

# **Autoproducción en beneficio de los consumidores**

---

Paquete Didáctico 03.20

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

---

# ¿Sabías que...

Profeco tiene 2,847 grupos de consumidores organizados en el país.

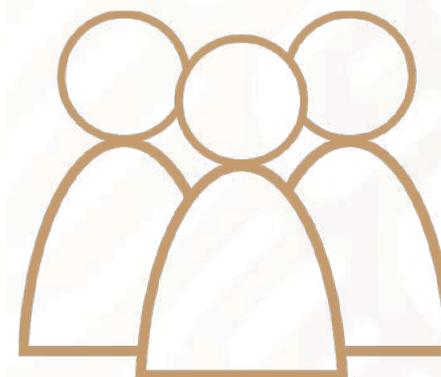
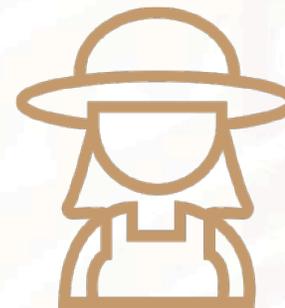
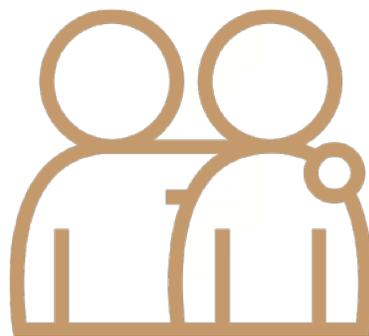
El 84% del total, 2,391 grupos, trabajan actividades de autoproducción.

Las Tecnologías Domésticas y los Platos Sabios ocupan el 89% y el 11% respectivamente de dichas actividades.



## ¿Qué es la autoproducción?

Es el proceso de elaborar algún producto o servicio realizado por iniciativa propia de manera individual, familiar o colectiva, y organizada con el fin de satisfacer una necesidad personal, grupal o comunitaria.



Autoproducción en beneficio de los consumidores

## Alternativas de autoproducción Profeco

---

Se elaboran de acuerdo a un método sencillo para sustituir algún producto comercial.

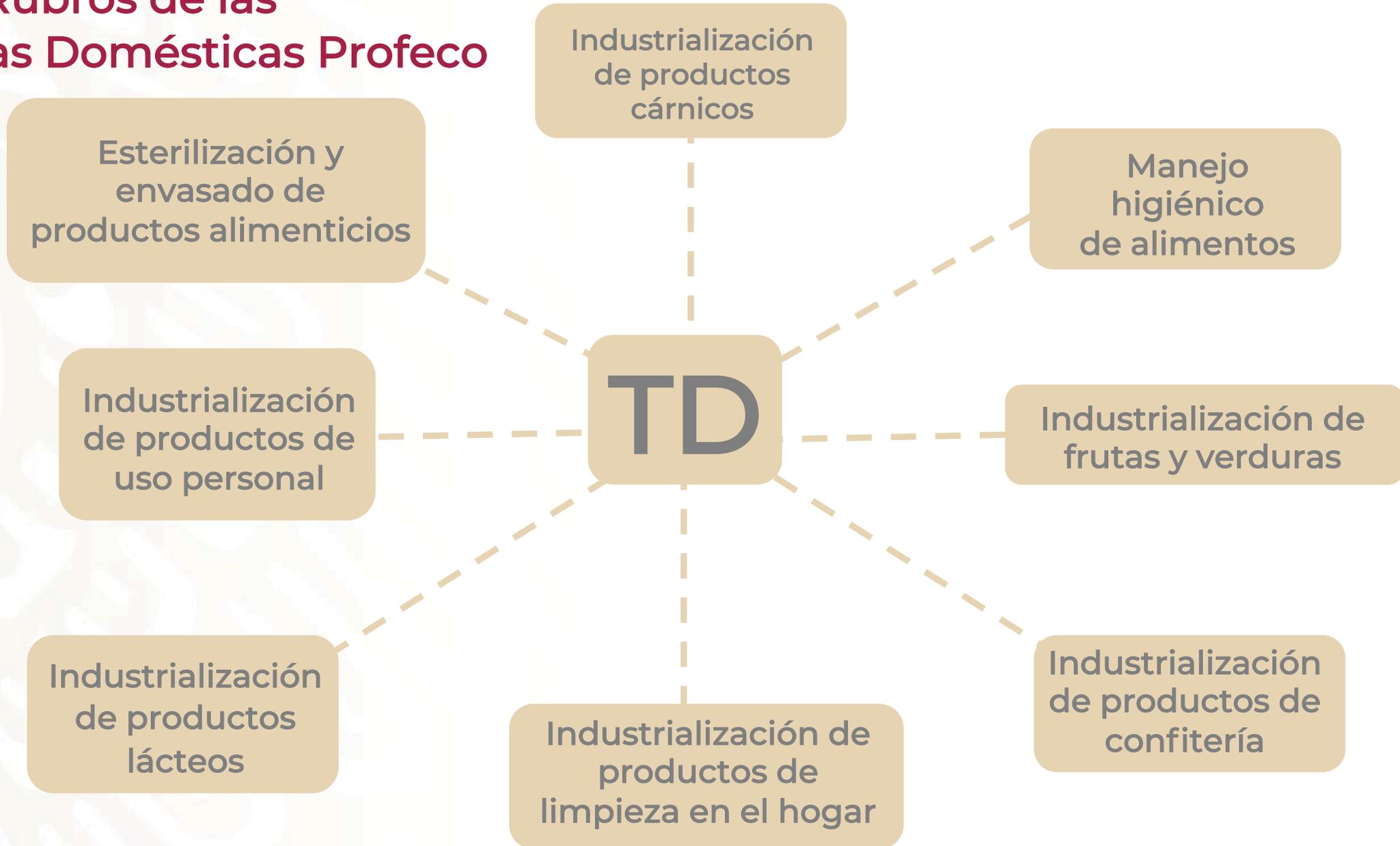
Se caracterizan por ser:

- Económicas
- Higiénicas
- Nutritivas
- Aprovechar los recursos familiares
- Pueden ser una buena fuente de ingresos.



Tecnologías Domésticas

# Rubros de las Tecnologías Domésticas Profeco



## Alternativas de autoproducción Profeco

---

Integran en un solo platillo (el plato fuerte) alimentos que aportan proteínas, vitaminas, minerales y energía al cuerpo.

Se caracterizan por ser:

- Nutritivos
- Completos (contienen los 3 grupos de alimentos)
- Sabrosos
- Higiénicos
- Fáciles de preparar.



Platillos Sabios

# Opciones alimenticias para llevar a cabo en Cuaresma

## “No solo de pescado vive el hombre”.

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, 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.



# La Cuaresma en cifras

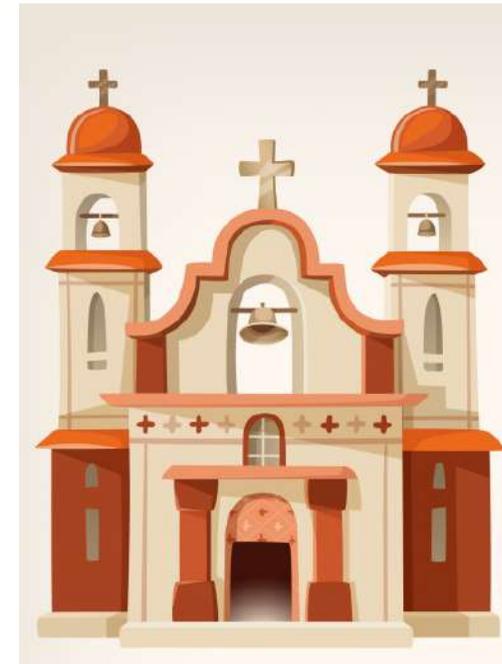
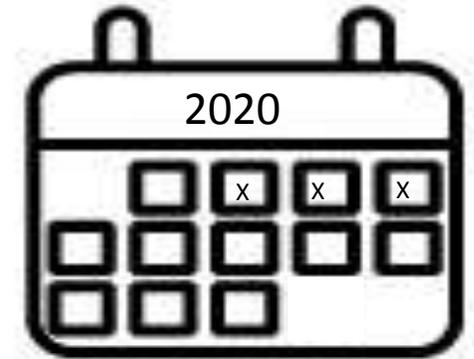
La Cuaresma es una celebración católica y en este año 2020 será del miércoles 26 de febrero al jueves 9 de abril.

La palabra Cuaresma viene del latín y significa 40.

En México 84,217,138 de personas son católicos.

En Cuaresma se deja de consumir carne roja y se incrementa el consumo de pescados, mariscos, verduras y leguminosas.

En 2017 el consumo per cápita de pescados y mariscos en México alcanzó los 12.67 kilos anuales.

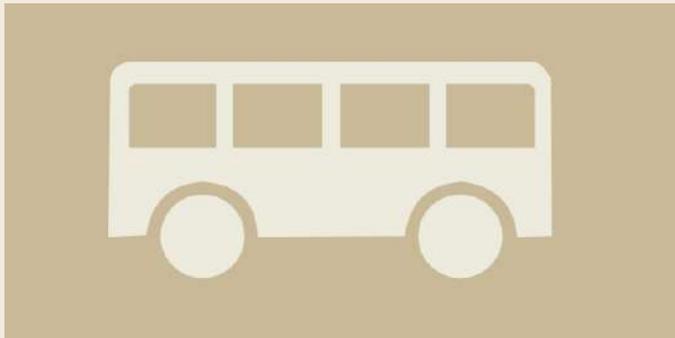


<sup>1</sup> Población de 5 años y más católica. Censo Económico 2010. Portal del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) <https://www.inegi.org.mx/temas/religion/>

<sup>2</sup> 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/>

# Vacaciones de Semana Santa

---



Sugerencias para que tengas un feliz descanso:

- Planea y platica con tu familia a dónde quieren ir de viaje.
- Revisa tu presupuesto.
- Reflexiona: ¿te conviene contratar un paquete vacacional o viajar por tu cuenta?
- Haz tus reservaciones con anticipación.
- ¿Qué medio de transporte usarás: avión, autobús o automóvil particular?
- En los comercios los precios y tarifas deberán estar exhibidos a simple vista.
- Guarda los contratos, facturas, notas o tickets de compra en caso de alguna reclamación.

## 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer



Las Naciones Unidas celebraron por primera vez el Día Internacional de la Mujer el 8 de marzo de 1975.

### Profeco empodera a la Mujer:

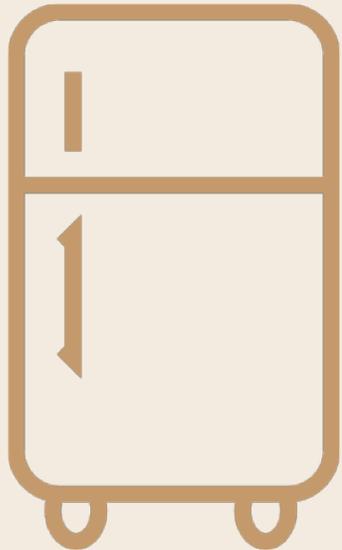
- Al dotarlas de información, orientación y capacitación en materia de consumo y de sus derechos.
  - En Profeco hay 2,847 grupos registrados, que representan a una población de 60,845 integrantes.
    - De ellos 43,533 son mujeres.\*
- De las actividades prácticas realizadas por mujeres el 89% corresponden a Tecnologías Domésticas y, el resto, 11% son Platos Sabios.\*

## Recomendaciones en temporada de calor

---

En el país abarca desde marzo hasta octubre por eso:

Mantén en congelación o refrigeración los alimentos que así lo requieran, hasta el momento de prepararlos o servirlos.



Cuida a los niños para que no se expongan mucho tiempo al sol y procura que usen protector solar.



Lava o desinfecta frutas, verduras y legumbres para evitar enfermedades gastrointestinales.



Lava tus manos antes de comer, después de ir al baño y al preparar o servir alimentos.

# Apropiación de los aprendizajes

---

Y tú...

¿A qué estas dispuesto después de lo aprendido?

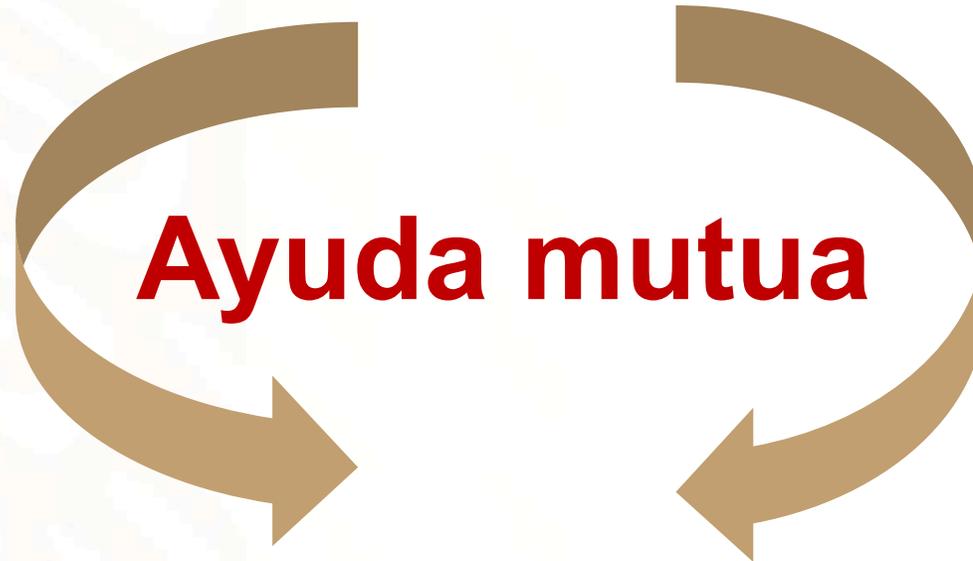
- Profeco propone alternativas de autoproducción con las TDs y los PSs.
- Opciones alimenticias que sustituyen el consumo del pescado.
- La Cuaresma en cifras.
- Recomendaciones para unas felices vacaciones de Semana Santa.
- Profeco en el Día Internacional de la Mujer.
- La ayuda mutua como eje para hacer TDs, PSs y planear tus vacaciones.

# Valor cooperativo

Pon en práctica:

- La cooperación
- La reciprocidad
- El trabajo en equipo

Ayudarse entre sí



Se basa en solidaridad humana y en la dependencia recíproca de los individuos en un grupo social.

La primera actitud del socio de una cooperativa es ayudar y fomentar la reciprocidad.

# Coordinación General de Educación y Divulgación.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR