

GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN PAQUETE DIDÁCTICO 3.20

AUTOPRODUCCIÓN EN BENEFICIO
DE LOS CONSUMIDORES



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN

PAQUETE DIDÁCTICO 3.20

AUTOPRODUCCIÓN EN BENEFICIO DE LOS CONSUMIDORES

ANTES DE UNA SESIÓN DE ATENCIÓN A LOS GRUPOS DE CONSUMIDORES

Para planear los eventos de atención a los grupos de consumidores y a la población en general (conferencia, curso, plática, taller, etc.), la facilitadora o el facilitador deben realizar una detección de necesidades para conocer lo siguiente:

- Características de los integrantes del grupo (perfil).
- Inquietudes con referencia al tema correspondiente del Calendario Anual de Educación para el Consumo 2020.
- Necesidades, objetivos y expectativas de los participantes.
- Tiempo que se dispone para el desarrollo del evento.
- Selección de contenidos, lecturas, audios, videos y material didáctico.

La facilitadora o el facilitador debe:

- Adaptar el tema conforme a las necesidades e intereses del grupo.
- Preparar el tema con antelación, con todo y los materiales a utilizar.
- Conocer el lugar en donde se llevará a cabo la atención al grupo, con la finalidad de identificar si cuenta con los requerimientos necesarios para la sesión.
- Apoyarse en ficha del **Paquete Didáctico 3.20** del tema *“Autoproducción en beneficio de los consumidores”*.
- Preparar el tema a impartir con el grupo.
- Leer y preparar los materiales.
 - Las actividades sugeridas se pueden adaptar dependiendo de las características de la población a atender, tiempos y recursos.
- Las herramientas y materiales didácticos como la presentación tipo Power Point, videos y audios se pueden emplear dependiendo el perfil poblacional y el espacio en donde se desarrolle la sesión.
- Escuchar y ver con antelación los videos y audios con la finalidad de conocer su contenido y poder elaborar un guión de preguntas para generar una discusión de análisis y participación en el grupo, respecto al tema e hilarlo con los temas expuestos.
- Elaborar una lista de verificación con todos los requerimientos a utilizar como: lista de asistencia, hojas de reúso, hojas de rotafolio, lápices, marcadores de colores, USB, mesas, sillas, folletería del tema a exponer, etc.
- Preparar los materiales didácticos a utilizar en la sesión (incluidos en la sección Carta Descriptiva).

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del tema:	Autoproducción en beneficio de los consumidores		
Objetivo general:	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		
Nombre de la facilitadora o facilitador.			
Duración total de la sesión:	Aproximado 90 minutos.		
Lugar de la instrucción:		Fecha de Impartición:	
No. de Participantes:			
Contenido del curso Objetivos particulares:	Temas y Subtemas	Objetivos de aprendizaje	
	1. Autoproducción en beneficio		

	<p>de los consumidores</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Definición de producción y autoproducción. 1.2 Tecnologías Domésticas y Platillos Sabios. 1.3 Rubros que comprenden las TDs. 1.4 ¿Qué es un PS? 2. Opciones alimenticias para llevar a cabo en la Cuaresma, no solo de pescado vive el hombre. 3. Cinco Platillos Sabios para Cuaresma. 4. Cinco Tecnologías Domésticas. 5. La Cuaresma en Cifras. 6. Vacaciones de Semana Santa. 7. Día Internacional de la Mujer. 8. Recomendaciones en temporada de calor. 9. Conclusión. 10. Anexo. Actividad y metodología para peques, jóvenes y adultos. “Lotería de los objetivos para vivir mejor”. 	<p>Al término de la sesión, los participantes del grupo aplicarán diferentes técnicas para la elaboración de alternativas prácticas de productos y alimentos de consumo cotidiano y conocerán algunas recomendaciones acordes con la temporada de Cuaresma, Vacaciones de Semana Santa y época de calor.</p>
Requisitos de ingreso:	Público en general que esté interesado en el tema.	

Requerimientos de materiales y equipo:	Laptop, cañón, USB, presentación tipo Power Point, impresos de la “Hoja de la vida del producto”, trípticos impresos, ficha del tema 12, etiquetas adheribles, marcadores de colores, hojas de reúso, lápices de colores, hojas de rotafolio.		
Estrategia de evaluación:	<p>EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA</p> <p>Al inicio de la sesión, a través del interrogatorio dirigido, se harán al menos 3 preguntas, para conocer qué tanto saben del tema.</p> <p>Sin valor.</p>	<p>EVALUACIÓN FORMATIVA</p> <p>Enseguida del desarrollo de los temas, la facilitadora o el facilitador realizará un ejercicio de preguntas y respuestas para medir el avance de los aprendizajes.</p> <p>Sin valor.</p>	<p>EVALUACIÓN SUMARIA</p> <p>Al finalizar la sesión se aplicará un cuestionario de 5 preguntas de opción múltiple. (únicamente cualitativa y si el tiempo de la sesión lo permite).</p> <p>Sin valor.</p>

Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
ENCUADRE			
<p>1. Presentación de la facilitadora o facilitador.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador dan la bienvenida al grupo, saludan y agradecen a los participantes su asistencia a la sesión.</p> <p>En caso de que se trate de un grupo nuevo, se presenta mencionando su nombre, la institución a la que pertenece, su experiencia laboral y en qué beneficia el desarrollo del tema.</p> <p>Si la atención al grupo es consecutiva, puede retomar los acuerdos y compromisos de la sesión anterior, a través del interrogatorio dirigido.</p>	<p>Etiquetas adheribles. Marcadores de colores. Lápices.</p>	<p>5 min</p>
<p>2. Presentación de objetivos del tema (general y particulares).</p>	<p>La facilitadora o el facilitador menciona el objetivo general y los objetivos particulares del tema y subtemas:</p>	<p>Laptop. Cañón. Marcadores</p>	<p>5 min</p>

Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>Objetivo general: Los integrantes de los grupos aplicarán 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.</p> <p>Objetivos particulares: Al concluir la sesión, los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarán las características y beneficios de las alternativas de autoproducción Profeco. • Definirán con sus palabras los conceptos de producción y autoproducción. • Enunciar los rubros que comprenden las TDs. • Explicar qué es un PSs. • Describir algunas opciones alimenticias para llevar a cabo en la Cuaresma que 	<p>de colores. USB. Presentación tipo Power Point Hojas de rotafolio. Hojas de reúso Folletería Ficha PD 3.20</p>	

Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>sustituyan el consumo de pescado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir la elaboración de un PS para Cuaresma o una TD. <p>Pregunta a los asistentes si desean agregar algo al respecto.</p>		
<p>3. Descripción general del desarrollo de la sesión.</p>	<p>La facilitadora o facilitador describe la mecánica de trabajo durante la sesión, los temas y subtemas a desarrollar, comenta al grupo que se hará la exposición de los temas y, a través del interrogatorio dirigido, se hará la discusión del tema.</p> <p>Informa al grupo que se aplicarán evaluaciones (sin valor) para conocer el grado de aprendizaje de los temas, antes, durante y después de la sesión; menciona la duración de la atención al grupo.</p> <p>Pregunta a los asistentes si hay dudas o preguntas.</p>	<p>Laptop. Cañón. Marcadores de colores. USB. Presentación Power Point Hojas de rotafolio. Hojas de reúso Folletería del tema Ficha PD 3.20</p>	<p>5 min</p>

Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
<p>4. Aplicación técnica grupal de integración/ rompe hielo (Describir la técnica grupal específica que se utilizará en la sesión).</p>	<p>La facilitadora o facilitador comenta al grupo que antes de dar inicio a la sesión es importante interactuar entre ellos para generar una dinámica de integración y participación para el logro de los objetivos planteados.</p> <p>Si el grupo es nuevo se les invita a hacer la siguiente dinámica: “Se presentarán mencionando su nombre, continua la persona de la derecha, dice su nombre y repite el nombre anterior, así sucesivamente.”</p> <p>Si es un grupo que ya se conoce, la dinámica propuesta a seguir es: “Invita a formar un círculo con todos los participantes, la facilitadora o facilitador tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, al momento que la tire debe mencionar un elemento: Aire, Agua o Tierra; el que atrape la pelota deberá mencionar un animal que pertenezca al</p>	<p>Etiquetas adheribles. Lápices. Marcadores de colores. Salón amplio, ventilado e iluminado. Pelota de papel (con hoja de reúso), o pelota de goma o tela.</p>	<p>5 min</p>

Aspectos del proceso	Actividades de encuadre	Material didáctico y equipo	Duración (min.)
	<p>elemento que mencionaron, por ejemplo, “Agua: tiburón” y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante.</p> <p>No se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta que quede un ganador o el tiempo estipulado.”</p>		
<p>5. Revisión de expectativas del curso.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador pide a los integrantes que brevemente respondan a las siguientes preguntas, anotando sus respuestas en la hoja de rotafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autoproducción? • ¿Saben qué son las TDs y los PSs • ¿Les puede servir a su vida cotidiana? • ¿Qué esperan aprender del tema? <p>Una vez anotadas las respuestas, quien esté frente al grupo les da lectura, si detecta que las respuestas difieren de los objetivos del tema en turno, deberá acordar con los participantes ¿Qué hacer para que se cumplan sus expectativas?</p>	<p>Hojas de reúso. Hojas de rotafolio. Marcadores de colores. Lápices. Cinta adhesiva.</p>	<p>5 min</p>

DESARROLLO

Tema 1

Autoproducción en beneficio de los consumidores

Subtema:

1.1 Definición de producción y autoproducción.

1.2 Tecnologías Domésticas y Platos Sabios.

1.3 Rubros que comprenden las TDs.

1.4 ¿Qué es un PS?

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Duración (min.): 10 min.

Actividades instruccionales:

Inicia la sesión comentando estos datos interesantes:

¿Sabían ustedes que...

-
- ... Profeco tiene 2,847 grupos organizados en el país.
 - El 84% del total, 2,391 grupos, trabajan actividades de autoproducción.
 - Las Tecnologías Domésticas y los Platillos Sabios ocupan el 89% y el 11% respectivamente de dichas actividades.

Una vez que atrajo la atención sobre los temas con los “¿Sabías que...”, pregunta si alguien desea comentar algo al respecto.

A través de la técnica expositiva explica por qué Profeco promueve alternativas de producción desde su fundación en 1976 y cuáles son las 2 alternativas que propone. Estos contenidos los encuentra en Ficha 3.20, consúltela con anticipación. También, comenta al grupo los conceptos de producción y autoproducción, pide a los participantes que expresen con sus palabras dichos conceptos.

Posteriormente pregunta si saben qué es una Tecnología Doméstica y Platillo Sabio. Explica de una forma sencilla en qué consiste cada una. También, menciona los rubros que comprenden las TDs. Pregunta ¿por qué se considera que una TD y PS son más que una receta?

Pregunta si hay dudas. Acláralas.

Para reforzar los aprendizajes, pueden reproducir los videos o audios de TD y PS.

Para jóvenes y adultos.

Para desarrollar el tema de autoproducción con este segmento de población se elaboró una lectura llamada “Una historia de autoproducción en beneficio de los consumidores”, la cual desarrolla una situación problema en la que

los personajes planean diversas problemáticas y se ofrecen soluciones las cuales pueden estar a discusión. El promotor pedirá a los participantes qué piensan de la misma. Concluye con las ventajas de las TDs y PSs.

Para los no tan peques (13 a 18 años)

Una historia de autoproducción en beneficio de los consumidores

Luis se encuentra a su amigo José, al cual también le llamaba Pepe, en el parque de la colonia, lo mira cabizbajo y le dice:

— Mi Pepe, me da gusto verte, ya tiene un ratotote que no te veía, desde que me fui de la colonia, ¿te pasa algo?, te veo como sacado de onda.

— Sí, ando algo sacado de onda, dijo con tristeza Pepe. Fíjate, Luis, que no he conseguido trabajo, quieren de tiempo completo. Tendría que dejar la escuela. En la casa escasea el varo, a veces no llevo completos los materiales para los talleres. Me hace falta el dinero.

— ¡Uy!, parece que estás contando mi historia. Yo y mi familia nos fuimos de la colonia porque mis jefes ya no pudieron pagar la renta y que nos sacan. Pero creo que fue lo mejor que nos pudo suceder.

—¡Hachis, hachis!, ¿cómo está eso?, mi Luis. Le dice sorprendido Pepe.

— Mi papá recobró su empleo como electricista y mi mamá y yo participamos en un grupo de autoproducción y de ahí sacamos varo.

— ¿Qué es eso de grupo de autoproducción? Pregunta José.

— Son personas que se organizan y se ayudan mutuamente para producir un bien o un servicio. Se reparten el trabajo y las ganancias. Yo trabajo los fines de semana y, a veces, un rato en la tarde entre semana, por lo que puedo ir a la escuela sin problema. No me sobra el dinero pero puedo pagar mis gastos y ayudar en algo a la casa.

—Oye Luis, ¿puedo participar en un grupo de esos?

— Mira Pepe, ando algo de prisa, me están esperando. Tienes mi número telefónico, no lo he cambiado, llámame para darte detalles. Lo que sí puedo decirte es que cualquier persona puede ser parte de un grupo o formar otro.

Me están llamando, luego nos vemos. Y Luis salió corriendo.

Para niños.

Para desarrollar el tema de autoproducción con este segmento de población se elaboró una lectura llamada “Una historia de autoproducción en beneficio de los consumidores”, la cual desarrolla una situación problema en la que los personajes planean diversas problemáticas y se ofrecen soluciones las cuales pueden estar a discusión. El promotor pedirá a los participantes qué piensan de la misma. Concluye con las ventajas de las TDs y PSs.

Concluye este tema preguntando por qué las TDs y PSs son más que recetas para hacer un producto o un platillo.

Para peques (6 a 12 años)

Una historia de autoproducción en beneficio de los consumidores

Enrique, sentado en la banqueta de su casa, mira cómo Tere, que es su vecina de enfrente, barre la banqueta, saca una mesa y la cubre con un bonito mantel rojo y a continuación saca una silla que pone a un lado de la mesa. Tere entra nuevamente a su casa y saca una caja de plástico que carga con trabajo, al parecer está pesada. Enrique cruza la calle y le ayuda a cargarla.

- ¡Está pesada la caja!, dice Enrique, a quien cariñosamente Tere le llamaba, también, Kike.
- Sí, algo. Gracias por ayudarme, Kike.
- ¿Vas a vender algo? Pregunta Enrique.
- Sí, voy a vender frascos de conservas. ¡Mira!, dice Tere, destapando la caja que guardaba en su interior un montón de frascos multicolores, muy bonitos.

Enrique sorprendido hace varias preguntas: ¿Qué son las conservas? ¿Quién te enseñó a hacerlas? ¿Para qué las haces?

-
- Mientras me ayudas a acomodar los frascos te contesto Kike. Pues mira, hace unos meses vinieron unas personas de Profeco que les dieron como clases a los padres de familia de mi salón, allí les enseñaron a hacer varias cosas. Una de ellas son las conservas, que sirven para que los alimentos se conserven más tiempo. Mi mamá y mis hermanos las hacemos, a esto le llamamos ayuda mutua. Como puedes ver hay mermeladas de diferentes frutas, chiles y verduras en conservas. Yo etiqueto y vendo las conservas, de aquí sacamos algo de dinero y, también, nos las comemos. ¡Están muy ricas! Ahorita las pruebas.
 - Me gusta la idea Tere, le voy a decir a mi mamá para que hable con tu mamá de las conservas. Antes de irme dame la prueba, se ven muy buenas. Y a lo mejor te compro.

Tema 2

Opciones alimenticias para llevar a cabo en la Cuaresma, no solo de pescado vive el hombre.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min.): 10 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador pregunta al grupo:

- ¿Por qué una persona decide no comer carne de pescado?
- ¿Sabes qué alimentos pueden sustituirla?

Retoma las respuestas para destacar que hay diferentes factores por los cuales una persona decide no consumir carne de pescado. Así también destacar que hay otros alimentos que pueden ser consumidos y que aportan nutrientes similares a los que otorga el pescado.

A continuación, proporcionamos una tabla que indica el tipo de nutriente que aporta el pescado y por cuál alimento podemos sustituirlo para poder consumir otro similar.

Opciones alimenticias para llevar a cabo en la Cuaresma, no solo de pescado vive el hombre

Por diferentes motivos hay personas que deciden no consumir pescado, por ejemplo, debido a alergias, recursos limitados o preferencias personales, entre otros. Los pescados aportan nutrientes al cuerpo que pueden ser sustituidos por otros similares.

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 y queso.
Ácidos grasos poliinsaturados Omega-3	Semillas de linaza, chía, nueces, aceite de soya o canola y suplemento de aceite de hígado de bacalao.
Vitamina D	Champiñones, hongos shitake, 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.

Fuentes

Alternativas al pescado. 8 de febrero del 2017. Alimmenta, portal de nutrición escrito por dietistas-nutricionistas:
<https://www.dietistasnutricionistas.es/alternativas-al-pescado/>

Alternativas para alérgicos al pescado. 19 de abril de 2017. Portal de Alimerka:
<https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/alternativas-para-alergicos-al-pescado>

Sustitutos vegetales del pescado: Nutrición, Recetas y Productos. S/f. Portal Vegaffinity:
<https://www.vegaffinity.com/articulo/sustitutos-vegetales-del-pescado-nutricion-recetas-y-productos--a100>

Tema 3 y Tema 4

Cinco Platillos Sabios para Cuaresma.

- Chiles rellenos de frijol.
- Albóndigas de pescado.
- Albóndigas de zanahoria y cebada perla.
- Croquetas de amaranto.
- Calabacitas rellenas de queso.

Cinco Tecnologías Domésticas sencillas.

- Frutas en Almíbar.
- Pollo curado tipo jamón.
- Leche condensada.
- Perfume, loción y agua de colonia.
- Cloro.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva y demostrativa.

Duración (min.): Variable según el PS o TD que escogieron.

Actividades instruccionales:

- Escoger el PS o la TD que se desee con anticipación.
- Tener preparado un lugar adecuado, los ingredientes y utensilios.

Platillos Sabios para Cuaresma

Chiles rellenos de frijol

(Para 6 personas)

Ingredientes

- 6 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
- 2 tazas de agua
- 1/2 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- hierbas de olor al gusto
- 1/4 taza de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de frijoles refritos
- 1/4 taza de crema
- 150 gramos de queso rallado
- lechuga picada y rabanitos, para adornar
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una cacerola se pone al fuego el agua, cebolla, ajo, hierbas de olor, la mitad del vinagre, una cucharada de aceite, sal y pimienta. Cuando suelte el hervor se añaden los chiles, se apaga el fuego y se dejan remojar durante 10 minutos.
2. Se escurren los chiles y se rellenan con los frijoles refritos. Se sirven sobre la lechuga picada sazonada con aceite, vinagre, sal y pimienta.
3. Se adornan con crema y queso. Se colocan los rabanitos alrededor.

Albóndigas de pescado

(Para 6 personas)

Ingredientes

- 500 gramos de filete de pescado (el de su preferencia)
- 1 pieza de huevo
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 taza de harina
- 4 piezas de jitomates medianas (390 g)
- 1/2 pieza de cebolla grande (1/4 entera y 1/4 picada finamente)
- chile chipotle opcional al gusto
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 2 dientes de ajo finamente picado
- Hierbas de olor al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. El pescado se limpia, se lava y posteriormente se cuece en agua hirviendo con la mitad de la cebolla, sal y las hierbas de olor durante 5 minutos (cuidar que el agua cubra el pescado). Una vez cocido, se deja enfriar y se desmenuza con todo y piel, eliminado cuidadosamente las espinas.
2. En un recipiente se incorpora el pescado, el pan molido, la harina, el huevo y sal al gusto, se mezcla muy bien con las manos perfectamente limpias.
3. Aparte, se muele el jitomate y el trozo de cebolla con que se coció el pescado. En una cacerola honda se calienta el aceite y se fríen los ajos y la cebolla picada, se agrega el jitomate molido y cuando este cambie de color, se agrega agua al gusto, el chile chipotle entero y la sal. Se deja a fuego medio hasta que hierva.

-
4. Se van formando albóndigas pequeñas y se agregan directamente al caldillo. Se dejan al fuego hasta que queden bien cocidas.

Albóndigas de zanahoria y cebada perla

(Para 6 personas)

Ingredientes

- 100 gramos de queso Oaxaca rallado
- 1 huevo
- 1 taza de cebada perla (200 g)
- 1 taza de pan molido
- 4 cucharadas de harina de trigo (40 g)
- 6 zanahorias medianas (480 g) ralladas finamente
- 3 jitomates grandes (700 g)
- 1 cebolla chica (170 g) la mitad picada y la otra mitad entera
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de hierbabuena picada
- 90 mililitros de aceite para freír
- 60 mililitros de aceite para el caldillo de jitomate
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- sal al gusto

Preparación

1. Se ponen a calentar 3 tazas de agua, al soltar el hervor se añade la cebada y se deja hervir a fuego medio durante 30 minutos hasta que casi se seque el agua. La cebada cocida se pasa por un colador, se deja escurrir y se reserva el líquido.

-
2. Las zanahorias se mezclan con la cebada, el pan molido, el huevo, el queso, la ralladura de naranja, la hierbabuena y sal. Se amasa con fuerza para que se integren perfectamente todos los ingredientes. (Este paso debe realizarse por higiene utilizando un guante de plástico estéril).
 3. Se forman las albóndigas y se revuelcan en la harina. Se fríen en el aceite bien caliente, moviéndolas frecuentemente para que se doren parejo. Se acomodan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
 4. Los jitomates se lavan, se parten y se licuan con el ajo y la cebolla en una taza de agua. Se sofríe en el aceite caliente y se le agrega el líquido de cocción de la cebada, se sazona con sal y pimienta.
 5. Finalmente, a partir del caldillo hirviendo, se agregan las albóndigas para que hiervan durante 5 minutos y se sirven inmediatamente.

Croquetas de amaranto

Ingredientes

- 4 huevos
- 1/4 kilo de cereal de amaranto
- 1/4 taza aceite
- 2 zanahorias
- 1/2 taza de chícharos
- 1 papa
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- sal al gusto

Preparación

1. La zanahoria y la papa se pican en cuadritos y se cuecen en poca agua con los chícharos, el ajo y la cebolla. Cuando las verduras estén cocidas se escurren y se retira el ajo y la cebolla.
2. Se mezcla el amaranto con el huevo y se le agrega toda la verdura. Se deja reposar quince minutos para posteriormente formar las croquetas
3. Se fríen y se sirven con una ensalada de verduras frescas.

Calabacitas rellenas de queso

Ingredientes

- 6 calabacitas redondas
- 1 taza de granos de elote cocido o de lata
- 150 g. de queso para gratinar
- 2 rebanadas de mortadela picada
- 3 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- sal de mesa

Preparación

1. Las calabacitas se lavan, se les corta un extremo, con una cuchara se les extrae un poco de pulpa y se reservan.

-
2. En un recipiente se mezcla el queso con los granos de elote y la mortadela y con esta preparación se rellenan las calabacitas.
 3. La pulpa se licua con el jitomate, la cebolla y el ajo, y se fríe en el aceite con sal al gusto.
 4. Finalmente, se acomodan las calabacitas (se les coloca de nuevo el extremo que se les cortó) en un recipiente, se bañan con la mezcla anterior y se tapa el recipiente. Se dejan durante 15 o 20 minutos, o hasta que estén cocidas.

Tecnologías domésticas

Frutas en Almíbar

Tiempo de elaboración: 40 min	Rendimiento: 400 g de masa drenada	Rubro: Frutas y verduras
-------------------------------	------------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 400 g de fruta limpia (manzana, pera, durazno, uvas, etc.)
- 3 tazas de agua

Utensilios

- 1 olla
- 1 cuchara de cocina
- 1 frasco grande de vidrio con tapa

Procedimiento

1. Lava perfectamente la fruta que deseas elaborar y quita la cascara o piel para una mejor presentación.

2. En la olla coloca el agua y el azúcar a fuego medio y cuando llegue al punto de ebullición retíralo.
3. A continuación, en el frasco previamente limpio y estéril coloca la fruta seguido del “jarabe” que tienes en la olla, recuerda que es muy importante dejar de 1 cm de espacio entre el jarabe y la tapa.
4. Tapa el frasco y llévalo nuevamente a esterilizar. Revisa el apartado *Envasado y esterilización de productos alimenticios de TD*.

Recomendaciones

- Consérvalo en un lugar fresco y seco.

Modo de uso

- Consumase como postre o aperitivo, puede agregar crema o lechera si usted lo desea.

Caducidad

- Hasta 1 año sin abrir, una vez abierto 2-3 semanas, guardado en el refrigerador.

Pollo curado tipo jamón

Tiempo de elaboración: 2 sesiones de 1 ½ horas cada una.	Rendimiento: 1 kg	Rubro: Cárnicos
--	-------------------	-----------------

Ingredientes

- 1 pollo entero limpio (sin vísceras, patas y cabeza) aproximadamente de 2 kilos
- 2 tazas con agua
- 4 cucharaditas de azúcar
- 3 cucharaditas de sal
- 2 pastillas de vitamina “C” de 500 miligramos (no efervescentes) o un 1/3 de cucharadita al ras de ácido cítrico *
- ¼ de cucharadita de nitrito de sodio o sal de cura *

* Estos productos se pueden adquirir en proveedoras de empacadoras, droguerías o farmacias grandes.

Utensilios

- 2 bolsas de plástico grueso de 25 x 35 centímetros
- 1 taza medidora
- 1 cuchara cafetera
- 1 jeringa
- 1 trozo de papel aluminio de hoja ancha (50 centímetros aproximadamente)
- 1 olla con capacidad de 4 o 6 litros

Procedimiento

1. Prepare una salmuera disolviendo en el agua perfectamente bien cada uno de los ingredientes. Inyecte el pollo. En una bolsa de plástico, coloque el pollo y vierta la salmuera que no penetró durante el bombeo. Refrigere por 24 horas, si no empleó jeringa y solo vertió la salmuera dentro de la bolsa con el pollo, deje otras 24 horas que se cure, es decir 2 días. El pollo habrá que cambiarlo de posición cada 3 ó 4 horas, para que la curación sea homogénea.
2. Saque el pollo, escúrralo y envuélvalo en una hoja de papel aluminio y póngalo dentro de una bolsa de plástico (puede ser la misma en la que se curó el pollo) que cerrará con un nudo. Sumerja el pollo en agua hirviendo, procurando que no toque el fondo del recipiente y déjelo cocer por unos 70 minutos. Transcurrido este lapso, sáquelo y escalde, colocando la pieza (con todo y bolsa), en agua fría. Refrigere.

Recomendaciones

- El pollo así preparado puede consumirse como carne fría o bien calentada, al horno preparado a su gusto.
- Si la salmuera no cubre totalmente al pollo hay que moverlo cada 3 ó 4 horas para que la parte que no está cubierta se cure igual que la parte que sí lo está.
- En caso de que desee **cocerlo al horno**, este deberá estar precalentado y el tiempo de cocimiento será de 1 hora 20 minutos en el horno a 220°C, envuelva la pieza en papel aluminio y colóquela en un molde o charola para evitar escurrimientos. Puede consumirlo en caliente o dejarlo como carne fría. Puede descubrir el pollo 10 minutos, antes de que pase el tiempo señalado, para que dore ligeramente.

Leche condensada

Tiempo de Elaboración: 20 min	Rendimiento: 500 g	Rubro: Lácteos
-------------------------------	--------------------	----------------

Ingredientes

- 1 taza con azúcar cernida
- 1 taza con leche en polvo
- 80 mililitros de té de hojas de naranjo
- 1 cucharada de vainilla o vainillina

Utensilios

- 1 taza medidora
- 1 pala de madera
- 1 frasco con tapa de 400 mililitros o un recipiente de plástico con tapa
- 1 trapo para limpieza
- 1 licuadora

Procedimiento

1. En el vaso de la licuadora vierta el azúcar junto con el té, licúe hasta que se disuelva perfectamente el azúcar (esto tarda 1 o 2 minutos). Adicione la vainilla. Inmediatamente agregue la leche en polvo, poco a poco, hasta incorporarla toda, asegúrese que no queden grumos.
2. Por último, envase.

Recomendaciones

- El frasco que emplee para envasar deberá estar limpio.
- El producto elaborado tiene una duración aproximada de 3 meses. Guarde en el refrigerador o en un lugar fresco y seco.
- Use el producto igual al que se vende comercialmente.

Perfume, loción y agua de colonia

Tiempo de Elaboración: 30 min	Rendimiento: 125 – 225 ml	Rubro: Uso personal
-------------------------------	---------------------------	---------------------

Ingredientes	Perfume	Loción	Agua de colonia
Alcohol destofado*	100 mililitros	200 mililitros	200 mililitros
Esencia *	15 gramos	25 gramos	15 gramos
Cumarina *	1 pizca	1 pizca	1 pizca
Glicerina pura *	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita

* ¿Dónde comprar? Estos productos se pueden adquirir en farmacias grandes.

Utensilios

- 1 frasco con atomizador de 120 o 250 mililitros, (según lo que se elabore)
- 1 cucharita cafetera
- 1 gotero

Procedimiento

1. En el frasco vierte el alcohol y la cumarina, tapa y agita hasta disolver los cristales.
2. Agrega la glicerina y agita nuevamente hasta incorporarla.
3. Por último, agregue la esencia y agite nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea.

Recomendaciones

- La glicerina sirve para quitarle lo áspero al alcohol, brindando lubricación que evita se reseque la piel, además fija el perfume.

-
- La cumarina es un fijador artificial de tipo químico (parecen cristales de sal), que usada en exceso puede causar irritación en la piel. Si emplea fijador universal, adicione de tres a cuatro gotas como máximo (para la cantidad señalada en la fórmula), puesto que si pone más puede alterar el aroma del perfume.
 - Si no encuentra alcohol destofado puede usar alcohol de arroz, etanol o alcohol etílico desnaturalizado al 96%.

Modo de uso

- Sugerimos aplicar el producto detrás de las orejas y en donde se pliega la piel para mayor fijación.

Caducidad

- 1 año

Cloro

Tiempo de Elaboración: 20 min	Rendimiento: 10 L	Rubro: Limpieza en el hogar
-------------------------------	-------------------	-----------------------------

Ingredientes

- 1.5 L de hipoclorito de sodio líquido *
- 8.5 L de agua

* Estos productos se pueden adquirir en farmacias grandes.

Utensilios

- 1 lentes o googles
- 1 par de guantes
- 1 cubeta de plástico de 12 litros de capacidad (o mayor)
- 1 garrafón con tapa de 12 litros de capacidad o 10 envases de un litro con tapa

-
- 1 palo de escoba limpio
 - 1 trapo para limpiar
 - 1 embudo

Procedimiento

1. Usa lentes y guantes. En la cubeta de plástico vacía los 8.5 litros de agua.
2. Posteriormente agrega el hipoclorito de sodio despacio, de tal manera que evites te salpique en la ropa, piel u ojos.
3. Mezclar con ayuda de un palo de madera hasta incorporar.
4. Con la ayuda de un embudo envase y etiqüete.

Recomendaciones

- La preparación debe realizarse en un lugar sombreado y ventilado.
- Envasar en recipientes con tapa y rotularlos para saber qué producto contienen.

Modo de uso

- Al mezclar, incorporar y envasar, debe tenerse mucho cuidado, ya que con el cloro se puede desmanchar la ropa. Por ser un cloro concentrado es recomendable usar la mitad de la cantidad que generalmente emplea.
- No usar el hipoclorito sin diluir en la ropa o en áreas (como el baño) de uso cotidiano, debido a que la ropa se puede decolorar y deshacer, y al ser humano le puede irritar fuertemente la piel, o también se pueden contaminar los alimentos.

Caducidad

- 1 año.

Tema 5

La Cuaresma en Cifras.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Duración (min.): 5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador le comenta al grupo algunas de las cifras de datos de impacto relacionados con el fenómeno del consumo en Cuaresma.

La Cuaresma en cifras

La palabra Cuaresma viene del latín y significa 40, en las celebraciones católicas son los 40 días previos (sin contar los domingos) a la Semana Santa.

En México 84,217,138 de personas, de acuerdo con el Censo Económico 2010 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), dijeron profesar la religión católica.

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

La Cuaresma en 2020 es del miércoles 26 de febrero al jueves 9 de abril de 2020. Es la temporada en la que las personas consumen más pescados y mariscos que en el resto del año.

La Cuaresma tiene 5 domingos más el Domingo de Ramos.

México cuenta con 11,122 kilómetros de litoral y con 9.8% de todas las especies marinas del mundo.

En pesca México tiene el escalón 17 del mundo, y en lo que hace a lo acuícola somos el número 24.

La mejor posición por producto la da el pulpo con el 3° sitio, seguido del atún con el 4° lugar. En camarón y sardina tenemos el 7° lugar.

En 2017, de acuerdo con Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas (Comepesca), se incrementó el consumo per cápita de pescado al llegar a 12.67 kilogramos contra los 8.9 kg del 2012.

Las especies de pescados usualmente más baratas durante la Cuaresma son: carpa, jurel chico, lisa del Golfo, gurrubata, mojarra tilapia chica, bandera, corvina, mojarra tilapia grande, trucha entera y huachinango del Pacífico.

Fuentes

Cuándo Pasa. S/f. Portal Cuandopasa:

<https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v23577g>

Población de 5 años y más católica. Censo Económico 2010. Portal del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI):

<https://www.inegi.org.mx/temas/religion/>

10 datos para saber y entender qué es la Cuaresma. 6 de marzo del 2019. Portal del Universal De10.mx Cultura Digital:

<https://de10.com.mx/cultura-digital/10-datos-para-saber-y-entender-que-es-la-cuaresma>

Las cifras del sazón... goce de Cuaresma. 31 de marzo 2018. Portal Analisisafondo.com:

<https://www.analisisafondo.com/educacion-y-cultura/item/30439-las-cifras-del-saz%C3%B3n%E2%80%A6goce-de-cuaresma/>

Sube consumo per cápita de pescado. 9 de abril 2018. Portal del Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas (Comepesca):

<https://heraldodemexico.com.mx/opinion/sube-consumo-per-capita-de-pescado-a-12-67-kg-produccion-record-y-comepesca-propuestas-a-candidatos/>

Tema 6

Vacaciones de Semana Santa.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Duración (min.): 5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador le comenta al grupo algunas de las recomendaciones que se deben de considerar si optan por salir de vacaciones en Semana Santa.

Vacaciones de Semana Santa

La Semana Santa es una de las celebraciones más importantes del cristianismo. En el 2020 inicia el domingo 5 de abril y concluye el sábado 11 de abril. En nuestro país estas fechas son períodos de vacaciones en todos los centros educativos, así como de algunas empresas e instituciones de gobierno. Si tienes pensado salir de vacaciones te hacemos algunas sugerencias para que tengas un feliz descanso.

1. Planea y platica con tu familia a dónde quieren ir de viaje.
2. Revisa tu presupuesto.
3. ¿Reflexiona si te conviene contratar un paquete vacacional o ir por tu cuenta?
4. Haz tus reservaciones con anticipación.
5. Evita publicar en redes sociales las fechas en que saldrás de viaje, al igual cuando estés disfrutando de este.
6. Que alguien de confianza visite tu casa para que no se note que está sola.

-
7. ¿Qué condiciones climáticas imperan en el lugar a donde vas?
 8. ¿Qué medio de transporte usarás: avión, autobús o automóvil particular?
 9. Si viajas en auto revisa con anticipación las condiciones físicas, mecánicas y eléctricas de su funcionamiento. Considera la gasolina, casetas y estacionamiento.
 10. Si viajas en avión o autobús revisa en el boleto el destino, el horario de salida, número de vuelo, sala de abordar y número de asiento. Pregunta cuánto equipaje tienes derecho a transportar sin costo y sus restricciones.
 11. En tu equipaje ten a la mano, boletos, pases de abordar, reservaciones e identificación personal.
 12. En los comercios los precios y tarifas deberán estar exhibidos a simple vista.
 13. Guarda los contratos, facturas, notas o tickets de compra en caso de alguna reclamación.

Fuentes

20 Consejos para disfrutar las vacaciones de Semana Santa. 15 de marzo de 2016. Blog de la Procuraduría Federal del Consumidor en:

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/20-consejos-para-disfrutar-las-vacaciones-de-semana-santa?idiom=es>

Plan Especial Semana Santa y Pascua. S/f. Portal del gobierno de Ciudad Guzmán, Jalisco en:

<http://www.ciudadguzman.gob.mx/Pagina.aspx?id=c875fd8e-b64e-4c35-bebd-0990704fbb07>

Tema 7

Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva o a través de audio o video alusivo al tema. Consulte la Página del Promotor Profeco, ahí puede bajar los materiales referidos.

Duración (min.): 5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador le comenta al grupo el origen del Día internacional de la Mujer o puede pasar el video o el audio alusivo al tema. Los encuentras en el Portal del Consumidor

Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)

En Profeco celebramos el Día Internacional de la Mujer en todo el país a través de los 2,847 grupos organizados que tenemos registrados en el padrón institucional. Estas organizaciones cuentan con 60,845 integrantes, de ellos, 43,533 son mujeres.

Profeco empodera al sector femenino al dotarlas de información, orientación y capacitación, a través de los promotores institucionales, en diversos aspectos relacionados con el fenómeno del consumo que les permitan tener un mejor calidad de vida al hacer decisiones inteligentes a la hora de realizar

sus compras o elaborar Tecnologías Domésticas (TDs) y Platos Sabios (PSs), con la finalidad de optimizar los recursos familiares. Del 100% de las actividades prácticas realizadas y reportadas por los promotores institucionales el 89% corresponden a TDs y, el resto, 11% son PSs.

El proveer de educación al consumidor, en especial a las madres de familia que forman parte de las organizaciones de consumidores, es de gran importancia, ya que de ellas dependen las decisiones de las compras de bienes y servicios que sirven para suministrar los satisfactores familiares. Una persona informada toma mejores decisiones de consumo.

Un poco de historia

El día 8 de marzo de 1857, un grupo de mujeres que trabajaban en una fábrica textil de Nueva York, Estados Unidos, resolvieron parar de trabajar como protesta a sus precarias condiciones de trabajo. Como respuesta a sus inconformidades recibieron diversas agresiones que culminaron con la muerte de 129 trabajadoras carbonizadas dentro de la fábrica.

Derivado de este hecho, en agosto de 1910, en la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas reunida en Copenhague (Dinamarca) fue proclamado el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer Trabajadora (también llamado Día Internacional de la Mujer), conmemora la lucha de la mujer por su participación como igual con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona. Fue institucionalizado mundialmente por iniciativa de las Naciones Unidas, cuando en 1977 pidió a los Estados miembros declarar una fecha como el Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional.

Fuentes

Día Internacional de la Mujer. 8 de marzo 2011. Sitio de la Organización de las Naciones Unidas en:
<https://www.un.org/es/events/women/iwd/2011/history.shtml>

Resumen del Día Internacional de la Mujer. S/f. Portal Academia en:
https://www.academia.edu/6887662/RESUMEN_DEL_DIA_INTERNACIONAL_DE_LA_MUJER

Video

Día Internacional de la Mujer.

La historia del 8M, Día Internacional de la Mujer:

<https://www.youtube.com/watch?v=tu-hPxI3SXE>

Tema 8

Recomendaciones en temporada de calor.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva o a través de audio o video alusivo al tema. Consulte la Página del Promotor Profeco, ahí puede bajar los materiales referidos.

Duración (min.): 5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o el facilitador, comenta al grupo algunas recomendaciones en temporada de calor.

Recomendaciones en temporada de calor

La temporada de más calor en el año va de marzo a octubre por lo que sugerimos algunas precauciones para cuidar tu salud.

- ✓ Toma agua embotellada, hervida o desinfectada durante el día.
- ✓ Evita una exposición prolongada al sol.
- ✓ Realiza actividades físicas cuando el calor sea menos intenso.
- ✓ Usa ropa ligera de colores claros.
- ✓ Lava tus manos antes de comer, después de ir al baño y al preparar o servir alimentos.
- ✓ Lava o desinfecta frutas, verduras y legumbres.

-
- ✓ Mantén en congelación o refrigeración los alimentos que así lo requieran, hasta el momento de prepararlos o servirlos.
 - ✓ Evita preparar o servir alimentos si te encuentras enfermo.
 - ✓ Evita consumir carnes crudas, especialmente pescados y mariscos.
 - ✓ Los alimentos descongelados no deben volverse a congelar.
 - ✓ Ante cualquier síntoma de enfermedad acude al médico.
 - ✓ Los menores de 5 años de edad, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, son grupos vulnerables al llamado “golpe de calor”.

Fuentes

Temporada de calor. 22 de marzo del 2016. Sitio del Instituto Mexicano del seguro Social en:
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/temporada-de-calor>

Temporada de calor. 14 de marzo de 2019. Sitio de la Secretaría de Salud en:
<https://www.gob.mx/salud/documentos/temporada-de-calor-194343>

Tema 9

Conclusión y Cierre.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min): 5 min

Actividades instruccionales:

En plenaria discuten la “Apropiación de los aprendizajes” para resaltar qué aprendieron en la sesión. Antes de concluir, la facilitadora o facilitador, les comenta las ventajas de la autoproducción de Platos Sabios y Tecnologías Domésticas. Para reforzar las actividades prácticas de TDs y PSs se pide a los participantes que comenten si las harían en sus casas y que digan por qué.

Para cerrar la sesión, les mencionamos el **Valor Cooperativo de este mes: “Ayuda Mutua”**, este principio se basa en la solidaridad humana y en la dependencia recíproca de los individuos en un grupo social. La ayuda mutua es ayudarse entre sí.

Pregunta al grupo, ¿de qué manera se aplica o se puede aplicar dicho valor en su grupo de consumidores y en su vida diaria?

Les invita a reflexionar sobre si estarían dispuestos o si son capaces de ayudar a otro miembro del grupo para desarrollar algo.

Se aclaran dudas, y se remite a la población a consultar algunas ligas de interés o referencias bibliográficas para conocer más del tema.

Se despide al grupo y se agradece su participación, recordándoles la importancia de aplicar en su vida diaria alternativas prácticas de consumo para mejorar su calidad de vida.

Se agendan compromisos para la siguiente sesión, entre los que se encuentran reflexionar sobre:
Análisis de la publicidad, para evitar malgastar.

ANEXOS

ACTIVIDAD PARA PEQUES.

“LOTERÍA DE LOS OBJETIVOS PARA VIVIR MEJOR”

Objetivo:

Al finalizar la actividad, la población infantil, conocerá algunas recomendaciones para realizar un consumo sostenible a través de los Objetivos para Vivir Mejor; con la finalidad de ponerlos en práctica y difundirlos en su entorno familiar y social, para mejorar su calidad de vida y proteger el medio ambiente.

Requerimientos:

Un juego de Lotería de los Objetivos para Vivir Mejor.

Bolitas de papel u otro material para ir colocándolas en las platillas

Actividad:

La facilitadora o facilitador forma ocho equipos y a cada uno le entrega una plantilla al azar y les da las instrucciones:

La o el facilitador “gritará” como en la lotería tradicional, una acción de cada tarjeta (la más entendible para la niña o el niño y explicándoles de qué trata dicho objetivo). Les pedirá que con la bolita de papel o el material que llevaron, marquen en su platilla el objetivo que le corresponde a la acción “gritada”.

Las acciones que se proponen mencionar para su respectivo objetivo son:

- 1) Conoce las causas de la pobreza en tu país y en el mundo.
- 2) Aliméntate con más frutas y verduras.
- 3) Aprende cómo mantenerte sano y transmítelo a los demás.
- 4) Continúa aprendiendo durante toda la vida.
- 5) Oponte ante la violencia contra las mujeres y las niñas.
- 6) Ahorra agua al cepillarte los dientes, al lavar y limpiar.
- 7) Ahorra energía siempre que puedas.
- 8) Apoya a las empresas locales en tú país.
- 9) Compórtate con inteligencia y amabilidad en Internet.
- 10) Protege y acoge a las personas vulnerables.
- 11) Protege los árboles nativos, la vida silvestre y las áreas naturales.
- 12) Reutiliza, repara, recicla, comparte y presta.

-
- 13) Consume más vegetales y menos carne.
 - 14) Recuerda que la basura acaba en el agua.
 - 15) Protege las plantas y los animales nativos.
 - 16) Sé amable y tolerante.
 - 17) Contribuye a que el futuro sea mejor que el presente.

2. Gana el equipo que complete su plantilla y grite "¡lotería!"

ACTIVIDAD PARA CHAVOS, CHAVAS Y ADULTOS

“LOTERÍA DE LOS OBJETIVOS PARA VIVIR MEJOR”*

Objetivo:

Al finalizar la actividad, la población consumidora, conocerá algunas recomendaciones para realizar un consumo sostenible a través de los Objetivos para Vivir Mejor; con la finalidad de ponerlos en práctica y difundirlos en su entorno familiar y social, para mejorar su calidad de vida y proteger el medio ambiente.

Requerimientos:

Un juego de Lotería de los Objetivos para Vivir Mejor.

Bolitas de papel u otro material para ir colocándolas en las platillas.

Actividad:

La facilitadora o facilitador forma ocho equipos y a cada uno le entrega una plantilla al azar y les da las instrucciones:

1. La o el facilitador mencionará como en la lotería tradicional, las acciones de cada tarjeta. Les pedirá que con la bolita de papel o el material que llevaron para ello, marquen en su platilla el objetivo que le corresponde a las acciones mencionadas, para lo cual tendrán que poner mucha atención para no equivocarse. En caso de confusión, el facilitador los corregirá.
2. Gana el equipo que complete su plantilla y grite "¡lotería!"

Coordinación General de Educación y Divulgación.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR