

# EL PERIÓDICO DEL CONSUMIDOR

¿Qué hace Profeco por ti?

ESTUDIOS DE CALIDAD PROFECO

## SOPAS INSTANTÁNEAS

Te decimos qué contienen, tú decides  
si las consumes.

Pág. 5



## EL SELLO AMARILLO CUIDA TU BOLSILLO

Nuevo holograma de verificación y “Sello Amarillo”  
para instrumentos de medición.

El procurador Ricardo Sheffield Padilla dio inicio, en agosto, a la campaña Sello Amarillo, Cuida tu Bolsillo, que consiste en la colocación de una calcomanía color amarillo en establecimientos comerciales para indicar que sus básculas, bombas despachadoras y demás instrumentos de medición cuentan con la verificación correspondiente.

La calcomanía, que lleva escrita la leyenda “Sello Amarillo, Cuida tu Bolsillo”, dejará ver a las y los consumidores que las básculas están calibradas. La verificación de los instrumentos de medición para los comercios se lleva a cabo dos veces al año.



# GENTE GRANDE

# EN CASA NOS MOVEMOS TODOS

El ejercicio físico trae muchos beneficios a la salud, sobre todo en los Adultos Mayores. Mantente activo en la medida que tu estado te lo permita.



Ejercitarte te hará sentir mejor.

No es necesario salir para ejercitarte. Si actualmente te encuentras con tu familia, esta es la oportunidad para usar el tiempo libre ejercitándose juntos. Recuerda conservar la sana distancia.

### Beneficios del ejercicio

- Aporta una sensación de bienestar.
- Ayuda a controlar o disminuir el peso y estrés.
- Fortalece el sistema respiratorio y muscular.
- Mejora el trabajo del corazón, salud ósea, calidad del sueño, equilibrio, memoria y autoestima.
- Reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo.
- Regula la presión arterial, niveles de azúcar y grasas en sangre.

### Ten todo listo

Prepara el lugar para llevar a cabo la actividad, de preferencia un espacio que esté limpio, bien iluminado y con ventilación. Usa ropa cómoda que te permita realizar los movimientos con libertad. Hidrátate con agua simple antes, durante y después del ejercicio.

## CALENTAMIENTO



Baja y sube la cabeza con tranquilidad y a tu ritmo.



Mueve con suavidad el cuello, inclina la cabeza hacia el lado derecho; después gírala hacia ambos lados.



Mueve los hombros con movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.



Estira los brazos a tus costados e intenta tocar tus rodillas flexionando la cintura de lado a lado.

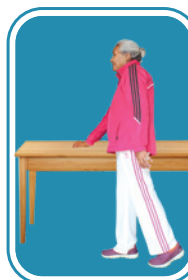


Marcha en tu lugar separando cada vez más los pies del piso.

## COMENZAMOS

### 1 Camina con los pies en línea recta

Sitúate de pie, cerca de una mesa, pared o familiar como apoyo. Coloca el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie. Realiza 3 series de 15 pasos descansando 30 segundos entre series.



### 2 Estira los brazos

Para realizar este ejercicio puedes sentarte o ponerte de pie. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10 o 12 segundos. Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos. Haz 3 series de 3 repeticiones y descansa 30 segundos entre series.



### 3 Extiende las piernas

Sentado en una silla extiende una pierna y sepárala del piso lo que puedas, procura mantenerla lo más recta posible. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna. Descansa 1 minuto entre cada serie.



### 4 Mueve los brazos en círculos

De pie o sentado, haz círculos hacia adelante y hacia atrás con los brazos estirados a los lados. Realiza 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.



### 5 Flexiona el tronco

Con cuidado dobla el tronco hacia delante y de lado a lado. Realiza 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.



### 6 Terminamos

Disminuye de manera paulatina la intensidad con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar. Respira profundamente y sacude, con cuidado, brazos y piernas durante 5 minutos.



Mejora tu salud haciendo ejercicio.

## ALTERNATIVAS

Si requieres apoyo de un andador, comienza caminando a tu paso durante 10 segundos. Párate, descansa y reinicia de nuevo la marcha. Repite este procedimiento 5 veces más. Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar de 1 a 2 minutos de manera continua. Si tienes problemas de equilibrio o imposibilidad de estar de pie, siéntate en una silla cómoda o en tu cama, flexiona y extiende los brazos, piernas, muñecas y dedos de las manos.



## CONSUMO RESPONSABLE

## PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Promesas falsas para quedarse con tu dinero.

## ¿Qué es?

La publicidad engañosa es aquella que refiere a características o información relacionadas con algún bien, producto o servicio que, pudiendo o no ser verdaderas, inducen a error o confusión al consumidor por la forma inexacta, exagerada, parcial, falsa o tendenciosa en que se presenta.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

## Algunos tipos

**Publicidad engañosa por acción**

Incluye información falsa que puede inducir a error, por ejemplo, promocionar un producto a mil pesos cuando en realidad cuesta el doble.

**Publicidad engañosa por omisión**

No incluye información determinante para que un consumidor pueda comparar y hacer una buena elección, por ejemplo, un hotel cuyo anuncio indica “cerca de la playa” sin especificar la distancia real en kilómetros.



## ¿Cómo identificarla?

Las empresas pueden usar alguno de los siguientes trucos:

**Sin fundamentos científicos**

Sospecha de los anuncios en los que usan testimoniales sin fundamentos científicos o de los que presentan actores personificados como médicos para dar validez a su mensaje, tampoco te fíes de los que agregan recomendaciones de asociaciones sin que existan legalmente o no tengan nada que ver con el tema.

**Exageran atributos**

Revisa si al producto se le atribuyen efectos extraordinarios y propiedades curativas sorprendentes, si cuentan con permiso o registro de una autoridad competente.

**Ocultan y confunden**

No especifican las restricciones, ofrecen resultados sin considerar variaciones en el consumidor (como edad, sexo, entre otros), no exhiben la cantidad total a pagar o contienen leyendas o permisos ilegibles.

**Las famosas letras chiquitas**

La publicidad también puede ser engañosa por la forma en que se presenta, ya sea con la intención o no de motivar el ánimo de compra, por ejemplo, emplear letras demasiado pequeñas, ilegibles o diminutas en los anuncios o un mensaje en un contraste de color que impida su lectura.

# Sartenes antiadherentes

Estudios  
DE Calidad PROFECO

Ofrecen la ventaja de cocinar con poco aceite sin que la comida se pegue.

Ya sea para preparar unos huevos a la mexicana o asar un bistec, elegir una buena sartén no tiene por qué ser difícil. Pusimos a prueba este utensilio, indispensable en muchos hogares.

## CALIFICARON EXCELENTE EN ANTIADHERENCIA

Los siguientes modelos calificaron como Excelente en las pruebas de leche quemada y huevo frito:



**Bergner**



**Cinsa**  
(898391)



**Cinsa**  
(1529)



**Cinsa Magnifica**



**Ekco**  
(45081)



**Gibson home**  
/ 134573 01



**Hamilton Beach**  
(V2176)



**Oster**  
/ 93689.01



**T-Fal**  
(B5780482)



**T-Fal**  
(B5630482)



**T-Fal**  
(C3820482)



**T-Fal**  
(G2780482)



**Tramontina**  
(20400/724)



**Tramontina**  
(32200/640)



**Vita**  
(42004)



**Vasconia**  
(4038125)



**Vasconia**  
(4034257)



**Vasconia**  
(4033243)

Estudios  
DE CALIDAD PROFECO

# SOPAS INSTANTÁNEAS

Te decimos qué contienen, tú decides si las consumes.

## SE ANALIZARON 33 PRODUCTOS:

Sopas en vasito o tazón

Sopas en vasito o tazón con queso o sabor a queso, con tomate o carne

Sopas de fideos

Sopas tipo Ramen o fideos orientales

## NO CONTIENE POLLO

Se denomina como "sopa de pollo" sabor queso picante; sin embargo, en ingredientes indica contener "polvo sabor artificial de pollo" y "sabor artificial de pollo".



Buldak Cheese

### USAN SABORIZANTES

Es importante que como consumidor leas las etiquetas, ya que puede que algunos productos digan "Sabor a pollo", lo que significa que utilizan saborizantes, que no es lo mismo que contengan dicho alimento que es lo que les da el sabor.

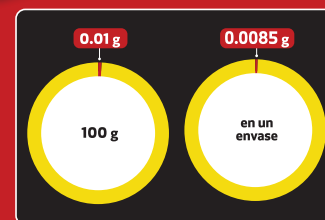
## VEGETALES EN CANTIDADES MÍNIMAS

Algunas contienen vegetales como ingredientes en cantidades mínimas, por ejemplo:



Maruchan Ramen

En un envase 0.0085 g



## CONTIENE AZÚCARES QUE NO DECLARA COMO AZÚCARES AÑADIDOS

En sus ingredientes declara "jarabe de glucosa", pero no lo identifica como azúcares añadidos:



Knorr PASTA LISTA

Escanea para enterarte



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

# Platillo Sabio

PROFECO

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

## Ingredientes:

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

## Preparación:

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



456 KCAL  
POR PORCIÓN



\$143



6 PORCIONES



1 HORA



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



Atleta Invitado:  
**Fernando Platas**  
Exclavadista Olímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

## Tecnología Doméstica

PROFECO

# Pintura a Base de Nopal



## Ingredientes

- 20 l de agua
- 15 pencas grandes de nopal
- 8 kg de cal
- 2 kg de sal de grano
- 1 l de sellador

## Utensilios

- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- 2 cubetas de 20 l
- 1 colador
- 1 jarra medidora de 1 l
- 2 palos de escoba
- 1 etiqueta
- 1 par de guantes de uso doméstico
- 1 cubrebocas
- Colorante para cemento del color de tu agrado (la cantidad dependerá de la intensidad de color que desees).

## Procedimiento

1. Corta los nopales en cubos, vacíalos en una de las cubetas y llénala con agua hasta que queden sumergidos.
2. Déjalos reposar 1 día.
3. Al otro día, en la otra cubeta cuele el agua con la baba, agrégale la sal y mueve hasta disolver.
4. Protégete con los guantes y el cubrebocas y lentamente incorpora la cal. Cuando obtengas una mezcla homogénea agrega el sellador. Al final añade el colorante para cemento.

**Rendimiento:** 21 litros

**Costo:** \$334 por 21 litros

**Tiempo de preparación:** 2 días



Consulta de información del 7 al 10 de marzo del 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.

Consulta esta Tecnología en

YouTube



PROFECO INFORMA

# PROFECO LOGRA ETIQUETADOS CLAROS EN PRODUCTOS

Trabajamos en favor del consumidor, te presentamos un recuento del ajuste al etiquetado de algunos productos.



Los Estudios de Calidad del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) se han consolidado como una fuente de información confiable a favor del consumidor, repercutiendo en el etiquetado de algunos productos. Hicimos un seguimiento de las irregularidades que se encontraron cuando fueron puestos a prueba y cómo están actualmente.

**Si no lo puedes pronunciar o leer pregúntate si te lo quieres comer.**

## Observaciones

Se modificó la norma de atún, norma oficial mexicana NOM-235-SE-2020, Atún y bonita preenvasados-Denominación-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba; ahora establece que en la denominación del producto se debe indicar el % de ingredientes opcionales, entre ellos la soya, o bien verduras, leguminosas, chile, entre otros y el medio de cobertura (aceite o agua).

CHOCOLATE PARA MESA Y POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS SABOR CHOCOLATE (ENERO 2022)				
Producto	Lo que encontramos	Antes	Ahora	Resultado
<b>DON GUSTAVO</b> Chocolate en polvo granulado/México / 350 g	Contenía exceso de calorías y no lo advertía con el sello correspondiente conforme al etiquetado frontal.			Presenta sello de EXCESO DE CALORÍAS.
<b>Great Value/México/</b> Chocolate en polvo granulado Reducido en azúcar/250 g	No debían destacar en la superficie principal de exhibición la leyenda "Reducido en azúcar".			Se eliminó la leyenda "Reducido en azúcar".
<b>DON GUSTAVO/</b> México /Chocolate en polvo granulado 25% menos azúcar que el chocolate tradicional granulado/250 g				Se eliminó la leyenda "25% menos azúcar que el chocolate tradicional granulado".
<b>precisissimo/México/</b> Chocolate en polvo/180 g	No debía destacar en la superficie principal de exhibición la leyenda "Adicionado con vitaminas y hierro".			Se eliminó la leyenda "Adicionado con 5 vitaminas y minerales".

ATÚN ENVASADO (MARZO 2019)				
Producto	Lo que encontramos	Antes	Ahora	Resultado
<b>Aurrera/Atún Aleta Amarilla con proteína de soya en agua y aceite/México/</b> Contenido neto 140 g	La marca Aurrera fue la que más soya contenía, hasta 62%.			Indica en la etiqueta el porcentaje de soya que contiene.

# Jabón exfoliante de naranja



## Ingredientes

- 2 naranjas
- 300 g de base para jabón vegetal (puede ser de aceite de coco y ricino)
- 100 g de aceite de almendras

## Utensilios

- Cacerola mediana con mango
- Palita de madera o de silicón
- Cuchara cafetera y sopera
- Frasco con tapa
- Rallador de cocina
- Cuchillo
- Tabla
- Plato extendido
- Moldes de silicón

- 📅 **Caducidad:** 1 año.
- 📦 **Rendimiento:** 3 jabones de 100 g cada uno.
- 💰 **Costo:** \$64

## Procedimiento

- 1 Ralla una naranja.
- 2 Pela la otra naranja.
- 3 Deja secar durante 3 días tanto la ralladura como la cáscara de naranja.
- 4 Coloca la cáscara de naranja en el frasco y cúbrela con aceite de almendras (también puedes utilizar aceite de canola o de jojoba). Deja reposar en un lugar donde no le dé la luz del sol de 3 a 5 semanas. Estarás haciendo un oleato.
- 5 Corta la base de jabón en pedazos pequeños.
- 6 Fúndela en la cacerola sin que hierva. Puedes hacerlo también en baño María o en un horno de microondas.
- 7 Agrega 3 cucharadas cafeteras de la ralladura y 3 soperas del oleato.
- 8 Vierte en los moldes de silicón y deja enfriar.
- 9 Desmolda y envuelve en plástico adherible de cocina.



Clara Rodríguez  
Emprendedora



**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