aceite, sofríe la crema de jitomate, mueve un poco, tapa y espera a que suelte el hervor. Salpimienta al gusto, mezcla nuevamente, tapa y espera a que se cocine, debe tener una consistencia espesa. Remueve de vez en cuando.
5. Para emplatar, sirve sobre un plato extendido crema de jitomate y sobre ella un rollito de bistec.

Consulta de información: del 11 al 17 de octubre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

QUÉ HACER SI...

DISPOSITIVOS DE TELEPEAJE

Conoce tus derechos como usuario de esta forma de pago en las casetas de cobro.

Tiempo de lectura: 5 minutos.



Fotografía: Rodrigo Escobedo / Pixabay

¿Qué es el telepeaje?

Es un medio electrónico de pago (dispositivo TAG) utilizado en algunas autopistas y/o carreteras del país que permite el cobro de peajes de manera automática y sin utilizar efectivo en ese momento en la caseta de cobro.

Tipos de TAG

Calcomanía:
Se pega en el parabrisas del vehículo, por lo que es intransferible.



TAG Portátil:
Es un dispositivo habilitado con tecnología NFC (*Near Field Communication*, por sus siglas en inglés, que podría traducirse como "comunicación por campo cercano") que puede ser utilizado por más de un vehículo ya que no se adhiere al parabrisas.



TAG Exterior:
Se atornilla en la parrilla o sobre una superficie sólida en el exterior del vehículo, por lo que es intransferible.



¿Dónde se adquieren?

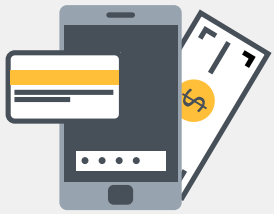
Algunos TAG están disponibles en módulos de servicio o distribuidores autorizados, carriles de la autopista o en línea[1].

[1]Después de adquirirlo deberás activarlo de manera física o remota (vía Internet) en donde te solicitarán los datos del auto, propietario, datos fiscales, entre otros.

Formas de pago



Prepago:
Se abona dinero al dispositivo. Permite un monto mínimo y máximo a depositar con tarjeta de crédito o débito directamente en la página del proveedor, o en efectivo realizando recargas en algunas tiendas de conveniencia.



Prepago domiciliado:
Puedes definir un monto inicial mínimo. Si es recurrente, puede ser con cargo hasta un monto máximo con una tarjeta de crédito.



Pospago:
Cada vez que pases por una caseta los cobros se realizan automáticamente a la tarjeta de crédito asociada. Siempre se realiza un cargo inicial por concepto de fondo de garantía.

¿Cómo funcionan?

1. Al acercarte a la caseta, el dispositivo es identificado por una antena lectora ubicada en un carril específico.
2. Se realiza la lectura de tu TAG y se levanta la pluma de forma automática.
3. La operación queda asentada en un sistema de registro en la plaza de cobro para después enviar la información vía satélite al Centro de Control de Peaje donde se realiza el cobro por el cruce de la caseta.



4. El cobro generado por el cruce de la caseta se descuenta del saldo del TAG en el sistema prepago, o bien, se carga a la cuenta bancaria relacionada en caso de pospago.
5. Los registros de la información del cruce, como horario, carril, fecha y tarifa se pueden consultar vía Internet.

Beneficios

- Seguridad para poder hacer pagos sin efectivo.
- Practicidad y comodidad.
- Disminución de tiempos de recorrido con carriles exclusivos.
- Facturación electrónica.
- Consulta de cruces (casetas, carriles, fechas, horarios y tarifas), a través del portal o de la aplicación para dispositivos móviles.



Fotografía: cooki_studio / Freepik

Algunos sistemas de telepeaje

IAVE: Actúa en toda la red operada por Caminos y Puentes Federales (CAPUFE), que considera a autopistas urbanas de la Ciudad de México, Circuito Exterior Mexiquense, Arco Norte, entre otras carreteras del país.



TAG TELEVÍA: Opera en distintas carreteras de México.



VIAPASS: Opera en ciertos tramos y libramientos en el Estado de México y otros estados del país.



PASE (TAG): Opera en 65 concesiones carreteras.



Conoce tus derechos

Recibir información
Clara, veraz y comprobable del TAG adquirido, el número de serie y datos que te permitan su correcta identificación y vinculación contigo y tu auto.

Que exista información disponible
Revisa la información y publicidad, así como el contrato al adquirir y registrar un TAG, para conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley.

Escoger el TAG y el método de pago
Que más se adecuen a tus necesidades, sin que te presionen, condicionen o nieguen la venta a cambio de comprar algo que no quieras o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato.

Que el TAG que adquieras cumpla
Con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.

Que se te compense
Cuando el proveedor incumpla la ley o la relación de consumo por causas imputables a él tienes derecho a que se te reponga o a que se te devuelva tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado. También te deberán bonificar cuando no te proporcionen un servicio o te lo otorguen de forma deficiente.

Cuidar la privacidad de tus datos
Personales y de viaje en las operaciones de consumo, y a que se te garantice con mecanismos adecuados de control, seguridad, transparencia y consentimiento en su recopilación y utilización.

Que se te brinde certeza
Es decir, que el TAG adquirido o contratado corresponda a las especificaciones, características y calidad ofrecidas o anunciadas por los proveedores.

Que el pago de peaje incluya un seguro
De protección de responsabilidad civil, tanto si eres responsable del siniestro o cuando sea imputable o responsabilidad al camino o autopista.

Conserva siempre tu comprobante de pago
No olvides pedirlo y conservarlo, puede serte de utilidad.

Multa por no pagar peaje

Si como conductor transitas por vías federales concesionadas, debes cumplir con el pago del peaje, de lo contrario puedes ser acreedor a una multa de 50 a 60 días de cuota diaria[2].

Para 2023 el valor de la Unidad de Medida y Actualización (UMA) es de $103.[74], por lo que la multa podría ser de $5,187.[00] a $6,224.[40]. Además del pago de la multa, deberás pagar el peaje eludido en la caseta.

[2] Conforme al Tercero Transitorio del Decreto por el que se declara reformadas y adicionadas diversas disposiciones de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de desindexación del Salario Mínimo, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de enero del año 2016, que establece que todas las menciones al salario mínimo como unidad de cuenta, índice, base, medida o referencia para determinar la cuantía de las obligaciones y supuestos previstos en las leyes federales, estatales, del Distrito Federal, así como en cualquier disposición jurídica que emane de todas las anteriores, se entenderán referidas a la Unidad de Medida y Actualización.

Quejas a empresas de telepeaje

Entre diciembre del 2018 y octubre del 2023 los proveedores con más quejas fueron:

Empresa	Quejas	Porcentaje de conciliación
PASE TAG PASE, SERVICIOS ELECTRÓNICOS, S.A. DE C.V.	63	90%
TAG TELEVÍA OPERADORA CONCESIONARIA MEXIQUENSE, S.A. DE C.V.	23	75%
VIAPASS COBRO ELECTRÓNICO DE PEAJE, S.A. DE C.V.	5	100%
CAPUFE- IAVE CAMINOS Y PUENTES FEDERALES DE INGRESOS Y SERVICIOS CONEXOS	3	50%

Los principales motivos de reclamación fueron:

- Realizar cobros que el consumidor desconoce.
- No reembolsar los montos por abonos no aplicados al saldo.
- Al querer cruzar, el dispositivo se marca como inválido o sin saldo, lo que ocasiona inconvenientes para el consumidor.

Al adquirir y registrar un dispositivo TAG siempre revisa el contrato.



Fotografía: azerbaijan_stockers / Freepik

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

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

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

NO ES INSOMNIO ES TU CELULAR

Abusar de tus dispositivos por las noches afecta tu salud.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El uso excesivo de teléfonos celulares, tabletas y computadoras antes de acostarse o durante la noche recibe el nombre de *vamping*, término en inglés que proviene de *"vampire"* (vampiro) y *"texting"* (enviar mensajes de texto).



Uso de Internet en México

En el 2022, en nuestro país, el tiempo promedio de uso de Internet por persona fue de **4.5 horas por día**[1].

Quienes más utilizan Internet por día son personas entre:

18 y 24 años con	25 y 44 años con	12 y 17 años con
5.9 horas	**5.3 horas**	**4.7 horas**



Evita el uso de tus dispositivos antes de dormir y descansa.

Algunas actividades relacionadas con el *vamping*

Pasar tiempo en redes sociales
como Facebook, Instagram, Tik Tok, entre otras.

Jugar
en aplicaciones de videojuegos.

Enviar mensajes de texto
mediante aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp o Messenger.

Navegar por Internet
para buscar información o entretenimiento.

Utilizar plataformas de *streaming*
ya sea para ver series, videos o películas.

[1]Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH).

Efectos negativos

El *vamping* se presenta generalmente en personas jóvenes y produce efectos negativos tanto físicos como psicológicos, algunos de ellos pueden ser:



Problemas para dormir

La luz que generan los equipos electrónicos afecta el sueño.



Fatiga y/o cansancio

No dormir de manera adecuada provoca cansancio durante el día, afectando el rendimiento escolar o laboral.



Problemas de salud mental

El uso excesivo de los equipos electrónicos antes de dormir puede generar ansiedad, depresión y estrés.



Problemas de visión

Ver de manera constante las pantallas puede ocasionar fatiga visual.



Problemas físicos

Entumecimiento de las manos o brazos por el uso prolongado de dispositivos electrónicos.



Dificultades para socializar

Puede disminuir la capacidad de socializar de manera física con otras personas.

Cuida tu salud

Deja de usar tus dispositivos por lo menos una hora antes de dormir.

Activa el modo nocturno con el que cuentan los dispositivos y silencia las notificaciones.

Utiliza el control parental para gestionar el tiempo de uso de los dispositivos en tus hijas e hijos.

Crea rutinas para descansar de forma óptima reduciendo el ocio en aparatos electrónicos.

Establece horarios de uso y trata de seguirlos, recuerda que es por tu bien.

Realiza otras actividades antes de dormir, como leer un libro, escuchar música relajante o meditar.

Evita el acceso a redes sociales antes de ir a dormir pues pueden generar una adicción.

No te acerques mucho los dispositivos a los ojos mantén una distancia adecuada, de otra forma cansarás tu vista.

Fuentes:
- INEGI. (19 de junio del 2023). ENCUESTA NACIONAL SOBRE DISPONIBILIDAD Y USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN LOS HOGARES (ENDUTIH) 2022. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf
- BBVA. (octubre del 2023). ¿Qué es el *vamping*? La respuesta la encontrarás justo antes de irte a dormir. Obtenido de https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-el-vamping/
- CuidatePlus. (2 de abril del 2019). Consejos para no caer en el *vamping*. Obtenido de https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2019/04/01/consejos-caer-vamping-169953.html
- Autismo Ciudad de México, A. C. (9 de mayo del 2021). *Vamping* y TEA ¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla? Obtenido de https://autismocdmexico.org/ar/vamping-y-tea-cuanto-tiempo-pasas-frente-a-una-pantalla/
- Instituto Nacional de Oftalmología. (26 de mayo del 2020). ¿Qué es el *vamping* y cómo afecta la visión? Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=aoh6Dg0sPkw

NO ENDULCES TU VIDA DE MÁS



Cuídate y elige opciones saludables para hidratarte.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el: GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Las bebidas azucaradas, como los refrescos y jugos embotellados, no son saludables, pues contienen:

- Mucha azúcar
- Sodio
- Edulcorantes (sustancias que endulzan)

Además, carecen de fibra, lo que las hace riesgosas para la salud y están diseñadas con sabores dulces e intensos para que gusten más.





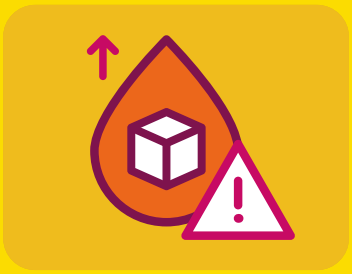
Azúcar en su forma natural

Es importante cuando proviene de las frutas y verduras, pues está acompañada de fibra que ayuda a que el azúcar se absorba de forma lenta en el cuerpo, contrario a lo que sucede con las bebidas azucaradas.



Riesgos

Algunas contienen ácido fosfórico, sustancia que hace que no se sienta tanto lo dulces que son. Además, utilizan ciertos edulcorantes que pueden afectar a las bacterias "buenas" del intestino, causando problemas como:



Diabetes



Aumento de peso

Estas bebidas también se relacionan con la obesidad y el cáncer.

Los edulcorantes y el hambre

Al consumir edulcorantes se incrementa el hambre, por lo que se come más de lo que se necesita. Por eso, cuando adquieras un alimento o bebida, asegúrate de que no tenga la leyenda **"Contiene edulcorantes".**

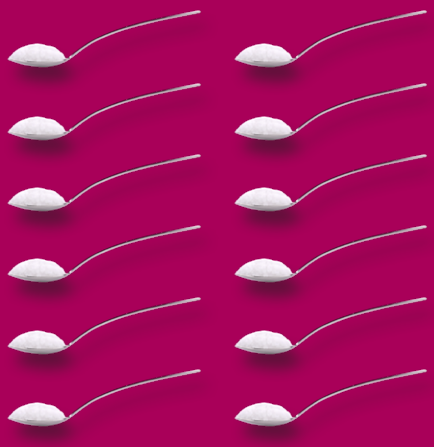


Demasiada azúcar



600 ml

=



12 cucharadas de azúcar

¿Sabías que una bebida de 600 ml contiene 12 cucharadas de azúcar? Esta cantidad sobrepasa más de la que debemos ingerir en un día. Prueba diluir 12 cucharadas de azúcar en medio litro de agua. Verás que tardará mucho en disolverse, lo mismo pasa en el cuerpo. Cuida tu salud y elige opciones más saludables, como agua natural o de frutas sin añadirles azúcar.

Alimentarte sanamente te permitirá disfrutar de una buena salud.



Fuentes:
- Infografía sobre consumo de endulzantes artificiales y su relación con el desarrollo de cáncer. Instituto Nacional de Salud Pública. 2022.
- Cafeína y edulcorantes: dos ingredientes que no se recomiendan en las infancias. Instituto Nacional de Salud Pública. 2022.
- Recomendación de la Organización Mundial de la Salud para el consumo de azúcar.
- ¿Los edulcorantes bajos en calorías son un peligro para la salud? *NATIONAL GEOGRAPHIC*. Ciencia. 19 de septiembre del 2022.
- Carga estimada de morbilidad mundial, regional y nacional relacionada con el consumo de bebidas azucaradas. Revista *National Library of Medicine*. 2016.

Personas de talla baja

Por más accesibilidad a productos y servicios para ellas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el: CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

¿Quiénes son las personas de talla baja?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera como personas de talla baja a quienes tienen más de 25 años y no alcanzan 1.30 m de estatura, lo cual se conoce como displasia esquelética; existen más de 400 formas distintas, la más común es la acondroplasia.

Retos cotidianos



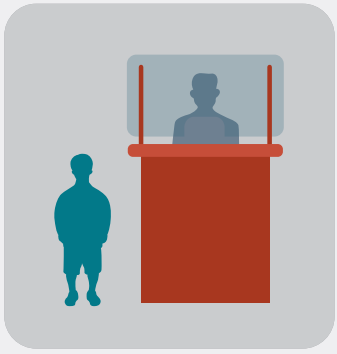
El acceso a productos y servicios para las personas de talla baja es un reto cotidiano. La dificultad para alcanzar productos de una estantería en el supermercado, subir a un autobús del transporte público o de pasajeros, alcanzar los lavabos o ir al baño, son algunos ejemplos de los desafíos a los que se enfrentan.



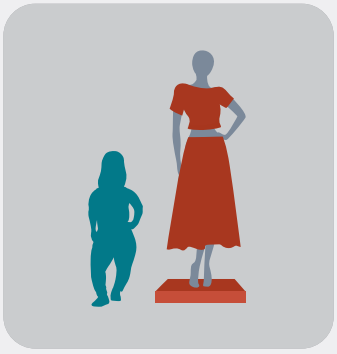
Por entornos más inclusivos

Cuando las diversas instituciones públicas o privadas que ofrecen distintos productos y servicios realizan acciones para garantizar el acceso de todas las personas, incluidas las de talla baja y para quienes han sido históricamente discriminados, se generan entornos más inclusivos.

Algunos problemas a los que se enfrentan



- Las medidas de las ventanillas de servicios, como los bancos, comercios y otros establecimientos que suelen rebasar el 1.50 m de altura.



- La estandarización de la oferta de productos y servicios a ciertas estaturas y medidas corporales, por ejemplo, cuando quieren comprar ropa se enfrentan con poca disponibilidad de tallas y precios muy altos.

Avanzar en acciones a favor de ellas impulsa hacia una sociedad más incluyente.

Fuera estigmas y prejuicios

Las personas de talla baja no deben ser infantilizadas por su estatura y deben recibir una atención digna y respetuosa, para ello se necesita mayor capacitación y sensibilización para quienes las atienden, para que las miren sin estigmas ni prejuicios.

Mayor acceso para todas las personas

Se deben fortalecer las acciones para garantizar el derecho a la accesibilidad a productos y servicios en todos los ámbitos de las personas:



De talla baja



Con discapacidad



Mayores



Niñas y niños



Otros grupos históricamente discriminados

Acciones Positivas

Adaptar las instalaciones

Como los escalones en los distintos comercios, empresas, instituciones, entre otros, donde se ofrezcan productos y servicios a través de ventanillas de atención.

Facilitar el acceso a los diferentes servicios

Como cajeros automáticos, ventanillas en los bancos, entre otros, que requieran cierta altura para su uso.

Ampliar la oferta de productos

Como el calzado y la ropa en general pero también en ciertas líneas o productos especializados.

Ofrecer seguridad y protección

En los asientos del transporte público para reducir riesgos y lesiones.

ANTOLOGÍA POÉTICA

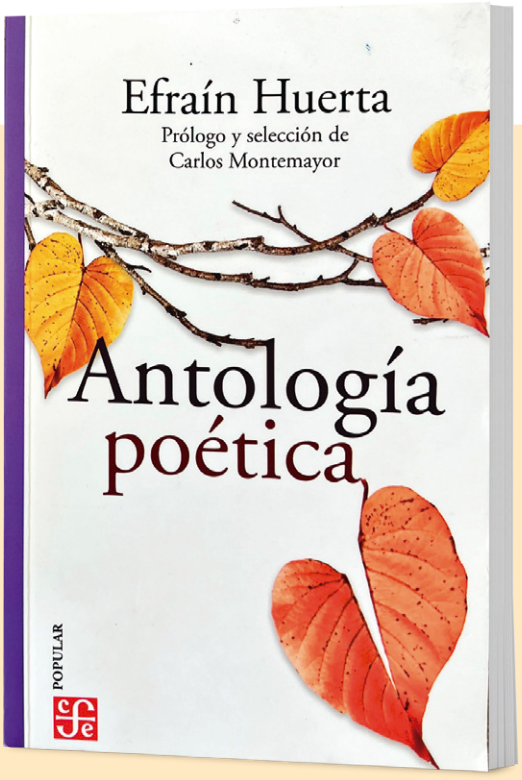
Poemas dirigidos al amor y al encuentro con las realidades de su autor.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA



La poesía de Efraín Huerta está marcada por la antisolemnidad y el coloquialismo. De acuerdo con Carlos Montemayor, compilador de esta obra, el principio rector del trabajo poético de Huerta es el amor. "Cante desde el odio, desde la ira, desde la impotencia o desde la muerte, el amor es la vitalidad que congrega todas las luces contradictorias del diamante humano".

El también ensayista creó un modo de síntesis a través de sus poemínimos, un reconocimiento a sus escritores admirados por medio de sus Responsos y un encuentro con sus realidades a través de sus Declaraciones de Amor y de Odio hacia casi todo, especialmente hacia la Ciudad de México.

En su obra, Huerta, expresó su amor a su origen, con el poema *El Tajín*, pero también a la mujer, el cual se manifiesta en sus poemas prohibidos y eróticos. En esta cuidada antología se ofrece algo de cada uno de sus libros.

Efraín Huerta (Silao, Guanajuato, 1914-Ciudad de México, 1982) formó parte del grupo de poetas de la revista *Taller*, junto a Octavio Paz, Rafael Solana y Alberto Quintero Álvarez. Recibió el Premio Nacional de Poesía en 1976. En el Fondo de Cultura Económica también publicamos la *Poesía completa*.

Características
184 páginas, 11 x 17 cm, rústico cosido

Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2023
ISBN: 978-607-16-7969-7

Precio de venta: **$65**

LA MÚSICA DEL FUEGO

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Poesía con sentido del humor y que tiene como referente la crítica social.

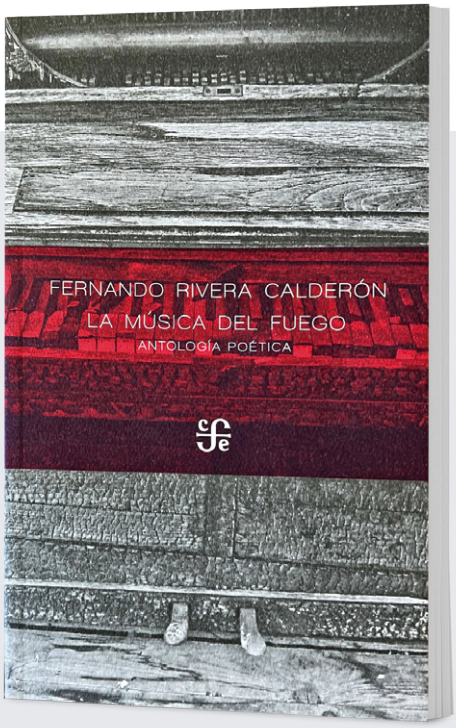
Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

La poesía de este libro encuentra la complicidad del lector con la sonrisa, ya sea por su sentido del humor, que toma como referente la crítica social, o por la conexión que se establece por el relato de lo cotidiano.

Aquí todo es importante, desde el cinturón de asteroides, pasando por los electrodomésticos, hasta el cantante popular. Cito: "Juan Gabriel no volvió a aparecer / pero un día lo soñé; / era un esqueleto vestido de charro, / tocaba su guitarra espectral entre ruinas. / Se acercó a mi oído y me dijo con gélido aliento: / Vine a Comala porque me dijeron que aquí vivía mi madre, una tal Victoria Valadez. / Si la vieran, / si de pronto la ven, / díganle por favor, / por amor, / mi error, / mi adiós. / La felicidad duele, / pero regresa a casa / cuando quieras regresar".

Fernando Rivera Calderón es músico, locutor, actor, conductor, compositor, periodista y escritor mexicano. Trabajó en *El Weso*, programa de radio que condujo por más de 10 años. Ha sido integrante de varios grupos musicales y colaborador en las revistas *La Mosca en la Pared* y *Switch*, así como en los periódicos *Milenio* (Semanal y Diario) y *El Nacional*. Ha publicado *Arreolario: instrucciones para leer a Juan José Arreola*, *Diccionario del caos*, *Los mariachis callaron: una distopía tragicómica sobre el México del 2026* y el libro de poesía *Llegamos tarde a todo*.



Características
160 páginas, 15 x 23 cm, rústico cosido

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica, 2023
ISBN: 978-607-16-7980-2

Precio de venta libro físico: **$120**
Precio de venta libro electrónico: **$65**

A LIBRO ABIERTO

ANTÁRTIDA

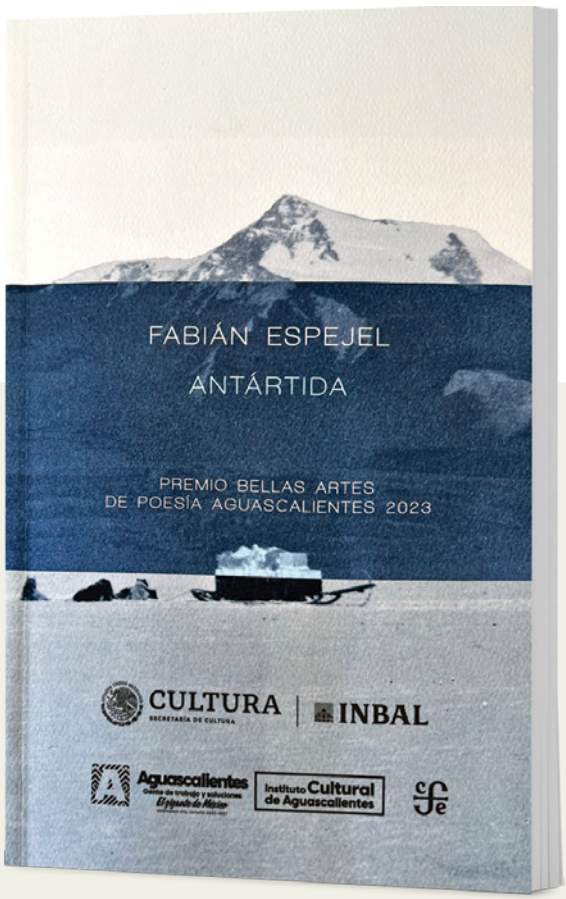
Un viaje a través de la poesía en honor a los exploradores y aventureros.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella



De acuerdo con el jurado del Premio Bellas Artes de Poesía Aguascalientes 2023, galardón que recibió esta obra, *Antártida* es un libro "de alta densidad poética con un notable manejo del ritmo versicular y que aporta un nuevo impulso a la crónica en la poesía mexicana".

El autor acompaña, desde sus versos, a los hombres que entregaron sus vidas a la exploración de los polos terrestres: Franklin, Amundsen, Scott, Shackleton. Comparte con sus palabras el desánimo, la desesperación y el hielo, pero también el horizonte luminoso.

En este libro lo imaginado se entrelaza con la expedición de Roald Amundsen —la primera en llegar al Polo Sur en 1911— y su trayecto a lo desconocido. El poeta advierte: "En la oscuridad / se capturan también algunas gotas: / imposible saber / si cosmos o rocío".

Fabián Espejel, poeta y traductor, nació en 1995 en la Ciudad de México. Estudió Lengua y Literaturas Hispánicas. Ha colaborado en *Letras Libres, Periódico de Poesía, La Cultura en México, Este País, Punto de Partida,* entre muchas otras publicaciones periódicas.

Características
98 páginas, 15 x 23 cm, rústico cosido

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica, 2023
ISBN: 978-607-16-8047-1

Precio de venta libro físico: **$120**
Precio de venta libro electrónico: **$65**

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. y NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V. informan sobre el Llamado a Revisión de los siguientes productos:

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

MODELO:
TUNDRA HÍBRIDA 2023.



Llamado a Revisión: 56/2023

CANTIDAD:
493 unidades.

RIESGO:
La cubierta de lona opcional (accesorio original) para la batea de la camioneta puede desprenderse mientras se conduce el vehículo.

CONTRAMEDIDA:
Cualquier distribuidor autorizado reparará o cambiará la lona, sin costo para el consumidor.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Página de internet: www.toyota.com.mx
- Teléfono: 01 800 7 TOYOTA (869682)
- E-mail: contacto@marcatoyota.com.mx

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

MODELOS:
GOL 2016, SAVEIRO 2016 Y CROSS FOX 2016 Y 2017.



Llamado a Revisión: 70/2023

CANTIDAD:
7,924 unidades.

RIESGO:
Es posible que en caso de accidente con activación de las bolsas de aire (*airbag*) marca TAKATA, la carcasa del generador de gas de la bolsa de aire frontal del lado del conductor, se desprendan pequeños filamentos.

CONTRAMEDIDA:
Se revisarán los autos afectados y, en su caso, se realizará la sustitución del generador de gas.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN
- Teléfono: 800 SERVI VW (737 8489)
- E-mail: contacto@vw.com.mx

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

MODELO:
SENTRA 2020 A 2022.



Llamado a Revisión: 74 /2023
Actualización del Llamado a Revisión 45/2021

CANTIDAD:
38,179 unidades.

RIESGO:
Es posible que la fuerza de las bieletas izquierda y/o derecha sea insuficiente.

CONTRAMEDIDA:
Se reemplazarán las dos bieletas de dirección del vehículo (izquierda y derecha), sin costo para el consumidor.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados NISSAN MEXICANA S.A. de C.V.
- Teléfono: 800 9 NISSAN (647726)
- E-mail: contacto.nissan@nissan.com.mx
- Sitio oficial: https://www.nissan.com.mx/
- Liga directa del Llamado a Revisión: https://www.nissan.com.mx/duenos-nissan/respaldo-nissan/llamados-a-revision.html

Si esta temporada vas a viajar
en autobús recuerda que

Profeco te defiende



Haz valer tus derechos

Si tienes alguna queja o denuncia **contáctanos.**

Teléfono del consumidor

(55)5568 8722 - 800 4688722

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

También disponible en:

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

Correo electrónico: **asesoria@profeco.gob.mx**

@Profeco y **@AtencionProfeco**

Profeco Oficial

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco