

Aliméntate sanamente  
con el Plato del Bien Comer.

Más actividad física



Evita sal y azúcar

### Consume:

- Frutas y verduras crudas de temporada.
- Menos grasas, azúcares y sal.
- Carne blanca (pescado y aves) sin piel y poca carne roja magra.
- Cereales integrales: tortillas de maíz, pan integral, avena, amaranto, arroz integral y evita los alimentos refinados o ultraprocesados.

¡La transformación empieza con los que llevas a tu mesa!

¡PROFECO  
EMPODERA AL CONSUMIDOR!  
Especialmente al que menos sabe,  
menos tiene y menos puede.

### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

Horario de atención de:  
9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco  
Facebook: Profecooficial  
YouTube: ProfecoTv  
Instagram: Profecomx

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



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

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

El amor en tiempos  
de conexión.



¡Infórmate y disminuye  
tu basura electrónica!

¡Emprende!

¡Utiliza el Plato del Bien Comer  
para alimentarte sanamente!

## EL AMOR EN TIEMPOS DE CONEXIÓN.

Antes de conectarte en línea (Tinder, Badoo, Happn, etc.) para conocer a otras personas, ¡protégete!

- Usa firewalls y antivirus.
- Crea una cuenta de email desechable.
- Regístrate manualmente (no por Facebook).
- Usa una red privada con conexión segura y cifrada.
- Utiliza un software de control parental para proteger a los menores de edad.



## SI SUFRES O TIENES CONOCIMIENTO DE UN DELITO CIBERNÉTICO, ¡DENÚNCIALO AL TELÉFONO 088!

### OBSOLESCENCIA PROGRAMADA.



Es la acción intencional de los fabricantes de tecnología para que los productos como tu celular, impresora, entre otros, dejen de servir en un tiempo determinado.

## AYUDA REDUCIENDO LA BASURA ELECTRÓNICA:

- Lee etiquetas y garantías.
- Desconéctalos cuando no los usas.
- Obséquialos si ya los reemplazaste.
- Deséchalos en contenedores especiales para basura electrónica.

### MANERAS DE GENERAR INGRESOS ADICIONALES.

Algunas propuestas son:

- Enseña a otras personas lo que sabes (idiomas, cocina, ejercicio, etc.).
- Elabora, autoconsume y vende Tecnologías Domésticas Profeco y la cosecha de tu huerto casero.
- Cocina para otras personas.
- Ofrece servicio de plomería, pintura, carpintería, etc.