

# Compras en común para ahorrar.

---

Paquete Didáctico 7.20.

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

---

# ¿Sabías que...



1

Realizar **Compras en común.**



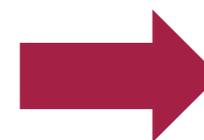
Consumo **responsable y sustentable.**



**Beneficios** individuales, familiares, sociales y medioambientales.

2

Al comprar **sin intermediarios.**

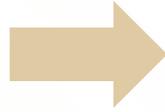


Obtienen: **Mejores precios y alimentos más naturales.**  
Apoyan la **producción ética** de los alimentos.

# ¿Sabías que...

3

Hacer **Compras en común de productos...**



## **Beneficios para el país:**

- Economía más sólida.
- Se afecta menos con las crisis financieras.
- Nuestro peso se fortalece.

## Compras en común.

Grupo de personas.



Unidos y organizados.



Adquieren productos a precios de mayoreo y medio mayoreo directamente con proveedores.



¡Beneficiando su economía familiar!



## Compras en común en el Regreso a Clases.



Organizarse con madres y padres del mismo ciclo escolar o con otros grados para adquirir los útiles y uniformes de uso común (lápices, gomas, plumas, reglas, etc.).

Entre más integrantes se unan, mayores pueden ser los descuentos.

# ¿Cómo organizarse?

---



1º. Convocar a reunión.

2º. Elegir a los responsables de:

- Líder del grupo.
- Tesorero.
- Investigadores.
- Encargados de realizar las compras.
- Encargados de armar los paquetes, etc.

# Para tener buenas compras en común..

1.- Reutilizar lo que se tiene.



2.- Definir qué comprar.



3.- Comparar precio y calidad.



# Para tener buenas compras en común...

4.- Decidir dónde comprar.



5.- Establecer un presupuesto.



6.- Recabar el dinero.

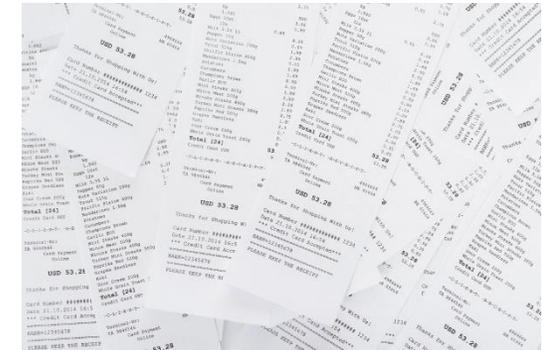


# Para tener buenas compras en común...

7.- Comprar los artículos escolares.



8.- Registrar todas las compras.



9.- Guardar todos los comprobantes.

10.- Evaluar satisfacción y beneficios.



## ¡Beneficios de las compras en común!



- Adquirir los productos por mayoreo a un **menor costo**.
- Mejor **calidad** en los artículos adquiridos.
- Tener la posibilidad de recibir **obsequios** de los proveedores por la cantidad de compras.
- Ahorrar **tiempo** en trayectos y compras.
- Mejorar la **economía familiar** de manera inmediata y a largo plazo.
- Ejercer los **derechos como consumidor**.

# Refrigerio escolar.

---



Alimento ligero que se consume entre las comidas principales, como es la hora del recreo escolar.

## Beneficios :

- Aporta nutrimentos.
- Energía para realizar las actividades que restan del día.
- Saciar el apetito.
- Evitar estar tanto tiempo en ayuno.

## Beneficios de una alimentación correcta a los niños en edad escolar:

- Permite un correcto desarrollo: estatura y peso adecuado a su edad.
- Mejorar su concentración y aprendizaje.
- Prevenir enfermedades y mantener buena salud.
- Evitar desnutrición, sobrepeso y obesidad.



## Recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo:

- Considerar el Plato del Bien Comer.
- Invitar a los pequeños a seleccionarlos y a elaborarlos.
- Mantener higiene en manos.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Usar frutas de temporada en lugar de jugos.
- Dar color y texturas con las frutas y verduras de temporada.



## Recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo:

---

- Verduras en ensaladas, en la torta, sándwich o quesadilla.
- ¿Porción adecuada? Cantidad aproximada que cabe en las dos manos juntas y abiertas del pequeño.
- Cereal de granos enteros o integrales sin azúcar (como granola).



## Recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo:

---

- Agua potable simple (más en temporada de calor y al realizar actividad física) o con cubitos de fruta.
- Enseñar a elegir alimentos saludables en la tiendita o cooperativa escolar.



## Algunas sugerencias para armar sus refrigerios nutritivos:



### Ensaladas:

Ingredientes base  
(Seleccionar por lo menos 3).

Ingredientes complementarios  
(Seleccionar al gusto).

Lechuga.  
Espinaca.  
Berros.  
Germen de soya.  
Nopales.  
Ejotes.  
Col.  
Jícama.

Zanahoria.  
Pepino.  
Jitomate.  
Betabel.  
Aguacate.  
Pollo deshebrado.  
Atún en agua.

Nuez.  
Manzana.  
Avena.  
Almendra.  
Ajonjolí.  
Durazno.  
Queso fresco.  
Pera.

Uvas.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Soya.  
Cebolla.

## Algunas sugerencias para armar sus refrigerios nutritivos:



### Tortas, sándwiches y molletes:

Ingredientes Base  
(Seleccionar uno).

Ingrediente principal  
(Seleccionar uno).

Complementos  
(Seleccionar varios).

Bolillo.

Pan de caja.

Telera.

Pan chapata.

Birote.

NOTA: De preferencia integrales.

Atún en agua.

Pollo deshebrado.

Queso panela.

Frijoles.

Huevo.

NOTA: Los frijoles machacados o licuados y sin freír.

Jitomate.

Cebolla.

Lechuga.

Aguacate.

Pepino.

Germen de soya.

NOTA: Si utiliza aguacate, no añadir mayonesa, para evitar el exceso de grasas.

## Más tips para un buen regreso a clases:

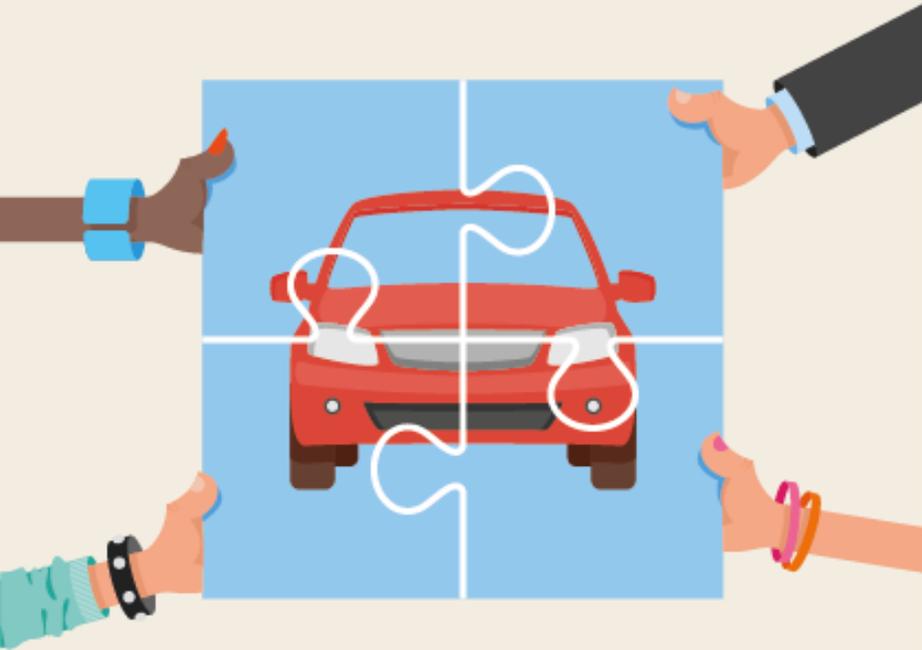
---



- Levantarlos temprano al menos una semana antes.
- Preparar la mochila y el uniforme una noche anterior.
- Adelantar en medida de lo posible la preparación del refrigerio.

## Más tips para un buen regreso a clases:

---



- Verificar que el despertador esté programado a la hora exacta.
- Calcular tiempo de salida y traslado para llegar puntualmente.
- Compartir el transporte con otros padres para ir a la escuela.

## Derechos de las Personas Adultas Mayores.

---



- Una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.
- Trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial.
- Salud, alimentación y familia.
- Educación.
- Trabajo digno y bien remunerado.
- Asistencia social.
- Asociarse y participar en procesos productivos de educación y capacitación en su comunidad.

## Derechos de las Personas Adultas Mayores.

---



- Denunciar todo hecho, acto u omisión que viole sus derechos.
- Atención preferente en establecimientos públicos y privados que presten servicio al público.
- Contar con asientos preferentes en los servicios de autotransporte.
- Afiliarse al INAPAM para disfrutar de múltiples beneficios que brinda el Instituto.

# Valor cooperativo.



## ¿Cómo lograrlo?

Estar **atentos** a lo que pasa a nuestro alrededor para ver cuál es la **problemática** que aqueja a otros y cómo nos puede afectar.

**Reflexionar** ¿Cómo se puede **solucionar en equipo?**

# INTERÉS POR LOS DEMÁS.

- Tener sana convivencia con nuestra comunidad.
- Empatía.
- Respeto.
- Solidaridad.
- Responsabilidad.
- Ser visionarios de nuevos retos.

# Apropiación de los aprendizajes.



**1** *Las compras en común dan beneficios individuales, sociales y medioambientales.*

**2** *Formar equipo e interesarse por los demás, da pie a una sana convivencia.*

**3** *Incluir con respeto de sus Derechos a Adultos Mayores.*

**4** *Unirse como sociedad da más y una mejor calidad de vida.*

*Y tú... ¿A qué estas dispuesto después de lo aprendido?*



PROFECO EMPODERA AL CONSUMIDOR, EN ESPECIAL  
AL QUE MENOS SABE, MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.

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

 **55 8078 0485 / 55 8078 0488 / 55 8078 0344**

horario de lunes a viernes de **09:00** a **19:00** horas;  
fin de semana y días festivos de **10:00** a **18:00** horas.

*[telefonodelconsumidor.gob.mx](http://telefonodelconsumidor.gob.mx)*



[gob.mx/profeco](http://gob.mx/profeco)

# Coordinación General de Educación y Divulgación.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR