

## TECNOLOGÍAS DOMÉSTICAS, PLATILLOS SABIOS PROFECO, Y REFRIGERIOS ESCOLARES COMO UNA OPCIÓN EN BENEFICIO DE LA ECONOMÍA FAMILIAR Y LA SALUD

Ficha del Paquete Didáctico 8.19

### Objetivo

Proporcionar información general a la población consumidora que le permita tomar mejores decisiones de consumo, optimizar los recursos económicos, y mejorar el manejo higiénico de los alimentos, con la finalidad de favorecer la alimentación y la salud, a través de la elaboración de Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios Profeco y refrigerios escolares.

### Justificación

De acuerdo a los tabulados de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del segundo trimestre del 2018, publicados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), al cierre de junio del 2018 de los 53.8 millones de personas ocupadas en el país, 22% no recibía ingresos por su trabajo o percibe ingresos de hasta un salario mínimo mensual. En contraste, sólo 2.41 millones (4% del total) perciben ingresos por arriba de los 5 salarios mínimos y 8.7 millones con un salario mínimo.

En el documento “El costo de la doble carga de la malnutrición: impacto social y económico”, publicado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA), señala que la malnutrición por exceso (malos hábitos de consumo), en México, representa un costo neto del 2.3% del Producto Interno Bruto.

En el caso de la desnutrición (deficiente ingesta de nutrientes), sigue siendo un problema de salud pública, teniendo un alto costo social y financiero. Por lo anterior, Profeco propone alternativas de consumo responsable que contribuyan a optimizar los recursos económicos y mejorar la calidad de la alimentación familiar.

### Desarrollo del tema

Una de las principales tareas de la Profeco es brindar educación a la población consumidora en diferentes temas de consumo, es así que las Tecnologías Domésticas (TDs), los Platillos Sabios (PS) Profeco, y los Refrigerios Escolares son acciones mediante las cuales se abordan temas de interés respecto al consumo saludable.

Los talleres, tienen una parte teórica y una práctica.

La teórica, comprende el desarrollo de aspectos generales en cuanto a características y beneficios de los mismos, así como temas relacionados con la alimentación y nutrición.

En la parte práctica, a través de métodos sencillos se elaboran, ya sea un producto (Tecnología Doméstica), un Platillo Sabio, o un Refrigerio.

Ambas partes son complementarias, lo que favorece el aprendizaje sobre el fenómeno del consumo.

### Tecnologías Domésticas Profeco

Son técnicas de aplicación casera en las que se aprovechan los recursos naturales disponibles de la población consumidora e insumos de fácil acceso.

Se emplean un conjunto de procedimientos para elaborar, en el ámbito casero, productos de consumo cotidiano de manera sencilla, segura, higiénica, y a un costo accesible.

Surgen como una alternativa para el autoconsumo y como una fuente de ingresos.

## Platillos Sabios Profeco

El Platillo Sabio cuida especialmente la calidad y accesibilidad de los ingredientes, su temporalidad, la higiene, la sustentabilidad del procedimiento a seguir, y la presentación final, así como el significado o la connotación cultural que tiene. Promueve el aporte cualitativo de los nutrimentos necesarios para una buena alimentación, incluyendo por lo menos tres de los alimentos que integran una dieta recomendable:

- Carnes, quesos, huevo, o leguminosas como fuente de proteínas.
- Cereales, y/o tubérculos como fuente de hidratos de carbono.
- Verduras, y/o frutas como fuente de vitaminas y minerales.

## Refrigerios Escolares

Los Refrigerios escolares, también llamados colación, son una porción pequeña de alimento que se consume entre comidas. Se preparan aprovechando los víveres con los que ya contamos en nuestra alacena o refrigerador. Prepararlos en casa te puede resultar más económico, que si los compras fuera del hogar. Involucra a la población infantil en la planeación y preparación, aprovechando las verduras y frutas de temporada y de tu región. Utiliza el Plato del Buen Comer para garantizar que sea nutritivo.

Las TD, los PS, y los Refrigerios Escolares son actividades muy atractivas para la población consumidora, debido a que entre otras cosas:

- Constituyen opciones que contribuyen a disminuir los gastos del presupuesto familiar.
- Promueven una mejor alimentación y nutrición.
- Pueden ser elaboradas para diferentes perfiles poblacionales.
- Se aprovechan los recursos locales y de temporada.
- Pueden ser una posible fuente de ingresos.

Sin embargo, sus objetivos van más allá de seguir una receta para obtener un producto, lo que se busca es educar a los consumidores para que sean capaces de:

- Considerar las características y precios de un producto o servicio antes de realizar una compra.
- Comprender qué significa la información que viene en las etiquetas.
- Comparar los beneficios de elaborar sus propios productos en el hogar, en lugar de comprarlos.
- Fomentar el cuidado general de su salud y una alimentación saludable de acuerdo al Plato del Buen Comer.

## Conclusión

Contribuir a resolver problemas en temas tan importantes como la alimentación, la nutrición, la optimización del manejo de los recursos familiares, entre otros, es una tarea que tiene Profeco para mejorar la calidad de vida de la población con opciones prácticas y económicas, además de educar a consumidoras y consumidores para la mejor toma de decisiones frente a los actos de consumo.

### Bibliografía:

- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del segundo trimestre del 2018, publicados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Recuperado el 21 de junio del 2019 en <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>
- El costo de la doble carga de la malnutrición: impacto social y económico, publicado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) y el Programa Mundial de Alimentos (Pma). Recuperado el 21 de junio del 2019 en [https://elponderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2017/04/web\\_170409\\_pilotstudy\\_es\\_full\\_april17\\_2017.pdf](https://elponderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2017/04/web_170409_pilotstudy_es_full_april17_2017.pdf)

### Ligas de interés

- Platillos Sabios Profeco: <https://www.gob.mx/publicaciones/es/articulos/sabio-sabor?idiom=es>
- Tecnologías Domésticas: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/tecnologias-domesticas?state=published>
- Revista del Consumidor : <http://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/categoria/1529358835985C>

### Videos

- Platillo Sabio Profeco" [Refrigerios escolares (parte 1) 32.1]: <https://www.youtube.com/watch?v=vh9huYMHbqs>
- Platillo Sabio Profeco: Refrigerios escolares (parte 2) [Revista del Consumidor. TV 32.2]: <https://www.youtube.com/watch?v=YfIfqC6bWIM>
- Gomititas de dulce ["Revista del Consumidor TV" 15.5]: <https://www.youtube.com/watch?v=IVrgaBYfUGQ>
- Dulces de leche ["Tecnología Doméstica Profeco" 8.6]: <https://www.youtube.com/watch?v=0xKX63OXJvs>
- Ensalada de pasta fría | Platillo Sabio con Roy Padilla | Profeco. <https://www.youtube.com/watch?v=wPPaXFGdHi0>
- La alimentación de los niños. [Revista del Consumidor TV 52.2] <https://www.youtube.com/watch?v=z0DoIoZU7As>
- Ideas de snacks saludables para la escuela o el trabajo. <https://www.youtube.com/watch?v=HfaSXVvjBkw>
- ¿Cómo preparar el refrigerio escolar? Regreso a clases. Nutrición con sabor. <https://www.youtube.com/watch?v=kwKh0delHYw>
- 3 Recetas para el Lunch de los Niños. [https://www.youtube.com/watch?v=ZMbzpT5\\_PUM](https://www.youtube.com/watch?v=ZMbzpT5_PUM)

