



Autoproducción en beneficio de los consumidores

Objetivo

Aplicar diferentes técnicas para la elaboración de alternativas prácticas de productos y alimentos de consumo cotidiano que fomenten la autoproducción, el ahorro, fortalezcan la alimentación familiar y puedan ser una fuente de ingresos.

Justificación

La promulgación de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el 5 de febrero de 1976, dio origen al Instituto Nacional del Consumidor (INCO), dedicado a la educación en temas de consumo, y a la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), encargada de promover y proteger los intereses del consumidor.

Desde su origen el INCO fomentó la autoproducción para sustituir algunos productos y

alimentos industrializados, por otros de tipo casero que se caracterizaban por ser económicos, nutritivos e higiénicos, y por aprovechar los recursos familiares, de temporada y regionales.

El 24 de diciembre de 1992 desaparece el INCO por lo que sus funciones, entre otras la capacitación y la educación para el consumo, son trasladadas a PROFECO. Hoy día, la institución sigue promoviendo la autoproducción en materia de Tecnologías Domésticas (TDs) y Platillos Sabios (PSs) a los consumidores.



Bibliografía y ligas de interés: Ver la Guía para la capacitación en el Paquete Didáctico 3.20



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Desarrollo del tema

Una de las principales tareas de la Profeco es brindar educación a los consumidores en los diferentes ámbitos del consumo de manera teórica y práctica.

Dentro de las actividades prácticas están los talleres de Tecnologías Domésticas (TDs) y Platillos Sabios (PSs) que constan de una plática sobre algún tema relacionado con la alimentación, la nutrición, higiene u otros aspectos de la elaboración misma del producto o platillo, o con temas de educación para el consumo, seleccionados de acuerdo al interés del grupo, estacionalidad del año o temporada de alto consumo.

La parte práctica se lleva a cabo a través de un método sencillo para hacer algún platillo o producto que sustituye a uno comercial o tradicional.

La sencillez en la elaboración de los PSs y las TDs fomentan la ayuda mutua entre los integrantes del grupo,

favoreciendo el aprendizaje integral sobre el consumo y la unión entre los miembros.

Las TDs y los PSs son actividades muy atractivas, debido a que:

- Disminuyen gastos del presupuesto familiar.
- Promueven una mejor alimentación y nutrición.
- Pueden ser elaboradas por todos los perfiles poblacionales.
- Se aprovechan los recursos locales y de temporada.
- Pueden ser una posible fuente de ingresos.



Objetivos de las Tecnologías Domésticas (TDs) y de los Platos Sabios (PSs)

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:

- Analizar cuáles son sus necesidades y prioridades.
- Considerar las características y precios de un producto o servicio antes de realizar una compra.
- Identificar las estrategias que utiliza la publicidad para vender sus productos.
- Comprender qué significa la información que viene en las etiquetas.
- Comparar los beneficios de elaborar sus propios productos en lugar de comprarlos.
- Fomentar el cuidado general de su salud y una alimentación saludable de acuerdo a las características de un Plato Sabio.
- Reconocer cuál es el impacto en el medio ambiente de un producto o servicio durante su ciclo de vida.
- Identificar las diferentes opciones que se tienen para sustituir algún producto o servicio por otro que sea más amigable con el planeta.

Rubros que comprenden las TDs

- Manejo higiénico de alimentos
- Industrialización de productos lácteos
- Envasado y esterilización de productos alimenticios
- Industrialización de productos de uso personal
- Industrialización de Frutas y Verduras
- Industrialización de productos de limpieza en el hogar
- Industrialización de productos de confitería
- Industrialización de productos cárnicos



Platos Sabios

Deben contener, en un solo plato (el plato fuerte), alimentos que aportan proteínas (alimentos de origen animal o leguminosas), vitaminas y minerales (frutas y/o verduras) y energía (cereales, tubérculos y lípidos). Y se caracterizan por ser sabrosos, nutritivos, económicos, de fácil preparación, de insumos locales y de temporada.

Conclusión

Las TDs y los PSs son dos alternativas de autoproducción que tienen un gran éxito, debido a que atienden a necesidades concretas brindando respuesta inmediata, en forma de un producto o un platillo que puede ser usado o comido, en muchos casos, después de terminar de hacerlo.

Ambos se caracterizan por ser económicos, higiénicos, con un alto valor nutritivo y pueden ser una fuente de ingresos de manera individual o grupal.





Cuaresma en cifras y opciones alimenticias **“No solo de pescado vive el hombre”**

La palabra Cuaresma viene del latín y significa 40 que son los días previos a la Semana Santa.

Durante la Cuaresma los católicos dejan de consumir carne roja e incrementan el consumo de pescados y mariscos.

De acuerdo con el Censo Económico 2010 del INEGI, 84,217,138 personas dijeron profesar la religión católica.

En 2017 el consumo per capita de pescado se incrementó al llegar a 12.67 kg vs 8.9 del 2012., de acuerdo con el Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas.

El pescado aporta...	Alimentos y suplementos que pueden sustituir el aporte nutritivo del pescado...
Proteínas	Cacahuates, soya, quinoa, lentejas, almendras, avena, pepitas de calabaza, garbanzos, habas, judías, chícharos, tofu, huevo, leche, yogur griego, requesón, queso.
Ácidos grasos poliinsaturados Omega-3	Semillas de linaza, chía, nueces, aceite de soya y canola, suplemento de aceite de hígado de bacalao.
Vitamina D	Champiñones, hongos, germen de trigo, suplemento de aceite de hígado de bacalao, alimentos fortificados con vitamina D, leche, crema, yema de huevo y mantequilla.
Vitaminas del grupo B	Semillas de girasol, huevos, leche, frijoles negros, garbanzos, habas, espinacas, hígado y suplemento de levadura de cerveza.

