

# EL PERIÓDICO DEL CONSUMIDOR

*¿Qué hace Profeco por ti?*

ESTUDIOS DE CALIDAD PROFECO

## Alimentos con alto contenido de sodio

Algunos alimentos exceden su contenido de sodio, conoce cuáles son y cuida tu salud.

Pág. 4



PROFECO INFORMA

## GASOLINERAS Y TIENDAS DE AUTOSERVICIO RECIBEN EL RECONOCIMIENTO “ALIADO DEL CONSUMIDOR”

Pág. 7



## GENTE GRANDE

# HIGIENE DE SUEÑO

Qué es, por qué es importante y algunas recomendaciones para dormir bien.



El sueño es un proceso fisiológico que permite restablecer las funciones físicas y mentales para mantener un adecuado estado de salud y adaptación a las diversas situaciones que se presentan cada día. Durante él se producen las hormonas responsables de regular los patrones que intervienen con el hambre, la saciedad, el bienestar, el crecimiento y la reproducción.

En colaboración con el:



### El sueño en la tercera edad

El sueño ha recibido una atención creciente dentro del contexto de la investigación geriátrica, basado en un aumento de la evidencia que vincula el sueño deficiente con muchos resultados adversos para la salud, especialmente la disminución de la cognición en las personas adultas mayores. Junto con muchas otras alteraciones fisiológicas en el envejecimiento normal, los patrones de sueño cambian con la vejez, independientemente de otros factores, incluidos la comorbilidad médica y los medicamentos.

### Una cuestión de educación

La educación sobre la higiene del sueño está destinada a proporcionar información sobre el estilo de vida (dieta, ejercicio y uso de sustancias) y los factores ambientales (luz, ruido y temperatura) que pueden interferir o promover un mejor sueño. También podría incluir recomendaciones generales para facilitar el sueño, como permitir suficiente tiempo para relajarse antes de acostarse, evitar mirar el reloj y mantener un horario de sueño regular.



### Importancia de distinguir los trastornos del sueño

Si bien en el envejecimiento suceden estos cambios, no se debe pensar que los problemas para dormir son normales en esta etapa de la vida. Esto es útil para ayudar a distinguir el insomnio clínico de los trastornos del sueño normales (relacionados con la edad).

### Para tener una buena higiene de sueño



Evita los estimulantes (como la cafeína y nicotina) horas antes de acostarte.



Evita el consumo de alcohol antes de acostarte porque fragmenta el sueño.



Haz ejercicio regularmente.



Antes de acostarte permítete, al menos, un periodo de una hora de relajación.



Mantén el ambiente de tu dormitorio tranquilo, oscuro y cómodo.



Mantén un horario de sueño regular.



Retira los dispositivos electrónicos de la habitación.

Es necesario que las personas adultas mayores tengan información básica sobre el sueño normal, las diferencias individuales en la necesidad de dormir y los cambios en la fisiología del sueño con el envejecimiento.

Durante el proceso de envejecimiento el patrón del sueño sufre cambios que lo vuelven frágil e inestable, se presenta un incremento en el sueño ligero y una disminución significativa y progresiva del sueño profundo.

#### Fuentes

- D'Hyver C. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. Rev. Fac. Med. UNAM. [Internet]. 2018. [Consultado 21 enero 2020]; 61(1), en [http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com\\_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1](http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1)
- Sleep in Normal Aging. Li, Junxin et al. Sleep Medicine Clinics, Volume 13, Issue 1, 1-11.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Guía de Referencia Rápida Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en ancianos. [Internet]. México, 2011; [Consultado 21 enero 2020], en <http://www.imss.gob.mx/sites/all-statics/guiasclinicas/492GRR.pdf>
- Charles M. Morin; Judith R. Davidson; Simon Beaulieu-Bonneau (2017). Cognitive Behavior Therapies for Insomnia I: Approaches and Efficacy. Kryger, Meir H., Roth, T., (Sixth edition). Principles and Practices of Sleep Medicine (804-813). Philadelphia, Elsevier Saunders.

QUÉ HACER SI...

# QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE



Si te entregan un producto diferente al que adquiriste, deben cambiártelo.

Como consumidor es probable que, en ocasiones, al hacer algunas compras no hayas recibido precisamente lo que adquiriste, ya que el proveedor te entregó un producto con características distintas a las ofrecidas y convenientes.

## Un derecho de los consumidores

Cuando el bien no corresponde a la calidad, marca o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido se te debe hacer la reposición del producto o la devolución de la cantidad pagada contra entrega del producto adquirido y, en todo caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado<sup>1</sup>.

## Posible publicidad engañosa

Si el bien mueble o producto no corresponde con la información o publicidad que ofertó el proveedor, al no cumplir con la calidad, características o especificaciones por las que fue adquirido, podemos encontrarnos ante un caso de posible publicidad engañosa.

La publicidad engañosa es aquella que induce al error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta<sup>2</sup>.

## Conoce tus derechos

### ANTES DE COMPRAR

#### Conoce los datos de contacto del proveedor

Conocer la identidad, domicilio, teléfono, correo electrónico o cualquier otro dato de contacto del proveedor te ayudará para realizar aclaraciones o reclamaciones.

#### Checa que te ofrezcan la información clara

Como el precio o costo total de los productos o servicios ofertados, así como los gastos de envío.

#### Asegúrate de que te indiquen con claridad, veracidad y precisión las características del producto

Así como sus cualidades, intereses, cargos, plazos, fechas, el origen (si el producto es importado), si cuenta con garantía (no menor a 90 días), el procedimiento para hacerla efectiva y las demás modalidades aplicables a la adquisición de los bienes y servicios ofertados.

#### Que no condicionen la adquisición de algún bien, producto o servicio

Esto bajo ninguna circunstancia, además de que puedas elegir la cantidad y calidad de los productos que deseas recibir.

#### Checa los términos y condiciones

Que te informen con claridad el costo de cargos adicionales, forma de pago de los bienes y servicios, plazos de entrega, garantías, limitaciones geográficas, políticas de cambios, devoluciones y cancelación de compra, entre otros.

### DESPUÉS DE COMPRAR

#### Haz valer tus derechos

Solicita en cualquier momento al proveedor que cumpla con lo convenido.

#### Presenta directamente las reclamaciones al proveedor

Ya sea por defectos o deficiencias en el producto adquirido o en la prestación del servicio.

#### Devuelve el producto en el plazo señalado en los términos y condiciones

De esta manera podrás recibir la devolución del precio pagado.

#### Haz que se respete la garantía

Cuando se dé cumplimiento a los requisitos o condiciones previamente establecidos.

#### Tienes derecho a que se te bonifique o compense

Cuando menos con el 20% del precio pagado, en caso de que se haya prestado el servicio de forma deficiente o se haya incumplido con la entrega del bien o producto adquirido.

## Recomendaciones



**REVISAS EL BIEN, PRODUCTO O SERVICIO ADQUIRIDO**

Verifica que el bien, producto o servicio cuente con las características y especificaciones bajo las cuales fue ofrecido, que su descripción sea igual a la que aparece en el recibo, nota o factura y que el precio sea el ofertado.



**VERIFICAS TODAS LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS**

Deben ser las mismas que viste al momento de la compra, tales como el color, material, tamaño o tipo.



**NO TE SIENTAS COMPROMETIDO**

No debes recibir algo que no es lo que compraste, como consumidor tienes derecho a que te entreguen el bien, producto o servicio adquirido en los términos y condiciones que la proveedora se obligó a ello.



**NO FIRMS DE RECIBIDO SI NO ESTÁS DE ACUERDO**

Hay ocasiones en que los proveedores te presionan para que recibas un bien o producto distinto al adquirido diciéndote que después puedes hacer efectiva la garantía y cambiarlo. No lo hagas, devuelve el producto y solicita la entrega de lo que compraste, tomando en cuenta lo asentado en el recibo o nota de compra.



**SI YA RECIBISTE EL BIEN Y NO ES LO QUE PEDISTE**

No dudes en hacer valer tus derechos, puedes solicitar en cualquier momento al proveedor que cumpla con lo convenido.

