

EL PERIÓDICO DEL CONSUMIDOR

¿Qué hace Profeco por ti?

ESTUDIOS DE CALIDAD PROFECO

SUEROS ORALES BEBIDAS PARA DEPORTISTAS BEBIDAS HIDRATANTES

En el mercado existen varios productos que se utilizan para rehidratar, pero aunque son similares no son precisamente lo mismo pues están diseñados para necesidades específicas.

Pág. 5



PROFECO INFORMA

PROFECO VIGILARÁ QUE SE EXHIBAN PRECIOS A LA ENTRADA DE RESTAURANTES DE LA CDMX

Su participación es para que se cumpla esta disposición obligatoria.

Pág. 7



GENTE GRANDE

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Organízate para estar siempre activo y sano.

El envejecimiento trae consigo sabiduría, paciencia y mayor confianza en las personas. Te dejamos algunas estrategias que te ayudarán a transitar por esta etapa de manera activa y saludable.

En colaboración con el:



Cuando eliges ser optimista y agradecido tu mente y tu cuerpo responden de la misma manera.

Actividad física

Camina 30 minutos todos los días, puedes dividirlo en paseos cortos. El ejercicio regular, especialmente si lo haces a una velocidad como para sentirte un poco sin aliento, ayuda a mantener sanas las células cerebrales al suministrar más sangre y oxígeno además de:

- Controlar tu peso
- Mejorar tu estado de ánimo
- Mantener tus huesos y músculos fuertes
- Dormir mejor
- Prevenir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y colesterol alto
- Mejorar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer

Buena alimentación

Consume muchas verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y productos lácteos bajos en grasa. Come menos carnes grasas, mantequilla, azúcar, sal y alimentos envasados.

Esta dieta puede ayudarte a vivir más tiempo y protegerte contra enfermedades cardíacas, cáncer, Parkinson y Alzheimer.



¿Podemos ser más inteligentes a medida que envejecemos?

Sí. En una serie de habilidades de vital importancia, los cerebros más viejos resultan ser más inteligentes.

La edad es una ventaja. La capacidad para decidir en dilemas éticos está más desarrollada en personas adultas mayores.



Claridad, calma y paciencia

A lo largo de la vida tendemos a preocuparnos y a estresarnos por cosas que están fuera de nuestro control o por cosas de las que no tenemos ninguna influencia en el resultado.

A medida que envejeces eres capaz de diferenciar tus necesidades de tus deseos mientras te enfocas en los asuntos y objetivos relevantes en tu vida.



Mayor confianza

A medida que envejeces, experimentas y te das cuenta de lo que eres capaz. Como resultado, estableces límites basados en lo que consideras que puedes hacer.

Para este momento, has demostrado lo que puedes lograr y que aprender incluye fallar.

Mantente optimista

El pensamiento positivo puede ser un poderoso aliado. Cuando eliges ser optimista y agradecido tu mente y tu cuerpo responden de la misma manera.

Las personas con una perspectiva optimista viven más tiempo y tienen menos ataques cardíacos y depresión que las personas negativas.



Puedes aprender a ser optimista. Solo se necesita tiempo y práctica. Las cosas que puedes hacer incluyen:

- Sonreír y así reducir el estrés
- Dirigir tus pensamientos hacia las cosas buenas y no las malas
- Hacer una buena acción por los demás
- Rodearte de personas que te animen
- Aceptar las cosas que no puedes cambiar
- Apegarte a un horario para dormir

No pierdas contacto

La soledad es perjudicial para la salud. Si te sientes solo o sola aumenta el riesgo de que padezcas demencia o depresión.

Intenta, en la medida de lo posible, hacer nuevas relaciones sociales. En todos los casos apóyate de las videollamadas, llamadas telefónicas, redes sociales, mensajes de texto o cartas.

Una rutina saludable te ayudará a mantener tu bienestar.



- Fuentes
- Bravo, C. (2006). ENVEJECIMIENTO COGNITIVO: PÉRDIDAS Y GANANCIAS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 289-301.
 - Cognitive Health and Older Adults, en <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>
 - Envejecimiento y vejez, en <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es>
 - How Can We Achieve Healthy Aging?, en <https://doi.org/10.3390/ijerph14121583>
 - Manual de Autocuidado para Mayores de 60 años. Claves para un envejecimiento activo y saludable. Ministerio de Salud de Argentina. 2018.
 - Woo J. (2017). How Can We Achieve Healthy Aging?. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1583.
 - 6 Benefits of Getting Older You Probably Never Expected, en <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/6-benefits-getting-older-you-probably-never-expected.html>

QUÉ HACER SI...

¿PERDIERON TU MALETA?

Las aerolíneas son responsables del equipaje que documentes.



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

Información que debe tener el talón

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

Seguros de responsabilidad civil

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

En vuelos de conexión

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



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

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

Presentar tu reclamación a tiempo

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

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

¿Cuándo no es responsabilidad de la aerolínea?

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

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



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

La Profeco está contigo

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



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



AEROPUERTO INTERNACIONAL FELIPE ÁNGELES

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



Oficinas de Defensa del Consumidor

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

(55) 5568 8722 y 800 468 8722



CALZADO PARA PERSONAS CON DIABETES

Elige tu calzado de acuerdo a tus necesidades y comodidad.

Se analizaron

8 Modelos de
4 marcas

3 para Dama

5 para Caballero

Periodo de análisis: del 13 de junio al 13 de septiembre del 2022.

LAS EVALUACIONES GLOBALES

Se basaron en las especificaciones que establece la NMX-A-238-SCFI-2019. Recuerda que aunque las NMX no son obligatorias, son referentes para determinar la calidad de los productos y servicios de que se trate, particularmente para la protección y orientación de los consumidores.



E Excelente

Cumplen con todos los requisitos de construcción o, cuando mucho, presentó dos desviaciones menores.

MB Muy bueno

Presentan hasta cuatro desviaciones, tres de ellas menores y una relevante.

B Bueno

Presentan dos o más desviaciones relevantes.



CONSIDERACIONES

De compra

Debe cumplir con las características necesarias

Asegúrate de que te forme adecuadamente. La suela debe ser lisa y de una sola pieza sin separación del tacón. La piel debe ser suave y sus costuras lisas, sin protuberancias al interior.

Es más que un calzado para diabéticos

Por sus características, este tipo de calzado también es adecuado para personas que padezcan mala circulación, con sobrepeso o que sufran de artritis.

De uso

Recuerda usar las plantillas

Hazlo según lo necesites, por ejemplo, si requieres ajustarlos porque los sientes flojos.

Cuida la presión del calzado

Si el calzado tiene agujetas, ajústalas para que no genere demasiada presión en el empeine.

No olvides revisar el interior del calzado

Antes de usarlo observa el interior, también cuando te los quites, así podrás ver si tienen o no manchas que indiquen si se tiene alguna herida.

Evita mojar tu calzado

Procura que el calzado no se moje para evitar la proliferación de hongos, pero si esto ocurre, déjalos secar al aire libre hasta que se sequen completamente.

Escanea para enterarte

<https://bit.ly/43H1wfy>





SUEROS ORALES BEBIDAS PARA DEPORTISTAS BEBIDAS HIDRATANTES

En el mercado existen varios productos que se utilizan para rehidratar, pero aunque son similares no son precisamente lo mismo pues están diseñados para necesidades específicas.

Se analizaron:

- 8 Sueros Orales (electrolitos)
- 8 Bebidas para Deportistas
- 5 Bebidas Hidratantes

Periodo de análisis: del 27 de abril al 15 de junio del 2022.



MIENTE

Dice tener calcio, pero no es verdad.



No es veraz en su etiquetado, ya que declara 22.5 mg/100 ml de calcio, pero **no contiene calcio.**



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

JUMEX SPORT

CONTIENE AZÚCARES



HYDROLIT JUMEX

De las Bebidas Hidratantes analizadas es la única que contiene azúcares.

Glucosa
3.2
g/100 ml



Escanea para enterarte

<https://bit.ly/40jkdmd>

SUEROX NO ES UN SUERO



SUEROX

Que no te confunda, destaca la leyenda "Electrolitos Orales", sin embargo, **NO ES UN SUERO.**



Incumple con el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Platillo Sabio
PROFECO

Tacos de pollo y verduras

Ever cocinó para la Revista del Consumidor una opción rápida y nutritiva que nos recomienda hacer en esos días que no tenemos mucho tiempo.



