

SABORES DE

MÉXICO

OBJETIVO.

Proveer de información de interés, a los integrantes de los grupos de consumidores, sobre la importancia de la cocina tradicional, los peligros de combinar los productos de limpieza en el hogar, los costos de la cena del Grito de Independencia y el impacto del consumo de azúcar en la salud, para que estén informados y tomen mejores decisiones de consumo.

JUSTIFICACIÓN.

Con lo turbulento y atípico que fue el año 2020, y lo que va de este 2021, en nuestras vidas debido al Covid 19, los hábitos alimenticios han cambiado, así como los de higiene personal y limpieza en el hogar. Con la pandemia sin finalizar, se mantiene, por ejemplo, el regreso a la cocina en muchos hogares. Las recetas conocidas, la comida que remonta al hogar y al pasado, son algunas de las tendencias en términos de las preferencias.



DESARROLLO DEL TEMA.

La UNESCO.

Fundada en 1945, la Organización de las

Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), es un organismo especializado de las Naciones Unidas que tiene por mandato promover la cooperación internacional en los ámbitos de la educación, la ciencia, la cultura y la comunicación.

En 2003 se instituyó la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Mundial y desde el año 2010, la cocina tradicional mexicana ingresó a la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO. El propósito de esta lista es preservar el patrimonio cultural inmaterial o “patrimonio vivo” de la humanidad y se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación.



LA COCINA MEXICANA.

Los orígenes de la gastronomía mexicana se remontan al período prehispánico y son múltiples los factores que inciden en ella. Van desde la plantación y recogida de las cosechas, los productos principales o más abundantes en la región, como el maíz, los frijoles y el chile. Métodos de sembrado en chinampas, rotación de cultivos, tala y quema del terreno; el clima, procedimientos

de preparación de los alimentos como la nixtamalización del maíz, uso de utensilios especiales como metates y morteros de piedra; a los productos nativos se les añaden, mezclan o incorporan otros foráneos.

Con la llegada al continente de los españoles se dio un mestizaje, también, en la gastronomía y los platillos precolombinos, los cuales se vieron enriquecidos con la introducción de nuevos alimentos como el trigo, orégano, pimienta negra, aceite, ganado vacuno, ovino, pollos, cerdos, leche y arroz, entre otros.

Así nacieron los platillos que le han dado fama mundial a la Gastronomía Mexicana como: el mole, los chiles en nogada, la sopa de lima, la cochinita pibil, las carnitas y los famosos tacos, entre otros.

También surgieron bebidas como el tequila, la cerveza artesanal, aguas frescas de diversas frutas tropicales, atole, champurrado y, por supuesto, el chocolate.

En cuanto a los postres la cocina mexicana tiene sus importantes aportaciones con el flan, la capirotada y la gran variedad de dulces tradicionales elaborados con leche y azúcar.

En cada una de las 32 entidades federativas existen platillos emblemáticos como, por ejemplo, en Tamaulipas/Carne asada a la tampiqueña, Durango/Caldillo duranguense, Nuevo León/Cabrito, Jalisco/Birria/Torta ahogada, Guanajuato/Guacamaya, Puebla/Mole poblano, Oaxaca/Tlayudas, Zacatecas/asado de boda, Aguascalientes/Pollo San Marcos, Chiapas/Cochito/Pepita con tasajo, Yucatán/Cochinita pibil, Michoacán/Carnitas, Ciudad de México/Caldo tlalpeño, entre muchos otros.



Nuevo León/Cabrito



PELIGRO AL MEZCLAR

NO COMBINES PRODUCTOS DE LIMPIEZA.

Si quieres limpiar y desinfectar tu casa, utiliza los productos diseñados para tal fin, sin necesidad de mezclar varios. La adición simultánea de diferentes productos de limpieza, en el mejor de los casos, puede provocar que se inactiven unas a otras las sustancias o principios activos y no conseguir el efecto de limpieza y desinfectante deseado.

En el peor de los casos, mezclar productos de limpieza puede originar quemaduras en la piel, irritación en los ojos, la inhalación de gases tóxicos que deriven en problemas respiratorios, diarreas, dolor abdominal, dolores de cabeza, incluso puede provocar la muerte.

Además de las mezclas, un mal uso de los productos es también peligroso. Se deben seguir las instrucciones del fabricante o distribuidor para diluir el producto. Algunos desinfectantes, o limpiadores, deben ser disueltos en distintas concentraciones, en virtud de la capacidad desinfectante que quieras otorgarle. Hay que tener en cuenta que concentraciones más bajas garantizan un mayor grado de seguridad en el manejo, pero una capacidad desinfectante menor; concentraciones más altas mejoran la efectividad, pero también la capacidad para desarrollar efectos perjudiciales para la salud.

El peligro está en la forma de su uso.



Recuerda tus clases de Química donde al mezclar diferentes elementos puedes obtener reacciones dañinas o mortales.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Septiembre es el mes de la Patria y como ya es tradición las familias mexicanas se reúnen el día 15 para dar el Grito de Independencia y para disfrutar de los platillos típicos que caracterizan a México.

La cena y la celebración son parte del festín y es por ello que te informamos cuánto puedes llegar a gastar en este día.

El pozole.

Es el platillo por excelencia para la cena de los festejos patrios y es por ello que te ofrecemos el costo aproximado y la lista de insumos que necesitas para prepararlo para 12 personas.

Ingredientes:	Precio promedio por kilo, pieza, manojito o paquete:	Cantidad requerida:	Precio promedio por la cantidad requerida:
Maíz pozolero (bolsa de 1 kg).	\$30.10	2 kg	\$60.20
Cabeza de cerdo a granel, 1 kg.	\$40.45	2 kg	\$80.90
Espinazo de cerdo a granel, 1 kg.	\$97.54	2 kg	\$195.08
Rábano (manojito).	\$13.87	Un manojito	\$13.87
Lechuga romana (pieza).	\$14.68	Una pieza	\$14.68
Limón agrio a granel, 1kg.	\$30.81	½ kg	\$15.40
Ajo a granel, 1 kg.	\$104.35	1 cabeza (35 g aprox.)	\$4.00
Cebolla blanca a granel, 1kg.	\$32.43	1 kg	\$32.43
Orégano a granel, 1kg.	\$80.00	100 g	\$8.00
Chile piquín a granel, 1 kg.	\$40.00	100 g	\$4.00
Tostadas (paquete de 350 g).	\$22.75	2 paquetes	\$45.50
Crema a granel, 1 kg.	\$39.22	½ kg	\$19.61
Queso rallado a granel, 1 kg.	\$30.00	¼ kg	\$7.50
Costo total:			\$516.17

NOTA. La información presentada es estrictamente orientativa y no es definitiva. Fuentes: Precios recabados del Programa Quién es Quién en los Precios, levantados los días 31 de julio al 6 de agosto de 2019 y en mercados públicos el 8 de agosto, por lo que a la fecha los precios pudieron haber cambiado.

Gastos extras. Accesorios.

Si además de la cena te gusta llevar algún accesorio conmemorativo para la ocasión, te mostraremos en el siguiente cuadro ejemplos

orientativos de precios de artículos que puedes adquirir para el festejo. Los precios pudieron haber cambiado.

Accesorios:	Precio desde:	Accesorios:	Precio desde:
Silbato.	\$5	Bandera chica con pedestal.	\$25
Cornetas.	\$10	Cañón de papel.	\$10
Rehiletes medianos.	\$15	Aretes, collares, pulseras o moños.	\$15
Adornos.	\$20	Trenzas.	\$13
Matraca.	\$20	Paliacate ajustable.	\$10

Recomendaciones si vas a cenar fuera de casa...

- Consulta el Programa Quién es Quién en los Precios (QQP) de Profeco, esta herramienta te informa de precios de diferentes productos, como los que puedes usar para preparar tu cena.
- Si tu idea es festejar fuera de casa, ya sea en un restaurante, bar o salir de la ciudad, reserva con antelación.
- Si sales de fiesta con amigos, acuerden quien será el conductor designado.
- Si vas a un restaurante o bar recuerda que no pueden obligarte a un consumo mínimo.
- Revisa a detalle tu cuenta.
- Si el responsable del lugar pretende que pagues propina, hazle saber que es una gratificación voluntaria.



Una alimentación no es más sana por carecer de azúcar, lo que hay que hacer es no abusar de su consumo. La principal función del azúcar es proporcionar la energía que el organismo necesita para el funcionamiento de los diferentes órganos, como el cerebro y los músculos, esencial a lo largo de la vida. Solo el cerebro es el responsable del 20% del consumo de energía procedente de la glucosa,



aunque también es fuente energética para los tejidos de los organismos.

Si los niveles de glucosa descienden, el organismo empieza a sufrir ciertos trastornos: debilidad, temblores, torpeza mental e incluso desmayos (hipoglucemia). Durante la infancia o adolescencia, etapa de expansión cognitiva, uno de los errores más habituales en materia de alimentación consiste en evitar el desayuno o hacerlo de manera insuficiente, cuando en realidad, se trata de la comida más importante del día. El desayuno debe aportar la energía necesaria para que cada persona inicie su actividad diaria, ya que en ese momento el nivel de azúcar es el más bajo.

El consumo de azúcar es particularmente importante porque permite incrementar y reponer los depósitos de glucógeno, tanto en el músculo como en el hígado. Es un alimento que proporciona energía de rápida asimilación al organismo, permitiendo su pronta recuperación.

¿Cuál es la cantidad recomendada de consumo de azúcar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir menos de 25 gramos, lo que equivale aproximadamente a 6 terrones de 4 gramos cada uno.



Azúcar VS. Azúcares en el etiquetado.

No es lo mismo azúcar que azúcares. En las etiquetas de los diferentes productos de alimentos y bebidas se utilizan estos términos. Cuando en una etiqueta lees la palabra “azúcar”, significa que el producto usa azúcar de caña, es decir, de origen natural, mientras que cuando lees azúcares, significa que tiene uno o más edulcorantes o

endulzantes naturales o artificiales como el jarabe de maíz de alta fructuosa. Este término (azúcares), pudiera llegar a causar confusión en los consumidores porque puede entenderse que se refiere al azúcar natural de caña, además de que los productos alimenticios no tienen un etiquetado claro de los ingredientes que contienen, ya que en la mayoría de los casos no mencionan cuáles endulzantes utilizan.

¿Cómo sustituir el azúcar?

Cada vez hay más personas que desean evitar el consumo del azúcar. Algunas optan por el utilizar endulzantes como la miel, azúcar morena, piloncillo o jarabe de agave; otros se decantan por los edulcorantes.

Lo ideal sería disminuir el consumo de azúcares y de otras sustancias dulces similares y también tratar de disminuir su presencia de tu día a día.

¿Qué hacer?

Una manera sencilla de endulzar de forma saludable es con fruta fresca, madura o deshidratada (manzanas, plátanos, higos, peras, duraznos), o verduras dulces como la zanahoria o el betabel.

Otra opción son los frutos secos (almendras, avellanas, pistaches, nueces, cacahuates, pepitas, pasas), la canela o el extracto de vainilla, que van muy bien con el yogur sin azúcar añadida, piloncillo o miel natural.

Tú decides.

La libertad de elegir va de la mano con el derecho a saber qué comes. La sociedad mexicana necesita que las compañías de alimentos sean respetuosas del derecho que tenemos de saber qué nos ofrecen en sus productos. Pero también es necesario que tú como consumidor uses las herramientas que tienes a tu alcance para comprar de manera inteligente.

El etiquetado de alimentos puede ayudar a elegir productos que sean ricos, pero también saludables.

Hemos perdido el gusto por comer alimentos sin



azúcar añadida. Nunca es tarde para empezar a cuidarte y, sobre todo, a los más pequeños.



Conclusiones.

A lo largo de estas líneas podemos percatarnos que la alimentación va más allá de satisfacer el apetito, implica factores sociales, económicos, culturales e históricos, entre otros, que dan como resultado los platillos que vamos a degustar, de los cuáles, generalmente, no somos conscientes.

Con el encierro, derivado de las restricciones de la pandemia, se ha fomentado la preparación de alimentos tradicionales caseros, se sale a comer menos fuera del hogar, se piden alimentos preparados para su consumo en la oficina o domicilio. El uso inmoderado del azúcar de manera cotidiana, puede causar graves daños a la salud, por ello, hay que informarnos de qué están hechos los alimentos, sobre todo los procesados.

Si bien es importante llevar una adecuada limpieza en el hogar, también lo es el no mezclar diferentes productos para el aseo, que pueden causar graves daños a tu salud si se combinan, incluso la muerte. Lo mejor es seguir las indicaciones de uso y leer las recomendaciones de seguridad que están impresos en las etiquetas.



Bibliografía.

Profeco. (2019). Sabores de México. Revista del Consumidor (511), 52-53. Recuperado del sitio [issuu.com: https://bit.ly/3wylZQP](https://bit.ly/3wylZQP)

UNESCO (2010). La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva. El paradigma de Michoacán. Recuperado del sitio [ich.unesco.org en: https://bit.ly/36thP30](https://bit.ly/36thP30)

Profeco. (2020). Peligros al mezclar. No combines productos de limpieza. Revista del Consumidor (519), 8-11. Recuperado del sitio [issuu.com: https://bit.ly/2UE7NK3](https://bit.ly/2UE7NK3)

Eroski Consumer (2019). ¡Cuidado al hacer la limpieza! Mezclar los productos (o usarlos mal) es peligroso. Recuperado del sitio [consumer.es en: https://bit.ly/3wIXDoR](https://bit.ly/3wIXDoR)

Profeco. (2019). Noche Mexicana. Revista del Consumidor (511), 54-55. Recuperado del sitio [issuu.com en: https://bit.ly/3wylZQP](https://bit.ly/3wylZQP)

Profeco. (2019). Consumo de azúcar. ¿Es bueno o malo para la salud? Revista del Consumidor (513) Recuperado del sitio [gob.mx en: https://bit.ly/3AVrLjR](https://bit.ly/3AVrLjR)

Alianzasalud.org.mx. (2016). Dale la espalda al etiquetado frontal para saber cuántos azúcares añadidos estás consumiendo. Recuperado del sitio [alianzasalud.org.mx/ en: https://bit.ly/3k8xUmQ](https://bit.ly/3k8xUmQ)

Videos de Apoyo.

Comida mexicana: Patrimonio inmaterial de la humanidad. Recuperado del sitio: <https://www.youtube.com/watch?v=A6cmgGu6FbY>

¿Sabes cómo usar adecuadamente los productos de limpieza? Recuperado del sitio: <https://www.youtube.com/watch?v=h9qTFI3ya3A>

¿Cuánto cuesta la cena para el 15 de septiembre? Recuperado del sitio: https://www.youtube.com/watch?v=LL_MMesppCg

Consecuencias del consumo excesivo de azúcar. Recuperado del sitio: <https://www.youtube.com/watch?v=Kaf0TFJRzNs>

Rómulo Mendoza | Chiles en nogada | Platillo Sabio. Recuperado del sitio: <https://www.youtube.com/watch?v=fqRTKr7Okko>

MoonMakers | Azúcar escondida a simple vista en productos industrializados. Recuperado del sitio:

<https://www.youtube.com/watch?v=O3h8CgjrSuo?>



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR