

Recomendaciones alimentarias de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana Nom-043-SSA2-2012



Además:

- Prepara, sirve y come los alimentos de forma higiénica.
- Reduce desperdicios.
- Ejercítate.
- Evita distractores al comer.
- Lee el etiquetado de alimentos procesados.
- Consulta los Platos Sabios Profeco:
- Son recetas nutritivas y económicas, que aprovechan alimentos de temporada y locales.



¡Haz tu bolsa de tela reciclando una vieja camiseta!

Material:

- Camiseta vieja
- Tijeras
- Hilo y aguja (si se desea)



¡Manos a la obra!, sigue estos sencillos pasos:

- 1.- Selecciona la camiseta que convertirás en bolsa.
- 2.- Corta las mangas y el cuello como se muestra en la imagen.
- 3.- En la parte inferior de la camiseta, haz unos cortes paralelos de unos 7 cm por 3 cm.
- 4.- Y, por último, toma una tira de adelante y una de atrás, anuda todo el ancho de la base.
- 5.- Si lo deseas, también puedes coser la base para reforzar la bolsa.



¡Así de fácil y rápido, ya tienes una práctica, económica y sostenible bolsa para tus compras o para lo que desees cargar en ella!



Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco



Día Mundial de los Derechos del Consumidor

15 de marzo

“El Consumidor sostenible”

Conviértete en un “CONSUMIDOR SOSTENIBLE”

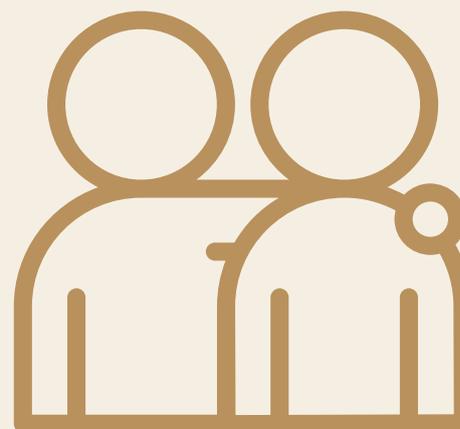
Nuestra misión:

- Proteger y defender tus derechos.
- Fomentar una cultura de consumo responsable.
- Brindar información oportuna y objetiva.
- Implementar métodos de atención pronta y accesible a la diversidad.

¡Conócenos más!

ÁREA	ACCIONES
Subprocuraduría de Servicios	Contratos de adhesión. Publicidad engañosa. Registro Público para Evitar Publicidad. Alertas al consumidor. Violaciones de transporte aéreo, etc.
Subprocuraduría de Telecomunicaciones	Internet fijo y móvil. Televisión de paga. Telefonía móvil y fija.
Subprocuraduría de Verificación y Defensa de la Confianza	Verifica y vigila: Establecimientos comerciales. Publicidad e información que difundan. Alertas al consumidor. El laboratorio evalúa la calidad de productos.
Subprocuraduría Jurídica	Trabaja con instancias nacionales e internacionales en temas de consumo. Revisa contratos, convenios y temas legislativos. Reformas a la LFPC. Acciones colectivas.
Coordinación General de Educación y Divulgación	Área preventiva de la institución. Genera productos informativos y educativos. Promueve el conocimiento y el ejercicio de los derechos del consumidor para la toma de decisión responsable y sostenible.

- 1.- Contribuye a erradicar la pobreza.
- 2.- Aliméntate sanamente.
- 3.- Mantente sano.
- 4.- Aprende y enseña.
- 5.- Trata a todas las personas con igualdad.
- 6.- Ahorra agua.
- 7.- Usa energías limpias.
- 8.- Crea buenas condiciones de trabajo.
- 9.- Reflexiona antes de decidir.



- 10.- Actúa con justicia.
- 11.- Aprecia el lugar donde vives.
- 12.- Vive mejor.
- 13.- Hazle frente al cambio climático.
- 14.- Limpia nuestros mares.
- 15.- Ama la naturaleza.
- 16.- Construye la paz.
- 17.- Colabora.

Beneficios

Mejora tu salud.

Usarás menos recursos.

Tendrás más felicidad.

Promueves el comercio justo.

Ayudas a aliviar la pobreza.

Mejora tu calidad de vida con acceso a alimentos, agua, energía, medicinas y más.

¡AL PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE, CUIDAS TU SALUD, TU ECONOMÍA Y LA DE TU FAMILIA!



Fuente: Objetivos Para Vivir Mejor. Futerra Sustainability Communications LTD y el programa “10-Year Framework of Programmes on Sustainable Lifestyles and Education” se encuentran licenciados bajo la licencia Creative Commons CC BY-ND 4.0.