

SABORES DE MÉXICO.

Paquete Didáctico 8.21.

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¿Sabías que...?



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 el 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.



La Cocina Mexicana.

Los orígenes de la Gastronomía Mexicana actual se remontan al período prehispánico y colonial, son el resultado de múltiples factores que inciden en ella.

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.

Cocina tradicional Mexicana.



Nuevo León/Cabrito



Durango/Caldillo duranguense



Tamaulipas/Carne asada a la tampiqueña

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. Puebla/Mole poblano. Oaxaca/Tlayudas. Zacatecas/Asado de boda. Michoacán/Carnitas. Ciudad de México/Caldo tlalpeño y los famosos tacos, entre otros.



NOCHE MEXICANA

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.

La cena y la celebración son parte del festín y es por ello que te informamos cuánto puedes llegar a gastar este día. Si haces para cenar el típico pozole para 12 personas.

| Ingredientes: | Precio promedio por kilo, pieza, manojo 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 (manojo). | \$13.87 | Un manojo | \$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 agranel, 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.

| 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.



• Planifica gastos y compara precios en diferentes establecimientos.

Costo promedio de mariachi: \$3,000 a \$4,200 por hora.

- ✓ 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 quién 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.

**CONSUMO DE AZÚCAR,
¿ES BUENO O
MALO PARA LA
SALUD?**



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.

¿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.

ESTA ES LA RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DIARIO

Recomendación sobre Ingesta de Azúcares libres



Mascabado
25 gramos



Azúcar estándar
25 gramos

Ingesta Diaria Admisible



Sucralosa
1.125 gramos



Acesulfame K
1.125 gramos



Glucósidos
de esteviol
0.3 gramos

**No combines productos
de limpieza.**



**PELIGRO AL
MEZCLAR**

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. En el peor de los casos, puede hasta provocar la muerte.

Un mal uso de los productos.

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.

Algunos desinfectantes, o limpiadores, deben ser disueltos en distintas concentraciones, en virtud de la capacidad desinfectante que quieras otorgarle.

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.

Apropiación de los aprendizajes.

Y tú, después de lo aprendido, ¿qué estás dispuesto a hacer?

- ✓ Desde el año 2010, la cocina tradicional mexicana ingresó a la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO.
- ✓ En cada una de las 32 entidades federativas existen platillos emblemáticos como, por ejemplo, en Tamaulipas/Carne asada a la tampiqueña. Entre otros.
- ✓ Si vas a salir a festejar el 15 de septiembre planifica gastos y compara precios.
- ✓ Una alimentación no es más sana por carecer de azúcar, lo que hay que hacer es no abusar de su consumo.
- ✓ Si quieres limpiar y desinfectar tu casa, utiliza los productos diseñados para tal fin, sin necesidad de mezclar varios.

Coordinación General de Educación y Divulgación.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR