

EL PERIÓDICO DEL CONSUMIDOR

¿Qué hace Profeco por ti?

ESTUDIOS DE CALIDAD PROFECO

Barras de CEREAL

Se recomienda no consumir más de una porción debido a su alto aporte calórico.

Pág. 4



ESTA TEMPORADA CONSUME PESCADO LISA

Para la Cuaresma los pescados económicos son tu mejor opción.

Pág. 3



GENTE GRANDE

PROGRAMAS DEL INAPAM PARA ADULTOS MAYORES

Conoce algunos beneficios que otorga este instituto a quienes tienen 60 años o más.

En colaboración con el:



El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) desarrolla los siguientes programas para quienes tienen 60 años o más:



Credencialización

La credencial, además de funcionar como un medio de identificación, sirve para acceder a descuentos en pago de predial y servicios de agua potable, en bienes y servicios, acceder a servicios de vinculación productiva, jurídicos, médicos y de estancias temporales o permanentes. Además de tener acceso a actividades recreativas, culturales y de activación física en centros culturales y clubes, así como en el Centro de Atención Integral del Instituto.

Albergues

Son espacios en donde se brinda atención gerontológica integral a las personas adultas mayores, con atención médica de primer nivel, rehabilitación física, estimulación cognitiva, entre otros. En la modalidad de estancia permanente las 24 horas del día los 365 días del año para favorecer su bienestar y el ejercicio de sus derechos humanos.

INAPAM



Asesoría Jurídica

El Inapam ofrece apoyo y asesoría jurídica en materia familiar, civil, de arrendamiento, así como en cualquier otro trámite administrativo.

Entre los servicios que otorga están:

- Asesoría en Jurisdicción voluntaria.
- Medios preparatorios a juicio.
- Arrendamiento inmobiliario.

- Terminación de comodato.
- Prescripción.
- Otorgamiento y firma de escritura.
- Juicio sucesorio testamentario.
- Juicio sucesorio intestamentario.



¿Dónde están ubicados?

Los dos Centros Nacionales Modelos de Atención, Capacitación e Investigación Gerontológica se encuentran ubicados en la Ciudad de México, mientras que las dos Casas Hogar para Ancianos se ubican en Cuernavaca, Morelos, y en Oaxaca de Juárez, Oaxaca. Estos centros brindan atención mediante dos modalidades de albergue: de residencia y de día.

Centros Culturales

Ofrecen diversas actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas, de activación física y recreativas orientadas a promover un envejecimiento activo con el fin de contribuir a potenciar el bienestar de las personas adultas mayores.

Centro de Atención Integral

Se otorgan servicios de consulta médica integral especializada de primer nivel de atención. La finalidad es detectar, controlar y dar seguimiento a las enfermedades crónicas, aplicar acciones preventivas oportunas, mejorar el entorno familiar y fomentar el autocuidado en las personas mayores.

Clubes Inapam

Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan las personas adultas mayores, se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social.

Recuerda que las personas mayores de 65 años tienen derecho a una pensión de \$4,800 bimestrales.

Residencia de Día

Brinda atención integral especializada a personas adultas mayores en condiciones de vulnerabilidad que no pueden permanecer solas durante el día o que les interesa realizar las acciones que se brindan en las residencias, promoviendo así su seguridad, autocuidado, socialización y bienestar.

Centros Gerontológicos

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) lleva a cabo una estrategia de atención en Centros Gerontológicos.

El SNDIF cuenta con cuatro centros, espacios dignos y seguros que favorecen una mejor condición de vida de las personas adultas mayores, en este sentido el sector debe ser protegido de forma integral y se debe promover el ejercicio de sus derechos.

Vinculación Productiva para Personas Adultas Mayores

Busca la instrumentación de acciones para promover el acceso al empleo formal, el cual retribuye un salario y prestaciones de ley, así como acciones para el Empacador Voluntario, quien desarrolla una ocupación voluntaria acorde a su funcionalidad, disponibilidad de horario y en espacios cercanos a su lugar de residencia en el que se genera un ingreso económico inmediato.

PROFECO INFORMA

ESTA TEMPORADA

CONSUME PESCADO LISA

Para la Cuaresma los pescados económicos son tu mejor opción.



El pasado 23 de febrero dio inicio el Programa de Verificación y Vigilancia para la temporada de Cuaresma en nuestro país. La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) recomendó el consumo de especies marinas económicas.

“Incluye pescados y mariscos en tu dieta, son fuente importante de proteína”.

“Es muy importante que las familias mexicanas sepan cuál es el pescado más barato ahorita, y la Lisa cuesta \$30, más barato que cualquier otra proteína animal” dijo el titular de la Profeco, Ricardo Sheffield Padilla, en un evento realizado en el centro de distribución de pescados y mariscos La Nueva Viga de la Ciudad de México.

Cada semana se informará a los consumidores cuál es la especie de pescado que esté más económica. Recuerda que en la página de Profeco <https://www.gob.mx/profeco> puedes consultar recetas de platillos cuya base es la Lisa para que sepas cómo aprovecharla en casa.



Acompañado por la alcaldesa de la demarcación Iztapalapa, Clara Brugada Molina, y el presidente del Consejo de Administración de la Sociedad Nacional de Introdutores y Distribuidores de Pescados y Mariscos La Nueva Viga, Roberto Gutiérrez Ambriz, Sheffield Padilla recorrió locales comerciales para supervisar, entre otros aspectos, la exhibición de precios.

Además, se revisó que los instrumentos de medición utilizados tengan el **“Sello Amarillo, cuida tu bolsillo”**, el cual garantiza que las básculas se encuentran calibradas y se entregan kilos completos. El procurador recomendó a los consumidores fijarse que el establecimiento donde acudan a realizar sus compras cuente con este distintivo.

El arranque de este Operativo de Verificación y Vigilancia coincidió con el 30 aniversario de La Nueva Viga, que es el segundo centro de distribución de pescados y mariscos más grande del mundo, solo después de uno ubicado en Japón. Sheffield Padilla refirió que en este mercado se trabaja día y noche para recibir productos marinos no solo de todo el país, sino de diferentes países, para su distribución al interior de la República Mexicana.



Barras de

CEREAL

Se recomienda no consumir más de una porción debido a su alto aporte calórico.

Se analizaron **22** marcas diferentes de las cuales **5** resaltan que contienen proteína.
 Periodo de análisis: del 8 de abril al 10 de junio del 2019.



Todos los productos tuvieron calidad sanitaria adecuada para su consumo.



CONTENIDO NETO
 Se encontraron productos que no cumplen con el contenido neto declarado en la caja.



BIMBO Pro-T (en uno de los lotes analizados).
Campo Vivo Productos orgánicos (en uno de los lotes analizados).
Marces (en dos lotes analizados).
NÜWA (en uno de los lotes analizados).
AMARTANTO (en dos lotes analizados).

Hubo marcas cuyo contenido neto no cumple con su declaración en el envase individual.



Integra Proteína (en dos lotes analizados).
NutriWell super foods (en uno de los lotes analizados).
Nutri Well (en uno de los lotes analizados).
Sweet well (en uno de los lotes analizados).

LEYENDAS

AMARTANTO / Barra proteica Uva / 162g / México, resalta la palabra "UVA" y presenta imágenes alusivas a uvas; no obstante, **solo contiene saborizante.**



Algunos productos presentan en sus etiquetas leyendas mercadológicas, como:

All-Bran Pasas / Barras de salvado de trigo con pasas / 240 g / México, presenta la leyenda: **"Siéntete All-bran @ mente nueva"**.



NÜWA / Barrinolas Coco, almendra nuez y semilla de girasol / 140 g / México, presenta las leyendas: **"Nutrición inteligente Plus"** e **"Ingredientes Premium"**.



Integra Proteína / Barra multigrano arándano+ almendra+cacahuete Sabor chocolate / 260 g / México, presenta la leyenda: **"Barra de nutrición completa"**.



NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** 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-247-SSA1-2008.** Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas

comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Los carbohidratos figuran generalmente como el principal nutriente.

■ CALORÍAS

Las que son elaboradas solo con amaranto y un edulcorante, son las que menos calorías aportan.



Campo Vivo Productos orgánicos/

Barras de amaranto orgánicas que aportan 55 kilocalorías (kcal) por porción; **Marces/** Barras de amaranto con miel de agave con 70 kcal, mientras que el producto con mayor variedad de ingredientes, como **BIMBO Pro-T/** Barra con proteína, es la más alta con 232 kcal por barra.



■ PROTEÍNA

Las barras que contienen soya contienen más proteína. Tal es el caso de **Nature Valley Protein chewy bars/** Barras suaves con miel, cacahuete, almendra, semillas de calabaza y proteína de soya/ 201 g/ Estados Unidos, con 26.07%, mientras que el que menos tiene es la barrita **Kellogg's/** Granos ancestrales/ Barra de amaranto con hojuelas de trigo, arroz, quinoa y avena con base sabor cajeta/ 162 g/ México con 5.05% y la barra **AMARTANTO/** Barra proteica Uva / 162 g/ México, se ostenta como barra proteica y su contenido es similar al de aquellas que no resaltan "Proteína".



■ SODIO

Los valores por porción son muy variables: desde 2 hasta 140 miligramos. La NOM-086-SSA1-1994, "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales" define a un producto bajo en sodio a aquel cuyo contenido de sodio es menor o igual a 140 mg/ porción.

■ GRASA

La cantidad es variable, encontramos entre 3.34% y 44.44% que obtuvo **LARABAR/** Barras crujientes de nueces y semillas con chocolate oscuro, almendra y semillas de chí germinadas.



Los contenidos de azúcares oscilan entre 8.25% y 41.36%, el porcentaje más alto lo tuvo **Marces/** barras de amaranto con miel de agave/ 120 g/ México.



<https://bit.ly/3ldEhje>

Escanea para enterarte

Platillo Sabio

PROFECO

Juan Diego cocinó para la Revista del Consumidor una opción nutritiva y rica que nos recomienda hacer para alimentarnos sanamente.

Atleta Invitado:
Juan Diego García
Taekwondoín Paralímpico

Ingredientes:

- 500 g de carne molida de res
- ¼ de taza de arroz blanco cocido
- 1 huevo
- 2 calabacitas cortadas en cubitos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- 1 papa pelada y cortada en cubitos
- 2 jitomates
- 1 chile serrano
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- 2 hojas de hierbabuena
- Sal y comino al gusto
- 750 ml de agua

Preparación:

1. En un tazón coloca la carne molida, el arroz, el huevo y la sal, mezcla muy bien y forma las albóndigas.
2. Licúa los jitomates, el diente de ajo y la mitad del trozo de cebolla con una taza de agua.
3. En una cacerola caliente el aceite y acitrona el resto de la cebolla (picada) junto con el chile serrano partido a la mitad y sin semillas.
4. Agrega el caldillo de jitomate, las verduras, un poco de agua, las 2 hojas de hierbabuena, sazona con sal y comino al gusto y deja hervir.
5. Cuando esté hirviendo, coloca con cuidado las albóndigas, tapa y espera a que se cuezan.



172 KCAL POR PORCIÓN



\$106



6 PORCIONES



45 MINUTOS



Consulta de información del 15 al 19 de agosto 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Caldo de albóndigas con verduras



Fotografía: José Luis Sandoval

Tecnología Doméstica

PROFECO

Chiles toreados envasados al vacío



- kcal: 239
- Porciones: 15
- Tiempo de elaboración: 15 minutos
- Caducidad: 1 a 2 semanas en refrigeración una vez abiertos.
- Costo: \$36

Ingredientes

- 1 taza de chiles serranos o 250 g
- 2 cebollas grandes
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de orégano
- 2 limones
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de jugo sazonador
- 5 cucharadas de salsa de soya
- 2 frascos con tapa

Procedimiento

1. En una sartén coloca un poco de aceite, los chiles, la cebolla en rodajas y un poco de sal.
2. Agrega el orégano, el jugo de los dos limones y mezcla.
3. Agrega la salsa de soya, el jugo sazonador, el vinagre y el agua, deja hervir y apaga el fuego.
4. Envasa al vacío como los chiles en escabeche. Te podrán durar hasta 10 meses sin abrirlos.

Consulta esta Tecnología en

YouTube



PROFECO INFORMA

EMPODERANDO AL CONSUMIDOR

Nuestra misión es darte el poder. Te contamos algunos logros en 47 años.

Trabajando en favor de los consumidores

La Profeco se ha enfocado en empoderar a los consumidores, dotándolos de más y mejor información que les permita tomar decisiones **de consumo informado, razonado, sustentable, saludable y seguro.**

El principal objetivo de la actual administración es **empoderar al que menos sabe, menos tiene y menos puede.**



18 Procuradores

16 hombres 2 mujeres

2 años 2 meses

Es el tiempo promedio que ha durado un procurador en su cargo, tres por sexenio.

5 meses

Es el tiempo que menos ha durado un procurador en su cargo, Humberto Benítez Treviño.

12 años 9 meses

Es el tiempo que más ha durado un procurador en su cargo, Salvador Pliego Montes.



Salvador Pliego Montes

12 años 9 meses
(1976-1988)



Antonio Morales de la Peña

4 años 4 meses
(2006-2011)



Ricardo Sheffield Padilla

3 años 10 meses
(2018-2023)

1976

Se realiza el primer Estudio de Calidad, que fue sobre Planchas.

1998

Inicia el programa Quién es Quién en el Envío de Dinero.

1999

Asume el cargo María Eugenia Bracho, quien fue la primera mujer en dirigir la Profeco.

2016

Inicia el programa Conciliaexpres.

2020

Se instauran los Llamados a Revisión, se pone en marcha el Procedimiento Administrativo de Ejecución y se crean las Oficinas de Defensa del Consumidor.

2021

La Revista del Consumidor diversifica sus contenidos convirtiéndose en un medio de información multiplataforma, consolidándose como referente en redes sociales.

DERECHOS BÁSICOS DEL CONSUMIDOR

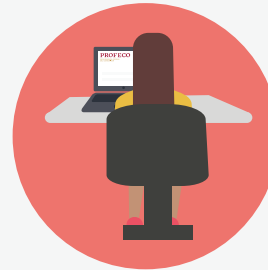
EN NÚMEROS

Conócelos, empodérate y acércate a la **PROFECO** para hacerlos valer.



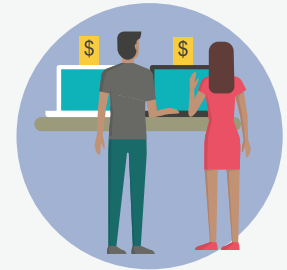
1 Derecho a la información

Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz.



2 Derecho a la educación

Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la Ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.



3 Derecho a elegir

Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.



4 Derecho a la seguridad y calidad

Los bienes y servicios deben de cumplir con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.



5 Derecho a no ser discriminados

Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad.



6 Derecho a la compensación

Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor a 20% del precio pagado.



7 Derecho a la protección

Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de los consumidores, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor (Telcon) Teléfono: 55 5625 6700 u 800 468 8722.

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>



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



@AtencionProfeco
@Profeco



ProfecoOficial



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR