

# GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN. PAQUETE DIDÁCTICO 5.20.

---

TUS DERECHOS  
EN COMBUSTIBLES.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

---

GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN.

PAQUETE DIDÁCTICO 5.20.

TUS DERECHOS EN COMBUSTIBLES.

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 materiales didácticos.

---

La facilitadora o el facilitador debe:

- Consultar la Página del Promotor Profeco, ahí podrá descargar todos los materiales para desarrollar el Paquete Didáctico 5.20 con el tema “Tus derechos en combustibles”.
- Leer la ficha correspondiente, esta guía y todos los temas con antelación.
- Preparar los materiales didácticos a utilizar en la sesión.
- Escuchar y ver con anticipación los videos y audios con la finalidad de conocer su contenido y poder elaborar algunas preguntas para generar una discusión de análisis y participación en el grupo.
- Conocer el lugar en donde se llevará a cabo la atención al grupo, con la finalidad de identificar qué herramientas y materiales didácticos podrá utilizar durante el desarrollo de la sesión (presentación, videos, audios, hojas de rotafolio, etc.).
- El o los temas podrán ser adaptados conforme a las necesidades, intereses, tiempos y recursos del grupo a atender.
- 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, etiquetas adhesivas, cañón, laptop o computadora, USB, cinta adhesiva, mesas, sillas, folletería del tema a exponer, etc.

---

## CARTA DESCRIPTIVA.

---

Nombre del tema:	Tus derechos en combustibles.		
Objetivo general:	Identificar los derechos que tienen los consumidores en la compra de combustibles para hacerlos valer ante situaciones que afecten su economía y seguridad.		
Nombre de la facilitadora o facilitador:			
Duración total de la sesión:	Aproximado 90 minutos.		
Lugar de la instrucción:		Fecha de Impartición:	
No. de Participantes:			

<p>Contenido del curso. Objetivos particulares:</p>	<p>Temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tus derechos en combustibles.</li> <li>2. Calibración de básculas por Profeco, verificación a distribuidores.</li> <li>3. Cilindros de gas Normas Oficiales Mexicanas: NOM-008-SESH/SCFI-2010, Recipientes Transportables para Contener Gas L. P., Especificaciones de Fabricación, Materiales y Métodos de Prueba; y NOM-213-SCFI-2018 Recipientes Portátiles y Recipientes transportables sujetos a presión, para contener gas licuado de petróleo. Especificaciones de fabricación, materiales, métodos de prueba e identificación.</li> <li>4. Gas natural.</li> <li>5. Aplicaciones (APPs): Litro X</li> </ol>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Al término de la sesión, los participantes del grupo serán capaces de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar sus derechos, tomar mejores decisiones de compra y estar vigilantes de que los proveedores cumplan con los productos o servicios que ofrecen.</li> <li>2. Reconocer la importancia de realizar un consumo responsable al evitar adquirir combustibles obtenidos por medios ilegales.</li> <li>3. Conocer algunas recomendaciones para celebrar el día del padre, alimentarse de manera adecuada y la importancia del servicio que presta la Cruz Roja.</li> <li>4. Y finalmente, valorarán la importancia de aplicar la transparencia durante toda su vida.</li> </ol>
---	---	---

	<p>Litro, GasoApp, AmigasLP y Guía Pemex.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Combate al robo de combustibles, consecuencias y prevención de riesgos civiles.</li> <li>7. 21 de junio "Día del padre".</li> <li>8. 8 de mayo "Día Mundial de la Cruz Roja".</li> <li>9. Transparencia.</li> <li>10. Porciones de alimentos.</li> <li>11. Anexo. Actividad para chavos y chavas.</li> </ol>	
<p>Requisitos de ingreso:</p>	<p>Público en general que esté interesado en el tema.</p>	
<p>Requerimientos de materiales y equipo:</p>	<p>Laptop, cañón, USB, presentación, trípticos impresos, fichas del tema, etiquetas adheribles, marcadores de colores, hojas de reúso, lápices de colores, hojas de rotafolio, cinta adhesiva.</p>	

---

Estrategia de evaluación:	<p><b>EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.</b></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><b>EVALUACIÓN FORMATIVA.</b></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><b>EVALUACIÓN SUMARIA.</b></p> <p>Al finalizar la sesión se evaluará realizando las dinámicas correspondientes a cada perfil.</p> <p>Sin valor.</p>
---------------------------	--	---	--

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.).
<b>ENCUADRE</b>		
<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 al desarrollo del tema.</p> <p>Solicita a los integrantes del grupo que escriban sus nombres en las etiquetas adheribles y se las coloquen en un lugar visible.</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>3 min.</p>
<p>2. Presentación de objetivos del tema (general y particulares).</p>	<p>La facilitadora o el facilitador menciona:</p> <p>Objetivo general:</p> <p>Los integrantes de los grupos identificarán sus derechos como consumidores en la compra de combustibles para hacerlos valer ante situaciones que afecten su economía y seguridad.</p>	<p>3 min.</p>



Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.).
	<p>Objetivos particulares: Al concluir la sesión, los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificarán sus derechos al adquirir combustibles para estar vigilantes de que los proveedores cumplan con los productos o servicios que ofrecen.</li> <li>■ Contarán con más información para que puedan tomar mejores decisiones de compra.</li> <li>■ Reconocerán la importancia de realizar un consumo responsable al evitar adquirir combustibles obtenidos por medios ilegales.</li> <li>■ Conocerán algunas recomendaciones para celebrar el día del padre, alimentarse de manera adecuada y la importancia del servicio que presta la Cruz Roja.</li> <li>■ Valorarán la importancia de aplicar la transparencia como una regla de vida.</li> </ul> <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 al grupo la mecánica de trabajo durante la sesión, para ello se hará la exposición de los temas y, a través del interrogatorio dirigido, se realizará la discusión de los mismos.</p>	<p>3 min.</p>

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.).
	<p>Informa al grupo que se aplicarán evaluaciones (sin valor) para conocer el grado de aprendizaje de los temas, antes y después de la sesión; menciona la duración de la atención al grupo.</p> <p>Pregunta a los asistentes si tienen dudas al respecto.</p>	
<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>Se les invita a hacer la siguiente dinámica: “animales en pareja”.</p> <p>Cada integrante del grupo recibe una tarjeta con el nombre de un animal, la idea es que solo haciendo el ruido y mímica encuentren a su pareja.</p> <p>Tarjetas con el nombre de animales (por pares). El número de tarjetas dependerá del número de integrantes del grupo.</p>	<p>5 min.</p>
<p>5. Revisión de expectativas del curso.</p>	<p>Terminada la técnica de integración, la facilitadora o el facilitador pide a los integrantes que brevemente indiquen cuáles son sus expectativas con respecto a los temas que se les han planteado.</p>	<p>5 min.</p>

---

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.).
	Un voluntario anotará las ideas que aporten los integrantes del grupo y al finalizar les dará lectura para que todos queden de acuerdo con ellas.	

## DESARROLLO.

---

### Tema 1.

Tus derechos en combustibles.

Técnicas de instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
10 min.

Actividades instruccionales:

Inicia invitando a los integrantes del grupo a que participen con una lluvia de ideas:  
Saben...

- ¿Cuál es la importancia que tienen los combustibles en la vida cotidiana?
- ¿Cuáles son los combustibles que usamos más comúnmente?
- Como consumidores tenemos derechos que debemos conocer y defender.

---

Continúa mencionando los derechos de los consumidores en el consumo de combustibles indicando por qué es importante conocerlos asociando con situaciones cotidianas como: “el camión repartidor debe traer en un lugar visible los precios” o “nos corresponde a los consumidores estar vigilantes de que cuando nos despachen gasolina verifiquemos que las bombas indiquen ceros”.

Como consumidor debes estar alerta y conocer tus derechos en la compra de combustibles para evitar el abuso de algunos proveedores y denunciarlos ante la Profeco para evitar que dañen tu presupuesto y el de otros consumidores, los cuales corresponden a los siguientes:

1. Los precios de los combustibles deben estar colocados en lugares visibles y ser los vigentes, para que los identifiques con facilidad.
2. Condicionar o negar la venta del producto o discriminar a algún consumidor está prohibido por la ley, si esto te llega a suceder denuncia ante Profeco.
3. Antes de realizar la compra te deberán informar sobre las diferentes formas de pago que aceptan, para que elijas la que más te convenga.
4. En el caso del gas estacionario y gasolina debes tener a la vista la carátula de la bomba despachadora, que deberá estar en ceros y al terminar tendrá que indicar el volumen de venta y el precio total a pagar.
5. Solicita el comprobante, recibo o factura donde debe venir indicada la cantidad en litros o kilos del producto, recuerda que es tu respaldo en caso de que tengas una reclamación posterior.
6. Debes recibir la cantidad completa en litros o kilos por la que estás pagando, es decir, que te den litros de a litro o kilos de a kilo, si detectas que el combustible te dura menos tiempo de lo normal denuncia al proveedor en Profeco.
7. Verifica que las bombas despachadoras de gasolina cuenten con los hologramas de verificación que colocan los inspectores de Profeco, esto te indicará que están debidamente calibradas para la venta del producto.
8. Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para almacenar y vender combustibles y que no se ponga en riesgo tu integridad física o la de otras personas.
9. Usar los combustibles de manera eficiente es una responsabilidad, por ello aprender diferentes formas de lograr ahorrarlo es fundamental para el presupuesto familiar y para el medio ambiente.

- 
10. Recuerda que Profeco defiende tus derechos en todo momento, para ello cuentas con el programa *Quién es Quién en Combustibles*, la app *Litro por Litro* y el Teléfono del Consumidor 55 55 68 87 22 y al 800 468 87 22 que te informan para que encuentres el mejor precio en gas y gasolina.

Continuar con la lluvia de ideas de los participantes sobre las experiencias que han tenido al momento de adquirir combustibles.

Pregunta si hay dudas y acláralas.

Para reforzar los aprendizajes.

- Reparte entre los participantes el tríptico: “tus derechos en la compra de combustibles”.
- Reproduce el video o audio: *Litros de a litro en gas LP/tips Profeco*.

Fuentes.

Profeco. 2 de mayo 2019. Litros de a litro en gas LP/Tips Profeco. Recuperado de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LY92fHsSf3k>

---

## Tema 2.

Calibración de básculas por Profeco, verificación a distribuidores.

Técnicas de instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

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

- ¿Qué productos o servicios requieren ser pesados o medidos?
- ¿Qué instrumentos se utilizan para ello?
- ¿Les han vendido kilos o litros incompletos?
- ¿Saben qué pueden hacer para evitarlo?

Retoma las respuestas para destacar que dentro de las tareas de Profeco se encuentra la de verificar y calibrar los diferentes instrumentos de medición, como las bombas despachadoras de gasolina, los relojes para medir el tiempo en los estacionamientos o las básculas donde se pesan los alimentos que adquirimos.

Explicar que es obligación de los proveedores la verificación de básculas, bombas y cualquier otro instrumento de medición para que siempre estén en un óptimo funcionamiento y exactitud con cero error. Continuar la exposición mencionando que existen dos excepciones a este procedimiento que es cuando se encuentran inmovilizadas con anterioridad o que están sujetas a un procedimiento ante la Profeco.

Debido al uso continuo de las básculas requieren ser verificadas con regularidad, por ello se debe realizar una verificación inicial que es la que se instrumenta por primera ocasión antes de su utilización para transacciones

---

comerciales, y posteriormente se realizarán verificaciones periódicas (que pueden ser anuales o semestrales dependiendo de ciertas características que están consideradas en el listado de aprobación del modelo o prototipos, publicado por la Secretaría de Economía). Finalmente se puede realizar una verificación extraordinaria que es cuando la soliciten los usuarios o cuando las básculas pierdan su condición de “instrumento verificado”.

Profeco contribuye así a la protección del patrimonio de los consumidores, asegurando que despachen kilos de a kilo y litros de a litro, y recuerda que si tienes dudas o consideras que un establecimiento no está cumpliendo con esta obligación, puedes denunciarlo al Teléfono del Consumidor o a las páginas oficiales, para que posteriormente los verificadores de Profeco realicen una visita de supervisión para detectar las irregularidades denunciadas y se realicen los procedimientos necesarios.

Para terminar este tema invita a los participantes del grupo a que denuncien ante Profeco cuando no les despachen kilos de a kilo o litros de a litro.

Pregunten a los participantes si tienen alguna duda o comentario al respecto.

Para reforzar los aprendizajes.

- Reproduce el video o audio: *Pide Profeco a comerciantes básculas bien calibradas.*

Fuentes.

Profeco. 26 de agosto de 2019. Pide Profeco a comerciantes básculas bien calibradas. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=mXSz5rFN7mw>

---

Diario Oficial de la Federación. 18 de abril de 2016. Lista de instrumentos de medición cuya verificación inicial, periódica o extraordinaria es obligatoria, así como las normas aplicables para efectuarla. Recuperado de: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5433393&fecha=18/04/2016](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5433393&fecha=18/04/2016)

Profeco. 22 de marzo de 2019. Verificación para ajuste por calibración de instrumentos de medición. Recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/verificacion-para-ajuste-por-calibracion-de-instrumentos-de-medicion>

Profeco. S/F. Calibración. Recuperado de: <https://calibracion.profeco.gob.mx/index.jsp>

---

### Tema 3.

Cilindros de gas Normas Oficiales Mexicanas: NOM-008-SESH/SCFI-2010, RECIPIENTES TRANSPORTABLES PARA CONTENER GAS L. P. ESPECIFICACIONES DE FABRICACIÓN, MATERIALES Y MÉTODOS DE PRUEBA; Y NOM-213-SCFI-2018 RECIPIENTES PORTÁTILES Y RECIPIENTES TRANSPORTABLES SUJETOS A PRESIÓN, PARA CONTENER GAS LICUADO DE PETRÓLEO. ESPECIFICACIONES DE FABRICACIÓN, MATERIALES, MÉTODOS DE PRUEBA E IDENTIFICACIÓN.

Técnicas de instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.



---

Actividades instruccionales:

El o la facilitadora explica al grupo que la seguridad es un derecho de los consumidores.

Debido a que el gas L. P. es un combustible utilizado en los hogares, vehículos, comercios establecidos, semifijos y hasta ambulantes, estamos en un continuo contacto con él, por lo que en ocasiones se llega a olvidar que es un producto de alto riesgo si no se toman las medidas adecuadas.

Para disminuir esos riesgos se ha establecido la Norma Oficial Mexicana NOM-213-SCFI-2018 que establece las especificaciones técnicas mínimas de diseño, fabricación y seguridad, así como los métodos de prueba que como mínimo, deben cumplir los recipientes transportables para contener gas licuado del petróleo, reabastecibles, con capacidad de almacenamiento nominal de hasta 45 kg.

Indica todas las especificaciones necesarias para elaborar contenedores de gas seguros: materiales, medidas, peso, capacidad, resistencia, además de información o marcado del cilindro: marca, nombre o siglas del fabricante o importador, país y datos de fabricación, lote, número de serie, capacidad, peso bruto, entre otros.

Además de la NOM-011 en la que se establecen una serie de normatividades para disminuir al mínimo cualquier riesgo durante el uso de este combustible.

También señala que las gaseras deben asegurarse que los recipientes portátiles estén en buenas condiciones antes de ser llenados, además deberán inutilizar los que presenten abolladuras o grietas.

Por otra parte corresponde al consumidor mantenerse alerta para verificar que los cilindros portátiles que adquiera cuenten con las medidas de seguridad necesarias y por tanto que rechace aquellos tanques que presenten abolladuras, bases desniveladas, pintura quebradiza o carezcan de información al consumidor.

Algunas recomendaciones pueden contribuir a tener mayor seguridad en el uso del gas L. P., como por ejemplo:

- Los cilindros de gas deben colocarse en lugares ventilados sin obstáculos.
- Si hay dos o más cilindros deberán colocarse a una distancia mínima de 60 centímetros entre ellos.

- 
- Utiliza mangueras especiales para gas, no para agua, además sujétalas con abrazaderas para mayor seguridad.
  - En caso de fuga aplica agua jabonosa para determinar dónde está la fuga.
  - Ante cualquier situación de emergencia cierra la llave de paso.
  - Si no tienes el conocimiento suficiente, no intentes reparar válvulas, llaves o conexiones, es mejor llamar a un experto.
  - Si ha habido una fuga ventila el lugar y no enciendas o apagues aparatos eléctricos, celulares, luz, o velas.

Pregunta si hay dudas y resuélvelas.

Para reforzar los aprendizajes.

Reproduce los videos o audios:

- *Gas LP kilo vs litro.*
- *Seguridad básica en el uso y manejo de cilindros portátiles de gas L.P.*

Fuentes.

Grupo Administrativo Suministro Economía y Mantenimiento en Gas L.P. S. de R. L. de C. V. 19 de marzo de 2018. Gas LP kilo vs litro. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=My6pFajtcAQ>

Mitos y Normas del Gas L. P. 12 de marzo de 2020. Seguridad básica en el uso y manejo de cilindros portátiles de gas L. P. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=UAOp6OYwsm8>

Diario Oficial de la Federación. 06 de marzo de 2000. NOM-011-SEDG-1999 NORMA OFICIAL MEXICANA, RECIPIENTES PORTATILES PARA CONTENER GAS L.P. NO EXPUESTOS A CALENTAMIENTO POR MEDIOS ARTIFICIALES. FABRICACION. <http://legismex.mty.itesm.mx/normas/secre/sedg011.pdf>

---

Diario Oficial de la Federación. 4 de octubre de 2018. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-213-SCFI-2018, RECIPIENTES PORTÁTILES Y RECIPIENTES TRANSPORTABLES SUJETOS A PRESIÓN PARA CONTENER GAS LICUADO DE PETRÓLEO. ESPECIFICACIONES DE FABRICACIÓN, MATERIALES, MÉTODOS DE PRUEBA E IDENTIFICACIÓN. Recuperado de: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5574432&fecha=04/10/2019](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5574432&fecha=04/10/2019)

Gobierno de la Ciudad de México. Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil. s/f. Guía para el manejo seguro del gas LP Recuperado de: <https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5c7/ffc/c2a/5c7ffcc2a55b3519185637.pdf>

---

#### Tema 4.

Gas natural.

Técnicas de instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

El o la facilitadora comentan que la información es fundamental para tomar buenas decisiones de consumo, y el caso del gas no es la excepción:

---

El gas natural es una mezcla de hidrocarburos (compuesto de carbono e hidrógeno) en estado gaseoso que se encuentra junto con el petróleo en yacimientos en el subsuelo y que ha cobrado importancia por sus características:

- No requiere procesamiento previo, cómo se extrae de los yacimientos puede ser utilizado en la industria, comercios, hogares y transporte.
- Es el combustible fósil más amigable con el medio ambiente, al producir la menor cantidad de residuos durante su extracción y uso.
- El costo es más competitivo con respecto al gas L. P., debido a que no requiere de mucha infraestructura.
- Se distribuye únicamente a través de ductos subterráneos.
- Es más ligero que el aire, por lo que en caso de fuga se dispersa rápidamente disminuyendo los riesgos de explosión.

El gas L. P., tiene ventajas sobre el gas natural:

- El gas L. P. tiene mayor poder calorífico que el gas natural (2.5 veces mayor).
- Debido a los medios de distribución utilizados llega con mayor facilidad a cualquier lugar del país.
- Puede adquirirse también en algunas tiendas de autoservicio.
- Su combustión emite una mínima cantidad de contaminantes.
- El gas L. P. se detecta fácilmente en caso de fuga, debido a los componentes que le agregan para mayor seguridad del consumidor.

El gas natural tiene un suministro continuo y se cobra por el consumo realizado, por lo que requiere de la instalación de un medidor cuando se contrata su servicio, además los aparatos que funcionan con gas deben estar calibrados debido al menor poder calorífico del mismo.

El gas L. P., se cobra al momento de comprar el cilindro portátil o llenar el tanque estacionario.

En cualquier caso, al ser un producto de primera necesidad, te corresponde como consumidor vigilar que recibas litros de a litro, o kilos de a kilo, y denunciar cualquier irregularidad que detectes como: cobros indebidos, negativa o condicionamiento del servicio, incumplimiento de plazos para la entrega del producto, entre muchas otras situaciones, ante la Profeco.

---

Profeco verifica el contenido de los cilindros portátiles, que se entreguen litros completos en las pipas distribuidoras y en caso de encontrar irregularidades pueden proceder a la inmovilización para evitar que estas empresas dañen el presupuesto familiar.

La decisión sobre cuál tipo de gas te conviene utilizar es tuya, ya sea gas natural o gas L. P., infórmate y pregunta, considera los costos del antes, durante y después, haz valer tus derechos y recuerda que cuentas con Profeco en caso de que tengas alguna situación de consumo que afecte tu presupuesto.

Para reforzar los aprendizajes.

Reproduce el video o audio: *Reporte Especial: Gas LP y Gas Natural (Revista del Consumidor TV 51.1)*.

Fuentes.

Profeco. 7 de enero de 2013. Reporte Especial: Gas LP y Gas Natural (Revista del Consumidor TV 51.1) Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=sMQ9T\\_oAPDk](https://www.youtube.com/watch?v=sMQ9T_oAPDk)

Ecopetrol. Septiembre 2014. Recuperado de: [https://www.ecopetrol.com.co/wps/portal/es/ecopetrol-web/productos-y-servicios/productos/gas-natural/Informaci%C3%B3n%20General/que-es-el-gas-natural!/ut/p/z0/04\\_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8ziLQIMHd09DQy9DZwt3QwcjTwsQxw9g4l8nlz0C7ldFQEONbdQ/](https://www.ecopetrol.com.co/wps/portal/es/ecopetrol-web/productos-y-servicios/productos/gas-natural/Informaci%C3%B3n%20General/que-es-el-gas-natural!/ut/p/z0/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8ziLQIMHd09DQy9DZwt3QwcjTwsQxw9g4l8nlz0C7ldFQEONbdQ/)

González, L. R. 4 diciembre 2016. Diferencias entre el Gas Natural y el Gas LP. Recuperado de: <https://www.heatwave.com.mx/noticias/diferencia-gas-natural-gas-lp/>

---

Gutiérrez, M. Gas natural en México: El desarrollo futuro.

<https://www.realestatemarket.com.mx/articulos/infraestructura-y-construccion/23595-gas-natural-en-mexico-el-desarrollo-futuro>

---

### Tema 5.

Aplicaciones (APPs): LitroXLitro, GasoApp, AmigasLP y Guía Pemex.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva-participativa.

Duración:

5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador comenta al grupo que las aplicaciones son programas que se pueden descargar al teléfono celular o algún otro aparato móvil como las tabletas y a los que se puede acceder directamente para revisar el estado del tiempo, las últimas noticias, lectores de texto, escaneo de documentos y muchas otras funciones más.

El teléfono celular, además de ser un medio de comunicación, también es una fuente de información, entretenimiento, banco electrónico e incluso se encarga de cuidar la salud y economía.

---

Para estar a la par de los avances en tecnología, diferentes instituciones del gobierno federal y local están poniendo al alcance de todos, los diferentes servicios que normalmente ofrecen, es el caso de la Comisión Reguladora de Energía (CRE) que cuenta con la aplicación:

#### Amigas LP.

La cual permite:

- Localizar a los distribuidores de gas LP en tu localidad.
- Comparar precios.
- Evaluar la calidad de servicio para elegir la opción más conveniente.
- Verificar si el vehículo que lleva gas LP hasta tu hogar cuenta con autorización de la CRE.
- Conocer recomendaciones para el uso de este combustible.
- Tener los teléfonos de emergencia siempre a la mano.

Esa aplicación móvil está diseñada para su uso en celulares inteligentes que tengan sistema operativo iOS 10.0 o superior o Android KitKat o superior.

#### Gasoapp.

Esta aplicación, que también es de la Comisión Reguladora de Energía, permite:

- Consultar los precios diarios de la gasolina en México por estaciones de servicio más cercanas a tu ubicación.
- Los precios de la gasolina Magna, Premium y Diésel se actualizan 3 veces al día.
- Se presenta un mapa donde se señalan todas las gasolineras registradas en la CRE.
- Ofrece la mejor ruta para llegar a las estaciones de servicio.
- Puedes encontrar datos desde el más actual hasta varios días atrás.
- Es posible calificar el servicio recibido.
- Está disponible para teléfonos IOS y Android.

---

### Litro por Litro.

Profeco también cuenta con una aplicación para hacer comparativos en los precios de las gasolineras: Litro por Litro en la que se podrá:

- Realizar búsquedas de gasolineras y sus precios.
- Filtrar por tipo de combustible.
- Crear ruta hacia la gasolinera.
- Verificar la información de la misma.
- Realizar una denuncia en caso de requerirlo, además de indicar si tiene denuncias previas.

### Guía Pemex.

Permite localizar la red de gasolineras de Pemex a nivel nacional, en ella se puede:

- Ubicar las gasolineras más cercanas.
  - Conocer los precios en tiempo real de los diferentes tipos de combustibles.
  - Es posible filtrar los resultados por ubicación, medios de pago, negocios complementarios.
  - Conocer la evaluación que hacen otros usuarios.
  - Además es un medio de contacto directo con Pemex ante cualquier situación que se pudiera presentar.
- Existen muchas otras aplicaciones, como por ejemplo GasGas que busca que sean los mismos usuarios quienes brinden información en tiempo real sobre cualquier gasolinera calificando atributos como: confianza, rapidez y servicio.

La finalidad de todas ellas es brindar opciones para que tú como consumidor final obtengas ahorros y cuides tu economía familiar.

### Para reforzar los aprendizajes.

- Reproduce el video o audio: ¿Cómo funciona la aplicación “Litro x Litro Profeco”?



---

## Fuentes.

El Universal. 2 julio de 2019. Profeco presenta App “Litro x Litro” <https://www.youtube.com/watch?v=Widn5cD-djw>

Comisión Reguladora de Energía. 1 de septiembre de 2017. Gasoapp.  
<https://www.gob.mx/cre/articulos/gasoapp?idiom=es>

Comisión Reguladora de Energía. 12 enero de 2018. AmiGas LP: <https://www.gob.mx/cre/documentos/amigas-lp>

La Comisión Federal de Comercio. Septiembre de 2011. Información para consumidores. Aplicaciones móviles: Qué son y cómo funcionan. Recuperado de: <https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0018-aplicaciones-moviles-que-son-y-como-funcionan>

---

## Tema 6.

Combate al robo de combustibles, consecuencias y prevención.

Técnicas de Instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

---

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

México es el sexto mercado de combustibles más grande del mundo, lo que hace que el robo de combustibles sea un negocio muy atractivo para las bandas que perforan y se conectan a los ductos en todo el país para extraer gasolina, gas, diésel o petróleo. Y aún más, llegando hasta al robo de pipas cargadas de combustibles.

Este problema fue creciendo a lo largo de varias décadas llegando hasta unos 150,000 barriles al día, con más de 12,500 tomas ilegales durante 2018, lo que significó una pérdida para el país de más de 3,000 millones de dólares anuales. (Reuters)

Sin embargo, realizar esta actividad aumenta los ya de por sí altos riesgos de manejar estos compuestos, y no solamente para quienes extraen o compran los combustibles en estas condiciones, sino para quienes estén cerca de las tomas clandestinas.

En particular la gasolina es un compuesto altamente inflamable que genera vapores más pesados que el aire, lo que hace que se mantengan al nivel del suelo. Debido a su alto nivel de explosividad se debe alejar de superficies calientes, chispas, llamas al descubierto y otras fuentes de ignición además se requieren tomar medidas de precaución contra descargas electrostáticas.

Para su almacenamiento debe hacerse únicamente en contenedores especiales herméticamente cerrados, en lugares frescos y bien ventilados, y los recipientes que la contienen deben ser tratados como residuos peligrosos y no reutilizarse para guardar otras sustancias.

Este tipo de compuesto no es biodegradable y cuando se derrama permanece en los lugares contaminados por largos periodos dañando gravemente al ambiente.

---

Al contaminar la tierra daña la flora, la fauna, los microorganismos del suelo, la fertilidad, el crecimiento de las plantas y la sobrevivencia de los animales que se alimentan de ellas.

Si se derrama en campos agrícolas los inhabilita debiendo quedar abandonados y finalmente se pierden como tierras de cultivo. Cuando la gasolina contamina aguas de riego, el daño se extiende aún más, debido a que se utilizan para regar cultivos, contaminando así productos de consumo humano y animal.

*Síntomas de intoxicación en personas:*

*Por inhalación* puede ocasionar: trastornos severos para la respiración, mareos, somnolencia, vértigo, euforia, visión borrosa, depresión del sistema nervioso central o arritmias cardíacas.

*Contacto directo con ojos:* irritación e hinchazón de vasos sanguíneos, lo que origina molestias oculares que a largo plazo podrían ocasionar problemas visuales de mayor gravedad.

*Ingestión:* falta de coordinación, inquietud, excitación, confusión, desorientación, ataxia (temblor involuntario de diversas partes del cuerpo), delirio, hemorragias y daños al páncreas.

*El contacto con la piel* ocasiona irritación.

Además está comprobado que ocasiona cáncer, puede dañar la fertilidad de una persona y el desarrollo fetal en mujeres embarazadas al ser mutagénica.

En caso de contacto se debe quitar inmediatamente toda la ropa contaminada y enjuagar la piel con agua corriente por lo menos durante 20 minutos.

En caso de ingestión NO se debe provocar el vómito, el intoxicado deberá ser trasladado a un centro de atención médica lo más pronto posible para su atención.

---

Para los otros combustibles mencionados, los riegos, toxicidad, nivel de explosividad, y contaminación al medio ambiente también son muy elevados, por lo que las medidas de seguridad deben aplicarse de la misma manera.

En todos los casos se debe llamar al servicio de emergencia de la localidad para que brinden la atención necesaria a los afectados.

La extracción ilegal de gasolina y de otros hidrocarburos es un riesgo con graves consecuencias para todos, como consumidores responsables corresponde asumir el compromiso de evitar adquirir estos productos en el mercado ilegal, si no se fomenta su compra no habrá mercado donde lo vendan.

Como consumidores informados se debe conocer el impacto modificando aquellas que aunque pareciera que traerán beneficios económicos a corto plazo, en realidad son en detrimento de todos a corto, mediano y largo plazo.

Pregunta si hay dudas y resuélvelas.

Para reforzar los aprendizajes.

- Reproduce el video o audio: ¿Qué pasó con... el plan contra el huachicol?

Fuentes.

Expansión Política. 31 de enero de 2020. ¿Qué pasó con... el plan contra el huachicol? Recuperado de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mVKVolSd110>

---

Cavazos-Arroyo, J., Pérez-Armendáriz, B., y Mauricio-Gutiérrez, A. (2014). Afectaciones y consecuencias de los derrames de hidrocarburos en suelos agrícolas de Acatzingo, Puebla, México. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-54722014000400006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722014000400006)

Definición de. Hidrocarburos. Recuperado de: <https://definicion.de/hidrocarburos/>

La definición de. Definición o Significado de Hidrocarburos. Recuperado de: <https://ldefinicion.de/hidrocarburos/>

Norma Mexicana NMX-R-019-Scfi-2011 Sistema Armonizado de Clasificación y Comunicación de Peligros de los Productos Químicos. Recuperado de: <https://cristinacortinas.org/sustentabilidad/download/nmx-r-019-scfi-2011-sistema-armonizado-de-clasificacion-y-comunicacion-de-peligros-de-los-productos-quimicos/>

Pemex. 12 de septiembre de 2018. Hojas de datos de seguridad. Gasolina Pemex Premium y Pemex Magna. Recuperado de: [http://www.pemex.com/comercializacion/productos/HDS/refinados/HDS%20SAC%20Gasolinas%20\(Premium%20y%20Magna\)%20TRI-7.pdf](http://www.pemex.com/comercializacion/productos/HDS/refinados/HDS%20SAC%20Gasolinas%20(Premium%20y%20Magna)%20TRI-7.pdf)

Pérez Corona F. 4/03/2020. Huachicoleros se mudan a la Sierra Norte de Puebla. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/huachicoleros-se-mudan-a-la-sierra-norte-de-puebla/1367811>

Reuters Expansión Política. 12 de enero de 2019 ¿Cómo comenzó y por qué hay tanto robo de combustible en México? Recuperado de: <https://politica.expansion.mx/mexico/2019/01/12/como-comenzo-y-por-que-hay-tanto-robo-de-combustible-en-mexico>

---

## Tema 7.

21 de junio “Día del padre”.

Técnicas de Instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

Para iniciar este tema, la facilitadora o facilitador comentan que siempre es posible tener un pretexto para darle un obsequio a alguien que queremos mucho, como el día de las madres, el día del padre, el día del niño, el día de la amistad, y así podríamos seguir con toda la familia y conocidos.

Días creados principalmente para motivar el consumo en una economía de mercado, en la que se generan satisfactores, se hace publicidad para que mucha gente quiera comprarlos y así surge una mayor demanda de los mismos.

Actualmente es posible encontrar innumerables artículos para obsequiar, hasta para quien tiene los gustos más exigentes: ropa, novedades electrónicas, teléfonos celulares, zapatos y una amplia gama de productos y servicios, que pueden ir desde algunos cientos de pesos hasta varios miles.

El día del padre no es la excepción, una celebración que viene de los Estados Unidos desde el año de 1909, y que fue oficializada hasta 1966 cuando el presidente de ese país declaró al tercer domingo de junio como el día oficial para celebrarlo. Con el tiempo esta festividad se extendió en muchos otros países, entre ellos el nuestro, que también la celebra en esa misma fecha.

---

No obstante, dar obsequios para demostrar el cariño hacia papá o a algún otro ser querido, no necesariamente significa gastar de más, por el contrario, implica realizar un consumo responsable y crítico identificando sus necesidades y gustos, pero sobre todo que no afecte el presupuesto familiar, para ello Profeco te ofrece las siguientes recomendaciones para que tu presupuesto no se vea afectado por esta celebración y además le demuestres todo tu cariño y respeto:

- Pregúntale ¿qué le gustaría que le regalaras? En ocasiones los obsequios que hacemos pueden no ser de utilidad a pesar de nuestras buenas intenciones.
- Considera elaborar tú mismo tus propios obsequios, así serán más apreciados.
- Adquiere en comercios establecidos, así puedes pedir la garantía, devolución o reembolso en caso de presentarse algún problema.
- En muchas ocasiones no necesitas regalar algo material, sino más bien tu compañía, tiempo y cariño.
- La publicidad en temporadas de alto consumo es constante, no te dejes llevar por ella.
- Antes de realizar cualquier compra compara precios en diferentes establecimientos o utiliza el “Quién es Quién en los Precios” visitando la página: <http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1>
- Generalmente en fechas especiales los precios de algunos productos aumentan, no esperes una fecha especial para festejar algo, cualquier día puede ser ideal.
- Si piensas salir a comer con tu papá, reserva con suficiente anticipación para evitar tener que esperar demasiado tiempo o que te nieguen el servicio.
- Considera los residuos que generan tus regalos, prefiere darlos sin envolturas o sin cajas, así cuidarás también del medio ambiente al reducir tus residuos.
- Prefiere productos de tu localidad, realizando un consumo solidario.

Para reforzar los aprendizajes.

Desarrolla con la población infantil la actividad para peques que se encuentra en el anexo.

---

## Fuentes.

Sobrehistoria. 18 de marzo de 2020. ¿Cuándo es el día del padre 2020? Recuperado de:

<https://sobrehistoria.com/cuando-es-el-dia-del-padre/>

---

## Tema 8.

8 de mayo Día Mundial de la Cruz Roja.

Técnicas de Instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

El facilitador o facilitadora comenta al grupo que fue en 1948 cuando se celebró por primera vez el Día Mundial de la Cruz Roja, que tiene como objetivo dar a conocer la acción humanitaria que realizan las distintas Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja en todo el mundo.

Se designó el 8 de mayo por ser el aniversario del nacimiento de su fundador, Henry Dunant, (un ciudadano suizo) que al ver el sufrimiento de cientos de soldados en el campo de batalla, decidió que se necesitaba prestar asistencia a los heridos en tiempo de guerra, fue en 1863 que gracias a su perseverancia se crearon 17 Comités Nacionales para



---

ayudar a los heridos y en 1864 se estableció un Convenio con 10 artículos que protegían a los soldados heridos o enfermos.

Para 2017 “190 Sociedades Nacionales de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja en todo el mundo, junto con el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja conforman el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.” (Dunant, 2017, pág. 8)

De esta manera, el Comité Internacional de la Cruz Roja tiene como objetivo “prestar protección y asistencia a las víctimas de los conflictos y enfrentamientos armados mediante la realización de actividades en todo el mundo, el fomento del Derecho Internacional Humanitario y la promoción del respeto por parte de los Gobiernos y de los portadores de armas.” (Comité Internacional de la Cruz Roja. s/f).

Actualmente este día recuerda el ideal de solidaridad y ayuda mutua bajo el que se agrupan millones de personas, con la idea de prevenir en lugar de verse obligada a curar ya sean enfermedades o guerras, así es que corresponde a todos para que se pueda dar continuidad a esta labor tan necesaria ahora como hace tantos años.

#### Para reforzar los aprendizajes.

- Reproduce el video o audio: *El origen de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.*

#### Fuentes.

Ramírez, C. C. 14 de marzo de 2017. El Origen de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=TQ66x9o0Xgc>

Comité Internacional de la Cruz Roja. s/f. Historia. Recuperado de: <https://www.icrc.org/es/quienes-somos/historia>

---

Dunant, H. 2017. Recuerdo de Solferino. Comité Internacional de la Cruz Roja. Recuperado de:  
<https://www.icrc.org/es/publication/recuerdo-de-solferino>

Voluntariado: la fuerza de la humanidad. 8 de mayo de 2006. Recuperado de:  
[http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/CANCRE/COPY\\_OF\\_INICIO/NOTICIAS/COMUNICADOS/PAGINA\\_DE\\_SUBIR%20COMUNICADOS/DOSSIER%20D%CDA%20MUNDIAL%202006.PDF](http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/CANCRE/COPY_OF_INICIO/NOTICIAS/COMUNICADOS/PAGINA_DE_SUBIR%20COMUNICADOS/DOSSIER%20D%CDA%20MUNDIAL%202006.PDF)

---

## Tema 9.

Transparencia.

Técnicas de Instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

Es un valor ético indispensable para desempeñar cualquier función o tarea que sea encomendada a una persona, y se refiere a la capacidad de dar a conocer claramente acciones, motivaciones, intenciones y objetivos sin tener nada que ocultar.

---

Una persona que pone en práctica la transparencia debe ser honesta, sincera, respetuosa, trabajadora y con gran devoción por su trabajo; por ello, este valor es indispensable al momento de desempeñar funciones sociales y laborales debido a que se espera que la persona transparente siempre hable claro generando la confianza de quienes la rodean.

Cuando la transparencia es un valor común dentro de una comunidad se generan relaciones interpersonales sólidas basadas en la confianza, respeto, solidaridad y la eficiencia lo que los llevará a buscar el bienestar común y por el contrario, a alejarse de situaciones como el engaño, la corrupción o el crimen que ocasionan malestar individual y colectivo en sus integrantes.

La transparencia puede estimularse a lo largo de la vida de una persona, e inicia desde la infancia, cuando a los niños se les enseña con el ejemplo, se refuerza la importancia de no mentir y demostrar sus afectos, pensamientos, dudas y decisiones, sin que esto sea algo negativo o a lo que le deban temer, porque están creciendo en ambientes de sinceridad, respeto, receptividad y democracia.

#### Para reforzar los aprendizajes.

- Desarrolla con la población juvenil o con los adultos la actividad de reflexión que se encuentra en el anexo.
- Reproduce el video o audio: *Valor de la transparencia*.

#### Fuentes.

Romero, J. 7 de octubre de 2016. Valor de la transparencia. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gDa-h8ShtBY>

El pensante.com. 22 de febrero de 2016. El valor de la transparencia. Bogotá: E-Cultura Group. Recuperado de: <https://educacion.elpensante.com/el-valor-de-la-transparencia/>

---

## Tema 10.

Porciones de alimentos.

Técnicas de instrucción y grupales:  
Expositiva-participativa.

Duración:  
5 min.

Actividades instruccionales:

El sobrepeso y la obesidad son graves problemas de salud pública en todo el mundo, originados por muy diversos factores como son los cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo, que modifican los hábitos alimentarios favoreciendo la ingesta de alimentos de alto contenido calórico ricos en grasa, y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización lo que ocasiona un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En México, el 70% de la población padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer (ISSSTE, 2016).

De acuerdo con criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera al índice de masa corporal (IMC) como un indicador de la relación entre el peso y la talla que permite identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), el número obtenido indica que una persona tiene sobrepeso cuando su IMC está entre 25.0 y 29.9; se considera obesidad grado

I cuando el IMC está entre 30.0 y 34.9; obesidad grado II cuando el IMC está entre 35.0 y 39.9, y obesidad grado III cuando el IMC es igual o mayor a 40 (ISSSTE, 2016).

Es urgente combatir este problema de salud pública, y una forma de hacerlo es consumir alimentos de acuerdo al requerimiento energético de cada persona, es decir la cantidad de calorías que se deben consumir diariamente para mantener un peso saludable.

Y esto se puede lograr conociendo qué es lo que se puede comer y beber y en que proporciones, para ello se pueden utilizar tazas o cucharas de medir, báscula, y hasta las manos como una referencia para saber cuánto se está comiendo.

La siguiente tabla es un ejemplo de cómo medir el tamaño de las porciones de manera sencilla para llevar una dieta correcta que además ayude a prevenir enfermedades.

Grupo:	Alimento:	Tamaño de la porción:	Porción similar a:
Verduras y frutas.	Calabazas cebolla, zanahoria, betabel (crudas, cocidas, precocidas y congeladas).	½ taza.	1 mano ahuecada.
	Todas las demás crudas o cocidas.	Libres.	-
	Granada, guayaba, ciruelas, lima.	2 piezas.	-
	Durazno, manzana, naranja.	1 pieza.	-

Grupo:	Alimento:	Tamaño de la porción:	Porción similar a:
	Plátano, mango, pera, tuna.	½ pieza.	-
	Papaya, melón, sandía.	1 taza.	2 manos ahuecadas.
Leguminosas y alimentos de origen animal.	Frijoles, habas, lentejas, garbanzo, alverjón, alubia.	½ taza cocidos.	1 mano ahuecada.
	Pescado, marisco, aves, res, borrego, ternera.	30 g cocido.	½ palma de la mano.
	Huevo.	1 pieza completa.	-
Lácteos.	Leche y yogur semidescremado.	1 taza.	1 puño cerrado.
	Leche en polvo semidescremada.	3 cucharadas soperas.	1 mano ahuecada.
	Queso Oaxaca, panela y fresco.	30 g o 2 cucharadas de queso rallado.	2 pulgares juntos.
Cereales.	Tortilla de maíz.	1 pieza.	-

Grupo:	Alimento:	Tamaño de la porción:	Porción similar a:
	Bolillo, telera, pan de caja, pan dulce, tamal.	½ pza.	-
	Pasta, arroz, cereal procesado sin azúcar.	½ taza.	1 mano ahuecada.
	Papa asada, cocida.	½ pza.	-
Azúcares.	Miel, mermelada, azúcar.	2 cucharaditas.	1 pulgar.
	Aderezos para ensaladas bajos en calorías y grasa, café capuchino, gelatina, jugo de frutas.	1/3 taza.	1 palma de la mano.
	Refresco (de cola, de frutas).	¼ de lata.	1 puño.
Grasa.	Aceites, mayonesa, mantequilla, margarina, aderezos.	1 cucharadita (5 g).	½ pulgar.
	Crema, queso crema.	1 cucharada.	1 pulgar.
	Aguacate.	1/3 pza.	1 palma de la mano.

Fuente: Bonvecchio, A., et al. 2015

---

Para realizar el cálculo del Índice de Masa Corporal de manera fácil, se puede usar la calculadora de la salud. Simplemente se introduce la altura y el peso actual de la persona, en las casillas correspondientes de la siguiente página web:

<http://www.calculoimc.com/>

### Fuentes.

Bonvecchio, A. A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas, B. M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez; L. A. B., y Rivera, D. J. A. Guías alimentarias y de actividad física. En contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Conacyt. Academia Nacional de Medicina/ México. Recuperado de:  
[https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf)

FAO. Datos de composición de alimentos. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-y4705s.pdf>

Forbes. La importancia de las porciones. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/la-importancia-de-las-porciones/>

ISSSSTE. 19 de enero de 2016. La Obesidad en México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>

Organización Mundial de la Salud. 3 de marzo de 2020. Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



---

## Anexos.

### Para chavos y chavas.

#### Transparencia, ¿para qué?

##### Objetivo.

Los participantes valorarán la importancia de ser una persona transparente en cualquier situación de la vida cotidiana.

##### Duración:

10 min.

##### Desarrollo.

#### 1. En equipos analicen la siguiente situación, y discutan qué pasaría:

Tu mamá te da \$100.00 para ir a comprar ciertos productos a la tienda, tú al regresar le tienes que decir ¿cuánto fue de cada uno de los artículos que compraste y cuánto gastaste en total?

Para tu mamá es importante saber cuánto gastaste porque ella a su vez le dirá a tú papá cuánto dinero gastó para la comida de toda la quincena o del mes, y que así juntos puedan hacer el presupuesto familiar y asignar los recursos con que cuentan para las diferentes necesidades de la familia.

¿En qué afecta a toda la familia si tú decides decir la verdad sobre lo que gastaste o si por el contrario, mientes sobre el precio de los productos, todo con el fin de quedarte con algo de dinero extra?

#### 2. Realiza las siguientes preguntas que contestarán por equipos:

- ¿Cuáles son las cualidades de una persona transparente en su actuar?
- ¿Por qué crees que la honestidad es parte de la transparencia?

- 
- ¿Qué daños podría ocasionar tomar una mala decisión a la familia y a un grupo?
  - 3. Discutan en plenaria algunas de las respuestas que se generaron en los equipos.
  - 4. Finaliza la actividad con la reflexión de que la transparencia es vital para generar confianza en la familia, en el trabajo y en general en cualquier grupo donde se desarrollen.

**Fuente.**

Instituto de Acceso a la Información Pública del Distrito Federal. 30 de octubre de 2009. Jóvenes por la cultura de la transparencia y la rendición de cuentas en Tlalpan. Recuperado de:  
[http://www.infodf.org.mx/innovaciones/transparencia/2009/2009\\_06\\_Tlalpan\\_CedulaProyecto.pdf](http://www.infodf.org.mx/innovaciones/transparencia/2009/2009_06_Tlalpan_CedulaProyecto.pdf)

---

Para peques (6 a 12 años).

*El regalo de Toño.*

**Objetivo:**

Que los niños reflexionen sobre la importancia del ahorro, plantearse metas alcanzables y hacer un consumo responsable.

**Duración:**

10 min.

**Desarrollo:**

**1.** Plantea a los niños la siguiente situación:

Toño es un niño como cualquier otro, que recibe de sus papás algo de dinero para llevar a la escuela y en ocasiones especiales como su cumpleaños, no es mucho, pero este año se propuso una meta: quiere ahorrar para comprarle un obsequio a su papá y así celebrar el día del padre.

Así es que después de varios meses y con mucho trabajo y constancia logró ahorrar algún dinerito, tuvo varias ocasiones en las que estuvo a punto de derrochar su recurso, pero al final recordaba para qué quería el dinero y se aguantaba las ganas de gastarlo.

Cerca de la fecha del día esperado y con ayuda de su madre estuvo viendo algunas opciones para el regalo que quería darle a su papá; sin embargo, se dio cuenta de que no le alcanzaría lo que había ahorrado.

Podría pedirle a su mamá que le ayudara a completar lo que necesitaba, pero sabía que en casa el dinero que ganaban sus padres se destinaba para las necesidades de toda la familia, porque en otra ocasión ya habían platicado sobre eso.

---

Su mamá al verlo triste y pensativo le dijo que no necesita comprar un objeto ya terminado, que él mismo lo hiciera, porque con sus ahorros podía adquirir los materiales que necesitaba, además de utilizar cosas que ya tuvieran en casa, que solo requería pensar en algo que fuera útil para su papá y después echar a volar su imaginación.

Animado por esa idea, decidió que le haría un portarretratos y pondría la foto de toda la familia, ¡ese sería un regalo estupendo!

Así es que destinó sus ahorros para comprar lo necesario e imprimir una foto, y utilizó otras cosas que ya tenía en casa, al terminar su portarretratos Toño se sentía muy satisfecho.

El día del padre llegó y Toño le dio a su papá el portarretratos; fue uno de los mejores regalos que recibió su padre, quien lo puso junto a su cama para poder verlo todos los días.

2. Realiza las siguientes preguntas a los niños para que sean contestadas en plenaria.
  - ¿Toño logró su objetivo?
  - ¿Qué aprendió Toño con esta experiencia?
  - ¿Crees que el regalo de Toño sea valioso?
  - ¿Has hecho algo similar para alguien de tu familia?
3. Finaliza la actividad con la reflexión de que se puede ser un consumidor responsable si analizamos qué es lo que necesitamos y aprovechamos los recursos con los que contamos.

---

## Conclusión y Cierre.

Duración:  
5 min.

En plenaria discuten si consideran que se cumplieron las expectativas que se habían planteado al iniciar la sesión.

La facilitadora o facilitador, les comenta que son ellos como consumidores quienes deben vigilar que se cumplan sus derechos en cualquier situación de consumo por muy simple que sea y que pueden contar con Profeco para denunciar cualquier irregularidad que detecten y así se pueda actuar en consecuencia.

Para cerrar la sesión, resalta la importancia de la “transparencia”, pregunta a los participantes, ¿de qué manera se puede aplicar dicho valor en su grupo de consumidores y en su vida diaria?, y les invita a ponerla en práctica de forma permanente en todos los aspectos personales, laborales y sociales.

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 lo aprendido para mejorar su calidad de vida. Se agendan compromisos para la siguiente sesión, por parte de los integrantes del grupo y del facilitador o facilitadora.

# Coordinación General de Educación y Divulgación.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR