

Llega la cuaresma y con ella muchas opciones para comer.

OBJETIVO.

Al finalizar la sesión los integrantes de los grupos de consumidores habrán conocido algunas alternativas de alimentación que nos ofrece la cuaresma, además de pescados y mariscos. También conocerán algunas opciones para vacacionar sin necesidad de salir de la ciudad y cómo evitar contaminar para reducir la huella de carbono, con la finalidad de hacer un consumo sostenible en una fecha de alto gasto.

JUSTIFICACIÓN.

Los hábitos de consumo de la población van cambiando dependiendo de las diferentes temporadas y circunstancias, tal es el caso de la cuaresma, en la que la alimentación se basa principalmente en el consumo de pescados y mariscos por tradición, pero nuestra gastronomía es tan amplia que nos permite llevar nuestras costumbres con una variedad de diferentes alimentos. Ahora con esta Nueva Normalidad, también nuestros hábitos de esparcimiento, relajación y de vacaciones se ven modificados, lo que en el mejor de los casos nos obliga a realizar actividades en casa con la familia o recorrer nuestra ciudad, contribuyendo a proteger nuestra salud y al medio ambiente, al reducir nuestra huella de carbono, en beneficio de un consumo responsable y sostenible.

DESARROLLO DEL TEMA.

Llega la cuaresma y con ella muchas opciones para comer.

El Miércoles de Ceniza, marca el inicio de la cuaresma que concluye con el Domingo de Resurrección o con el Domingo de Pascua, mejor conocido por las familias mexicanas. En estas

celebraciones católicas, la mayoría de la población consumidora evita el consumo de carnes rojas, prefiere preparar platillos a base de pescados y mariscos o de algunas aves como el pollo.

Las especies del mar contienen gran cantidad de propiedades nutricionales, por lo que es recomendable incluirlas en la dieta, no solo en festividades religiosas, sino de manera regular por su alto contenido de ácidos grasos, vitaminas A, B1, B2, B3, D, y E, además de minerales y micronutrientes, esenciales para algunas funciones del organismo. Es recomendable incluir frutas y verduras de temporada para acompañar los platillos tradicionales de la cuaresma, estas también contienen grandes cantidades de vitaminas y minerales, que combinadas con las propiedades de pescados y mariscos favorecen la salud. Además, se pueden incluir en los menús en esta temporada, otras opciones como: habas con nopales, pescado con verduras cocidas, chiles rellenos, etc., solo hay que recordar combinar alimentos.



FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 2.21.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Antes de comprar, es importante conocer y comparar precio y calidad, algunas recomendaciones para elegir las mejores especies del mar, frutas y verduras son las siguientes:

PESCADOS Y MARISCOS:

- Preferir comprarlos en comercios establecidos, para verificar calidad, frescura y precios.
- Deben tener un olor fresco, no agrio ni parecido al amoníaco.
- Los ojos del pescado deben ser claros y sobresalir un poco.
- La carne del pescado entero o de los filetes no debe hundirse al oprimirla, debe ser brillante y tener agallas color rojo brillante.
- Elegir, de preferencia, los de temporada: atún, sardina, calamar, corvina, cazón, cojinuda, lebrancha y bandera.



FRUTAS Y VERDURAS:

- Cerciorarse que no tengan golpes o abultamientos.
- Oler las frutas, deben tener un aroma fresco y agradable.
- Revisar el color, no deben tener manchas oscuras, eso significa que ya están un poco pasadas, en el caso de las verduras pueden estar ya marchitas.
- En verduras como jitomates, elegir los que estén menos firmes para su uso inmediato y los más sólidos para los siguientes días.
- Elegir entre variedad de colores en frutas y verduras para satisfacer los requerimientos nutrimentales del organismo.
- Preferir las frutas de temporada como: fresa, granada china, mamey, melón, piña, plátano, naranja; en verduras: acelga, calabaza, chícharo, espinaca y coliflor, son de mejor sabor y más

económicas.

- Es importante hacer un consumo responsable en cuaresma y respetar los periodos de veda, ya que son importantes para la preservación y conservación de las especies marinas.

Pescados de temporada	Frutas de temporada	Verduras de temporada
Atún, sardina, jurel, calamar, corvina, cazón, cojinuda, lebrancha y bandera.	Fresa, granada china, mamey, mango, melón piña, plátano, sandía y naranja.	Acelga, calabaza, col, coliflor, chayote, chícharo, ejote, espinaca, nopales, pepino y rábano.

CALCULA TU HUELLA DE CARBONO.

Las actividades humanas, la producción y el consumo de bienes y servicios para satisfacer necesidades básicas, los hábitos de consumo y los estilos de vida de las personas, no solo traen consecuencias de forma personal, también se ven reflejadas en lo social y medio ambiental, ya que su impacto en este último crece de manera desmedida, lo que pone en riesgo el equilibrio entre la naturaleza y la vida en la tierra.

Cada persona deja una huella de carbono en el planeta, dependiendo de sus hábitos de consumo que realiza día a día: al hacer las compras, utilizar el transporte, trasladarse de un lugar a otro, etc., lo que representa un impacto al medio ambiente.

La huella de carbono es un indicador ambiental que permite a una persona, industria o empresa contabilizar sus emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y de esta manera pueda conocer su participación en el calentamiento global (Consumidor P. F., 2020).

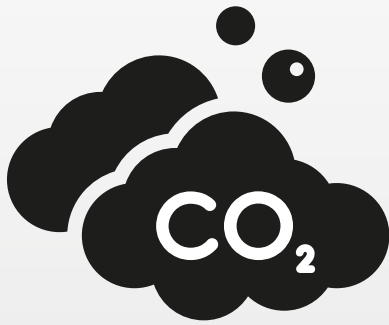


¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?

Son todas aquellas variaciones a nivel global del clima en la Tierra, por ejemplo:

- Fenómenos meteorológicos extremos (cambios de temperatura).
- Fuertes tormentas.
- Sequías.
- Cambios en los niveles del mar, etc.

Todos estos cambios son consecuencia de las actividades del ser humano, desde el momento en que se levanta, realiza el aseo personal, prepara alimentos, se traslada al centro de trabajo o a la escuela, y así hasta terminar una jornada diaria y acostarse, genera emisiones de gases de efecto invernadero (GEI).



Algunas acciones para reducir la huella de carbono son:

- Usar menos el auto, es preferible caminar si son distancias cortas, se favorece al medio ambiente y a la salud.
- Reducir el uso de plásticos o desechables, eso evita mayor cantidad de residuos inorgánicos.
- Disminuir el uso de carne, incluir en la dieta mayor consumo de verduras.
- Reutilizar al máximo el papel en las labores de la oficina o de la escuela.
- Reciclar envases ya usados, aprovecharlos para darles diferentes usos como: macetas, para guardar objetos, herramientas, etc.
- Hacer un uso responsable de la energía eléctrica y del agua en las actividades diarias.
- Adquirir en la medida de lo posible, productos de limpieza biodegradables.
- Aprovechar el agua de lluvia para lavar patios y regar las plantas.
- Elegir pilas recargables.

Está en cada persona poder detener las

afectaciones, realizando hábitos de consumo y estilos de vida sostenibles.



Para calcular la huella de carbono de forma individual e identificar qué hábitos de consumo contaminan más, se puede entrar a la siguiente liga: <http://www.mexico2.com.mx/calculadora.php>

Cada uno es parte del cambio, y para ello se deben aplicar las cinco erres del consumo: Respetar, Rechazar, Reducir, Reutilizar y Reciclar.

VACACIONES EN TU CIUDAD.

En temporada de vacaciones, ya sean de verano, Semana Santa o de Fin de Año las personas acostumbran a salir de la ciudad a respirar aire puro, conocer otros lugares y sus tradiciones, sin embargo, en ocasiones las circunstancias los obligan a buscar otras opciones para disfrutar con la familia o amistades de unas merecidas vacaciones.

Vacaciones en tu CIUDAD

Al hablar de vacaciones, muchas personas lo asocian con salir de la ciudad: a la playa, Pueblos Mágicos, lugares arqueológicos, para acampar, etc., para lo cual planean, ahorran y reservan en el lugar donde piensan pasar unos días de descanso. Sin embargo, no solo salir a diferentes lugares es divertido y relajante, existen otras alternativas igual de interesantes, accesibles al bolsillo, divertidas y muy relajantes, como vacacionar en cada ciudad. Se recomienda hacer un plan de vacaciones para todos los días, incluye a la familia y/o amigos.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Algunas actividades divertidas que se pueden realizar en la ciudad, incluso en la casa para aprovechar el tiempo libre son las siguientes:

ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN TU CIUDAD:

- Organizar un recorrido por la ciudad, pasear por esos lugares que de camino al trabajo o a la escuela tanto gustan o que resultan interesantes por su arquitectura, admíralos detenidamente, no se debe perder la oportunidad de tomar fotografías para el recuerdo.
- Visitar algún parque o área verde cerca de casa, llevar una pelota, jugar e integrarse con alguien más que le guste divertirse, disfrutar del aire puro y la naturaleza.
- Visitar los Museos de tu ciudad, ahora también se puede hacer de manera virtual, es una buena oportunidad para adentrarse en la cultura.
- Si se vive cerca del mar, aprovechar para darse un chapuzón y tomar baños de sol para cargarse de energía.
- Planear y organizar un día de campo con la familia, invitar a amistades para hacer más agradable y divertido el día de campo, entre todos preparar alimentos ricos y saludables, pueden organizar juegos al aire libre.
- Asistir al cine, a alguna obra de teatro o a un concierto de música, siempre y cuando las autoridades sanitarias lo autoricen y el semáforo epidemiológico así lo permita.



ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN CASA:

- Desconectarse de las actividades diarias como el trabajo, la escuela, las redes sociales, es un tiempo que se va a dedicar a uno mismo para descansar y hacer lo que verdaderamente se disfruta.
- Pasar más tiempo con la familia, aprovechar ese tiempo para platicar con la pareja, hijos e hijas, papás, conocer sus inquietudes y reanudar esas pláticas que por alguna razón quedaron pendientes.
- Aprovechar para apoyar a otros como a las Personas Adultas Mayores que por alguna razón necesitan ayuda en cualquier actividad específica, sobre todo ahora que no pueden salir de casa por la pandemia.
- Realizar alguna manualidad, si tiene el gusto por la pintura, costura o el dibujo, realizar alguna de estas actividades, además de relajarse, se disfrutará hacer sus propias cosas.
- Ejercitar el cuerpo, moverse, bailar, hacer ejercicio, sacudir toda esa energía y estrés acumulado.
- Aprovechar para tomar un curso en línea, de un idioma, de alguna especialidad o de cocina.
- Organizar círculos de lectura, leer en familia aquellos libros que quedaron pendientes por alguna razón y después compartir sus comentarios para hacer más enriquecedor el tema.
- Ordenar papeles personales, desechar aquellos que ya no sirven y de paso arreglar la casa, es una buena oportunidad para darle un cambio.
- Preparar sus propios platillos, saludables y económicos, como los Platillos Sabios o las Tecnologías Domésticas Profeco. Consulta: <https://issuu.com/profeco>



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Vacacionar ahora en la Nueva Normalidad puede resultar más fácil y económico que en otros tiempos, solo es cuestión de ponerle creatividad y entusiasmo para pasar las mejores vacaciones en la ciudad donde se reside.

LLEVA ALGO DIFERENTE A TU MESA.

Nuestro país se caracteriza por tener ventajas climáticas que le permiten durante todo el año producir una gran variedad de frutas y verduras, sin embargo, por falta de conocimiento es que las personas no se atreven a probarlas. Otra gran variedad ha llegado de diferentes países, que al igual que las frutas y verduras mexicanas, son ricas por sus colores, olores y sabores.