<sup>1</sup> Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

<sup>2</sup> Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.



# Alimentos con alto contenido de sodio

Algunos alimentos exceden su contenido de sodio, conoce cuáles son y cuida tu salud.

Se analizaron **80** productos de diferentes categorías que presentaban el sello de “EXCESO SODIO”:

Realización del estudio: del 17 de marzo al 14 de mayo del 2021.



## NO CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

En cuanto al contenido neto declarado los siguientes productos no cumplieron:



Animalitos



Tortillería Del Barrio



ACT II



Soriana

## EXCEDEN EN SODIO

Los productos analizados presentaron el sello de “EXCESO SODIO”. Los contenidos de sodio varían entre ellos; sin embargo, se debe considerar que algunos son aderezos o salsas que se consumen solo por porciones, otros se consumen completos y otros requieren preparación, por lo que las cantidades que se ingieren dependen de las instrucciones de uso.



## NO SE APLICÓ LA MODIFICACIÓN A LA NORMA

Dado que la modificación a la Norma Oficial Mexicana\* entró en vigor a partir del 1 de abril y los productos fueron adquiridos antes de dicha fecha, esta no se aplicó; sin embargo, el 79% de ellos ya cuenta con los cambios establecidos respecto a la declaración nutricional, y en cuanto a los sellos y leyendas precautorias el 100% ya los aplican.



Escanea para enterarte

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



# Calcetas y medias de compresión para dama y caballero

Pueden ser recomendadas por médicos para combatir problemas de várices.

Se analizaron: **12** modelos de **11** marcas



Realización del estudio: del 8 de diciembre del 2021 al 14 de febrero del 2022.

## EXCEDIERON LA VARIACIÓN DEL CONTENIDO DE FIBRAS

Superaron la tolerancia del  $\pm 3\%$  en la identificación y contenido de fibras declaradas, por lo que incumplen la NOM-004-SCFI-2006:



Cristy

| Tolerancia | Excede en                    |
|------------|------------------------------|
| $\pm 3\%$  | 9.1% Nylon<br>-9.7% Elastano |



JOBST Ultra Sheer

| Tolerancia | Excede en                     |
|------------|-------------------------------|
| $\pm 3\%$  | -7.5% Nylon<br>+7.5% Espandex |



ATLETICOS

| Tolerancia | Excede en     |
|------------|---------------|
| $\pm 3\%$  | -6.3% Algodón |

Además, se constató que en lugar del 50% de poliamida declarado contiene 57% poliéster.

## NO DICEN DE QUÉ ESTÁN HECHAS

No informan el contenido ni el tipo de fibras, por lo que incumplen la NOM-004-SCFI-2006:



VARISOFF by DAONSA



Escanea para enterarte

## Platillo Sabio

PROFECO

**Aída cocinó para la Revista del Consumidor una opción sabrosa y nutritiva que nos recomienda hacer para alimentarnos sanamente.**

Atleta Invitada:  
**Aída Román**  
Arquera Olímpica

### Ingredientes:

- 350 g de carne para asar
- 500 g de champiñones frescos y enteros
- 1 trozo de cebolla
- 4 dientes de ajo picados
- 4 chiles guajillo grandes
- 4 hojas de epazote lavadas
- 500 g de tallarines
- 100 g de queso mozzarella rallado
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Procedimiento:

1. Lava los champiñones y déjalos escurrir.
2. Pica la cebolla finamente.
3. Lava los chiles, quítales las semillas y las venas y córtalos en rodajas delgadas.
4. En una sartén caliente el aceite, sofríe el ajo, la cebolla y dora las rodajas de chile.
5. Añade los champiñones fileteados junto con las hojas de epazote. Tapa y deja cocer a fuego lento para que suelten su jugo.
6. Cuece los tallarines en agua hirviendo hasta que queden *al dente*.
7. Salpimenta la carne, ácala y córtala en tiras delgadas.
8. Escurre la pasta y sírvela acompañada de los champiñones, la carne y espolvorea el queso mozzarella.



579 KCAL  
POR PORCIÓN



\$306



6 PORCIONES



40 MINUTOS

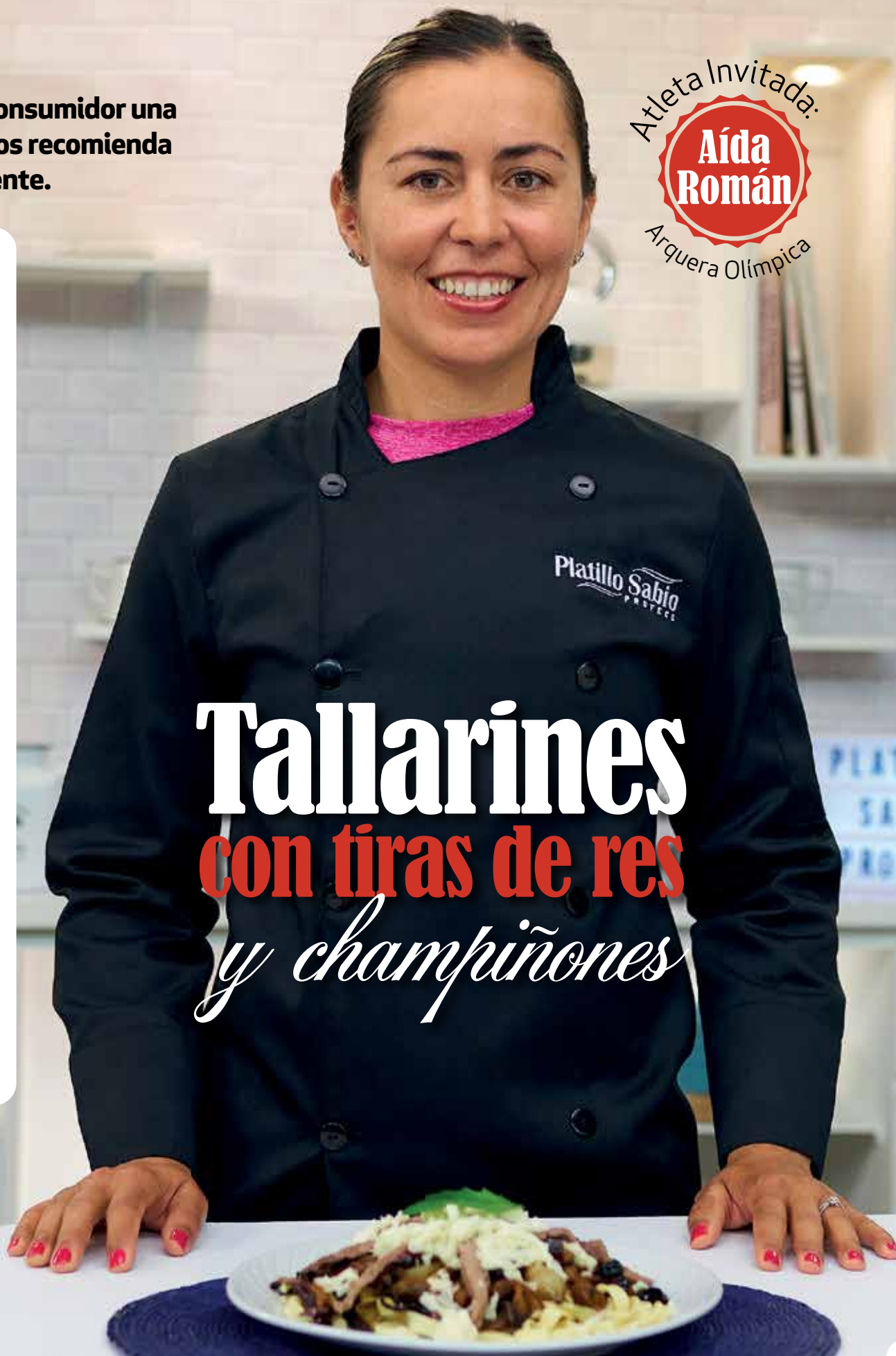
# Tallarines con tiras de res y champiñones



Consulta de información del 11 al 15 de julio del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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



PROFECO INFORMA

# GASOLINERAS Y TIENDAS DE AUTOSERVICIO RECIBEN EL RECONOCIMIENTO “ALIADO DEL CONSUMIDOR”

Esta distinción se otorga por ofrecer los precios promedio nacionales más bajos.

Este lunes 3 de julio, durante su participación en la conferencia matutina del Presidente Andrés Manuel López Obrador, el Procurador Federal del Consumidor, Ricardo Sheffield Padilla, hizo entrega del reconocimiento “Aliado del Consumidor” a gasolineras de las marcas Mobil, G500 y Pemex, así como a supermercados Chedraui, Bodega Aurrera y Soriana.

Este reconocimiento se otorga por ofrecer los precios promedio nacionales más bajos de combustible y de canasta básica, respectivamente, durante el segundo trimestre del presente año.

En gasolina de bajo octanaje (regular), el galardón fue para la estación de servicio de la franquicia Mobil ubicada en 49 Poniente y 5B Sur No. 518, en Puebla, Puebla; mientras que el de gasolina de alto octanaje (premium) fue para la gasolinera de G500 de la Avenida Monterrey No. 817, de Tampico, Tamaulipas, y para diésel la estación localizada en la Calle 34 No. 446 de Mérida, Yucatán.

Para el paquete con los 24 productos de primera necesidad, Chedraui obtuvo el primer lugar al registrar el precio promedio



nacional más bajo para el segundo trimestre del año (\$872.91), seguido de Bodega Aurrera (\$899.51) y Soriana (\$902.98).

“Esto es lo que realmente nos interesa a los consumidores, quiénes

son nuestros aliados y quiénes nos apoyan con sus precios”, señaló el Procurador Ricardo Sheffield al afirmar que se espera que para el próximo trimestre haya más aliados de los consumidores.

# Pizza con masa de coliflor



**Tecnología Doméstica** PROFECO

## Ingredientes

- ½ cabeza de coliflor o 2 tz de coliflor, ambas ralladas
- 1 huevo batido
- 1 tz de queso mozzarella rallado
- 3 cdas. de queso parmesano rallado
- ½ tz de salsa de tomate para pizza
- 1 cda. de orégano seco
- ½ cda. de pimentón
- 1 pimiento morrón rojo en rodajas
- 12 jitomates cherry
- ¼ de cebolla picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de albahaca
- Una pizca de tomillo
- Sal
- Pimienta

## Utensilios

- 2 Charolas para hornear (rectangular y circular)
- Cuchara

- 🕒 **Tiempo de elaboración:** 45 minutos
- 📅 **Caducidad:** 5 días en refrigeración
- 🍷 **Porciones:** 6
- 🔥 **kcal:** 904
- 💰 **Costo promedio:** \$154

Fuente  
• Pizza de coliflor, en <https://es.tastemade.com/videos/Pizza-baja-en-carbohidratos>  
Consultado el 15 de julio del 2021.

## Procedimiento



**1** Precalienta el horno a 220°C.



**2** Esparce la coliflor rallada en la charola rectangular y hornéala a 220°C por 10 minutos, o hasta que sus bordes se vean un poco dorados.



**3** Una vez lista, deja que se atempere y colócala en un tazón, agrega el huevo, media taza de queso mozzarella, el queso parmesano, sal y pimienta, el orégano y el pimentón. Mezcla hasta lograr una consistencia uniforme.



**4** Forra la charola circular con papel encerado y con la preparación forma una capa de medio centímetro de espesor.



**5** Vuelve a hornear por 10 minutos o hasta que en los bordes se vea un poco dorada la base de la pizza y sácala del horno.



**6** En una sartén pon aceite de oliva y saltea los jitomates cherry, la cebolla, el ajo y el tomillo.



**7** Distribuye la salsa de tomate, el resto del queso mozzarella, las rodajas del pimiento morrón rojo y los jitomates cherry salteados sobre la base de la pizza.



**8** Hornea por siete minutos más. Para decorar, esparce sobre la pizza hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

**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