

INCLUYE EN TU MESA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS.

- Quimbombó.
- Romanesco.
- Cucamelón.
- Saramuyo.
- Yaca.

*Son fuente rica de vitaminas
y minerales.*



LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO 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



**Llega la cuaresma
y con ella muchas
opciones para comer.**

**¡Actúa, reduce tu huella
de carbono!**

**¡Conoce tu ciudad y aprovecha
al máximo tu tiempo libre !**

**¡Atrévete a probar frutas
y verduras diferentes!**



gob.mx/profeco

LLEGA LA CUARESMA Y CON ELLA MUCHAS OPCIONES PARA COMER.

Incluye frutas y verduras en tus platillos de pescados y mariscos, ¡Combinados son más nutritivos!

- Elige frutas y verduras de temporada de diferentes colores y sabores.
- Revisa el color, no deben tener manchas oscuras.
- Compra pescados y mariscos de temporada en lugares establecidos.

En platillos tradicionales de cuaresma, incluye frutas y verduras de temporada, ¡respetando los periodos de veda!



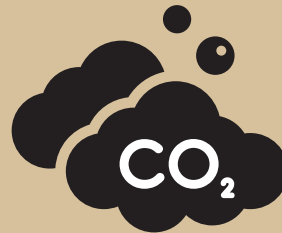
CALCULA TU HUELLA DE CARBONO.

Indicador ambiental que nos permite contabilizar nuestras emisiones de gases de efecto invernadero y su impacto en el calentamiento global.



¡Reduce la huella de carbono!

- Recicla envases ya usados.
- Reduce plásticos y desechables.
- Elige pilas recargables.
- Haz un uso responsable de la energía eléctrica y el agua.



Vacaciones en tu CIUDAD

Planea y organiza:

- Círculos de lectura con la familia.
- Recorre tu ciudad y visita lugares interesantes por su arquitectura.
- Visita un parque o área verde.
- Aprovecha para tomar un curso en línea.