Atleta invitado:

Ever Palma

Marchista Olímpico



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

Ingredientes:

- ½ pechuga grande de pollo aplanada
- 1 aguacate en rebanadas
- 18 tortillas de harina de trigo
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana
- 3 calabacitas cortadas en juliana
- 1 pimiento morrón cortado en juliana
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de germinado de alfalfa
- Queso crema *light*

Para la vinagreta

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de flores de Jamaica secas
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Rebana la pechuga en tiras.
2. Calienta una sartén con aceite y asa las tiras de pechuga con sal y pimienta.
3. Licúa el vinagre con el aceite de oliva, las flores de Jamaica, el jugo de limón, sal y pimienta.
4. Calienta las tortillas.
5. Unta una cucharada de queso crema en cada tortilla.
6. Arma los tacos, pon primero el germinado de alfalfa, después las hojas de espinaca, las tiras de pechuga, la calabaza, la zanahoria, el pimiento y el aguacate.
7. Vierte un poco de la vinagreta en cada taco.



2678 KCAL



\$156



6 PORCIONES



20 MINUTOS



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

Fotografía: José Luis Sandoval

PROFECO INFORMA

PROFECO VIGILARÁ QUE SE EXHIBAN PRECIOS A LA ENTRADA DE RESTAURANTES DE LA CDMX



Su participación es para que se cumpla esta disposición obligatoria.

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) colaborará con las autoridades capitalinas en vigilar que los restaurantes cumplan con la ley que los obliga a exhibir la carta o menú con los precios de sus productos a la entrada de los establecimientos.

“Nuestra participación será para aplicar en campo, a través de la verificación y defensa de la confianza, que es un área de Profeco, que se cumpla esta disposición obligatoria, que es particular de la Ciudad de México”, indicó el Procurador Ricardo Sheffield Padilla, quien acompañó a la Jefa de Gobierno, Claudia Shein-

baum Pardo en una conferencia de prensa sobre el tema.

Sheinbaum informó que el 28 de febrero de este año se publicó en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el reglamento del Artículo 28 de la Ley de Establecimientos Mercantiles para la capital del país, con el cual se

busca evitar abusos en contra de los consumidores.

El titular de la Profeco comentó que en 2022 se recibieron 569 quejas contra restaurantes, aunque una parte de ellas se concentraron en negocios de la costera de Veracruz, en terrazas del Centro Histórico y en Xochimilco, estas últimas de la Ciudad de México.

“Felicitó a Claudia Sheinbaum por la iniciativa de esta medida adicional para evitar los problemas que vivimos en las terrazas, pues los consumidores ya verán el menú antes de entrar al restaurante, y podrán saber el costo de las bebidas y/o platillos”, dijo.

Sheffield Padilla recordó a los consumidores que el pago de propina es voluntario, que los restaurantes están obligados a recibir pago en efectivo y que en caso de cobro con tarjetas de débito y/o crédito, no se debe cobrar ningún tipo de comisión.



LOCIÓN DESMAQUILLANTE

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite mineral
- 1 cucharada de glicerina pura
- 1 cucharada de aceite de almendras dulces
- 4 cucharadas de agua de rosas
- 1 cucharadita de lanolina
- 3 gotas de colorante vegetal azul
- 1/2 taza de agua
- 1/8 de cucharadita de trietanolamina

Utensilios


- 1 cacerola con capacidad de 1.5 l
- 1 botella de plástico con capacidad 250 ml
- 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 l
- 1 cuchara
- 1 embudo

- 🕒 **Caducidad:** 3 meses
- 💰 **Costo promedio:** \$17
- 📦 **Conservación:** La loción desmaquillante debe mantenerse en un lugar fresco y oscuro.

Procedimiento

- 1 Pon un tazón a baño María y vierte dentro el aceite mineral, el aceite de almendras y la lanolina.
- 2 Agita suavemente y mantén al fuego hasta que se funda completamente.
- 3 En otro tazón, vierte el agua y agrega la glicerina, el agua de rosas, el colorante vegetal y por último la trietanolamina.
- 4 Vacía la mezcla del paso uno poco a poco, sin dejar de mover, hasta que la consistencia sea uniforme.
- 5 Con la ayuda del embudo, vierte en la botella de plástico y cierra perfectamente.



 Consulta de información: del 10 al 12 de octubre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana
Fuente: Desmaquillante. Tecnología Doméstica Profeco, en <https://youtu.be/CXUN-y2E80c>

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