Incluir en la alimentación diaria una variedad de frutas y verduras, ayuda a tener los requerimientos esenciales de vitaminas y minerales (micronutrientes) que requiere el organismo para mantener en buen estado la salud. Se pueden encontrar en diferentes lugares como: en el mercado, tianguis o en el supermercado.

EN VERDURAS SE PUEDEN ADQUIRIR:

Colinabo.- Es originario del norte de Europa, su apariencia es muy parecida a la del nabo, tiene raíces largas y redondas, su sabor puede ser semejante al del rábano, se puede comer crudo, hervido o asado, acompañado con otro platillo preferido. Es rico en calcio, fósforo, ácido fólico y fibra.



Quimbombó.- Verdura originaria de África, también conocida como chimbombo, quingombó, okra o gombo. Tiene forma parecida a un chile, con estrías alargadas, al cortarla parece una estrella. Se puede guisar con huevo, papas o alguna otra verdura para hacer más rico su sabor, en algunas regiones del país, sus semillas maduras y tostadas pueden utilizarse como aditivo o sustituto del café. El quimbombó cuenta con nutrientes como: calcio, fósforo, hierro y grandes cantidades de vitamina C.



Romanesco.- Es principalmente una verdura que su cultivo se da en Europa, es una de las muchas variedades de coliflor, su aspecto es atractivo por sus ramilletes de color verde y estructuras cónicas en forma piramidal, incluso también se emplea como elemento decorativo en la preparación de alimentos. Esta verdura es fuente de fibra, vitamina C y rica en minerales como potasio y fósforo, es ideal para consumirla cocida o al vapor.



VARIEDAD EN FRUTAS:

Cucamelón.- También conocido como melón, ratón o sandía miniatura mexicana, es un fruto originario de nuestro país, su consumo es ideal en temporada de calor por su frescura. Su sabor es parecido al pepino con limón, es rica en vitaminas y antioxidantes. Se puede cultivar en casa, con las recomendaciones de la Tecnología Doméstica

Profeco “Huerto en tu casa” en la siguiente liga:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/565993/HUERTO_EN_CASA.pdf



Saramuyo.- Conocido también como anón de azúcar, fruto verde con pulpa blanca, parecido a la guanábana. Es un fruto rico en vitamina C, hierro y fósforo, ideal para consumir como postre.



Chirimoya.- Fruta originaria de Perú, su cáscara es delgada y con unas huellas en forma de U, su pulpa es fina y cremosa, con semillas negras en su interior, es de sabor dulce. Es una rica fuente de vitaminas como: C, B1, B3, B2, B9, además de potasio, magnesio, fósforo y hierro. Por sus características se puede comer como un postre.



Yaca.- La yaca, jaca o jackfruit es originaria de Indonesia, su aspecto es de una corteza amarilla anaranjada o verdosa, en su interior la fruta es amarilla y fibrosa, tiene un sabor a frutas tropicales como piña, mango, plátano, naranja, melón y papaya. Por su variedad de sabores se puede

consumir en dulce o postres, o preparar una serie de platillos con esta fruta rica en carbohidratos, proteínas y vitamina B1.



Lichi.- Fruta tropical originaria de China, aunque ya tiene bastante tiempo en México, fue en las décadas de los 70s y 80s del siglo pasado que su producción se extendió. Tiene cáscara rojiza y gruesa, de sabor dulce, es rica en vitamina C, es fácil de comer a cualquier hora, como refrigerio o postre.



También están los Tubérculos, otra de las opciones de alimento para llevar a la mesa.

TUBÉRCULOS.

Yuca.- Es originario de Sudamérica, también conocido como mandioca, guacamota o casava. Es una fuente importante de carbohidratos lo que nos aporta energía, es rica en vitaminas y minerales. Su interior puede ser blanco o amarillento. Lo ideal es consumirla cocida, nunca cruda, ya que es alta en cianuro de hidrógeno y durante su cocción se elimina. El cianuro de hidrógeno está presente de manera natural en algunos alimentos y puede llegar a ser peligroso para el cuerpo humano. La yuca se disfruta en dulce o con masa de maíz para preparar tortitas dulces o saladas.

Lo importante es atreverse a llevar a la mesa otras opciones de alimentos y saborear frutas y verduras que no se conocen.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

CONCLUSIÓN.

Las actividades y la vida del ser humano no se detienen, por el contrario, hay que seguir avanzando a pesar de las adversidades, cambios o momentos que se vivan, tal es el caso de la situación de salud y económica por la que atraviesa nuestro país y el mundo en general. En los meses de febrero y marzo tenemos una de las celebraciones más importantes de las tantas que hay durante el año, "La cuaresma", y hay que prepararse para todo lo que implica la celebración, desde la modificación de hábitos de consumo, especialmente alimenticios, hasta planear, de ser posible unas vacaciones, tomando en cuenta que durante la cuaresma se incluyen las vacaciones de Semana Santa.

Ante esto es necesario adoptar nuevos hábitos de consumo que permitan a la población consumidora, con acciones sencillas, considerar incluir en su dieta de cuaresma otras alternativas de alimentación diferentes a pescados y mariscos, llevar algo diferente a la mesa.

Además, si se tiene la oportunidad de disfrutar de unas vacaciones y por las razones que sea no se puede salir de la ciudad, descubrir lo que cada localidad en donde se resida ofrece a sus habitantes para disfrutar en compañía de la familia y amistades, y ver los beneficios que esto ofrece como reducir el impacto al medio ambiente, y con ello fomentar un consumo responsable y sostenible. Se puede hacer un cambio con acciones sencillas.



BIBLIOGRAFÍA.

- Consumidor, P. F. (marzo de 2020). Llega la cuaresma y con ella muchas opciones. Revista del Consumidor (517), 32- 33.
- Consumidor, P. F. (febrero de 2020). Calcula tu huella de Carbono. Revista del Consumidor (516), 60-61.
- Consumidor, P. F. (julio de 2019). Vacaciones en tu ciudad. Revista del Consumidor (509), 16-17.
- Consumidor, P. F. (agosto de 2020). Lleva algo diferente a tu mesa. Revista del Consumidor (522), 10-11.
- Acciona. (2019). Sostenibilidad para todos. Recuperado el 18 de Enero de 2021, de <https://www.sostenibilidad.com/cambio-climatico/claves-para-entender-la-huella-de-carbono/>
- Consumidor, P. F. (17 de Marzo de 2020). En cuaresma pesca los mejores precios. Recuperado el 18 de Enero de 2021, de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/en-cuaresma-pesca-los-mejores-precios?state=published#:~:text=La%20cuaresma%2C%20en%20el%20calendario,cuaresma%20pesca%20los%20mejores%20precios.>
- Consumidor, P. F. (Julio de 2020). Huerto en casa . Recuperado el 15 de Enero de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/565993/HUERTO_EN_CASA.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (s/f). Recuperado el 18 de Enero de 2021, de Saramuyo: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/501313/Saramuyo_compressed.pdf
- Pesquera, S. d. (13 de Junio de 2017). Jackfruit, jaca, yaca... ¿la conoces? Recuperado el 15 de Enero de 2021, de: <https://www.gob.mx/siap/articulos/jackfruit-jaca-yaca-la-conoces>

VIDEOS DE APOYO.

- Huerto en casa | Tecnología Doméstica | Profeco: https://www.youtube.com/watch?v=8eGHvqO_TB8
- ¿Qué es La Huella de Carbono? <https://www.youtube.com/watch?v=z-jQjFHuTyY>
- Platillo Sabio Profeco. Tortitas de atún con chile jalapeño Chef Alfredo Oropeza con fecha de transmisión del 3 al 9 de marzo de 2020: <https://www.facebook.com/RevistaDelConsumidorMX/videos/576799782914458/>
- Mi huella de carbono: <https://www.youtube.com/watch?v=HeFVLxqUk9Y>
- Come frutas y verduras | Tips Profeco: <https://www.youtube.com/watch?v=lwJQdDnPEv0&t=50s>
- Atún | La Transformación empieza con lo que llevas a tu mesa | Profeco: <https://www.youtube.com/watch?v=BCJi69FtOwo>



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR