CONSUMIR BIEN INFORMADO, TU DERECHO.

OBJETIVO.

Al concluir la sesión, los integrantes de los grupos de consumidores contarán con información elemental y algunas sugerencias para planear y comprar responsablemente durante el Buen Fin, a su vez, sabrán diferenciar entre un envase y un empaque y sugerencias de uso. Asimismo, podrán identificar y hacer valer su derecho a la información, así como la importancia de revisar y leer el etiquetado de los alimentos para elegir bien informado y responsablemente, con el propósito de que el bolsillo de la población se vea beneficiado, protejan su salud y adopten hábitos responsables de consumo, en beneficio personal y social.

JUSTIFICACIÓN.

El consumo es parte de la vida del ser humano, es un acto inherente al ser y actuar, necesita consumir para satisfacer diferentes necesidades, desde la más fundamental como la alimentación hasta la satisfacción de algún deseo, como tener un teléfono celular con la versión más reciente, sin embargo, los recursos económicos no siempre son los suficientes y los bienes naturales se agotan, por ello es necesario replantear los hábitos de consumo sobre todo en temporadas de alto consumo como el Buen Fin.

Planear las compras, elegir y consumir bien informado es un derecho de la población consumidora que debe ejercer y hacer valer en el momento de realizar compras, no solo en temporadas de alto consumo. Consumir bien informado, es utilizar o gastar de forma más racional y consciente, valorando el beneficio en lo económico, en lo medioambiental y por supuesto en la salud.

DESARROLLO DEL TEMA.

El Buen Fin en México es un evento comercial realizado cada año, durante el mes de noviembre. Es una iniciativa del Gobierno, junto con empresas privadas, con el fin de fomentar el poder y la satisfacción de necesidades de consumo y activar la economía del país.

El evento consiste en que diversas empresas ofrecen promociones de sus productos y servicios a la población consumidora como:

- Meses sin intereses o puntos dobles con el pago de tarjetas de crédito.
- Meses sin intereses con tarjetas departamentales.
- Descuentos directos al pagar en una sola exhibición.
- Bonificaciones en monederos electrónicos o en vales.
- Sorteos.
- Empezar a pagar meses después.
- Promociones (2x1, 3x2, etc.)

La principal finalidad es aprovechar el adelanto del aguinaldo de algunos trabajadores para satisfacer las necesidades navideñas y de fin de año. Sin embargo, la emoción de ver varias promociones puede llevar a hacer compras compulsivas que al final, te saldrá más caro, afectando la economía familiar.

Para contrarrestar dichas compras compulsivas, la mejor estrategia antes de gastar es analizar la

situación financiera actual, valorar las necesidades reales del hogar y de la familia, posibilidades de pago y opciones de compra.

Otras recomendaciones son:

- Al recibir un adelanto del aguinaldo, primero sanar las deudas y prever los gastos de la temporada decembrina.
- Elaborar una lista de necesidades y deseos para establecer cuáles son prioridad, en segundo plano cuáles son las que se quieren y si el presupuesto lo permite darse un gusto comprándose algún deseo.
- Analizar el uso que se le dará a los productos y servicios antes de adquirirlos, para sacarles su máximo provecho sin afectar la economía familiar.
- Comparar precio y calidad, para evitar gastar de más y elegir lo mejor en calidad y precio. Los Estudios de Calidad de Profeco, son de gran ayuda.
- Elaborar un presupuesto. Es importante saber de cuánto dinero se puede disponer sin descuidar los gastos básicos y sin afectar las finanzas personales y de la familia.
- Mantenerse informado en https://www.elbuenfin.org/ y en las redes sociales de las empresas participantes para conocer promociones, ofertas y descuentos que comparten días antes y durante el Buen Fin, para tomar las mejores decisiones de compra.
- Si es posible, evitar adquirir nuevas deudas y endeudarse más allá de la capacidad de pago para que no se vean afectadas las finanzas personales.

Es común que, durante el Buen Fin todo lo que las empresas participantes ofrecen se quiera adquirir, sin embargo para no caer en compras de impulso y aprovechar mejor las ofertas y promociones, se sugiere:

- Verificar que las ofertas sean reales. En los descuentos directos se obtiene un ahorro, sin embargo, en las rebajas aplicadas sobre descuentos (50% más 20%), no es la suma de ambos, la segunda rebaja se aplica sobre el descuento pagado del primer descuento, asegurarse es lo mejor antes de tomar cualquier decisión.
- Antes de pagar, revisar el precio final del producto o servicio ya con descuentos o promociones.
- Exigir factura y guardar ticket o nota con los datos del producto, fecha de compra, precio y datos del establecimiento, son necesarios para cualquier cambio o reclamación.
- En las compras a crédito, principalmente de bienes duraderos, es mejor elegir plazos cortos y pagos sin intereses, pagar puntualmente evita cargos moratorios.

- Solicitar al proveedor la garantía por escrito con una caducidad no menor a 90 días.
- Analizar las formas de pago más convenientes. Revisar plazos, condiciones y costo anual total (CAT) para cuidar las finanzas.
- Al pagar con tarjeta, guardar los comprobantes de pago para revisar los estados de cuenta.
- Para cualquier duda o presentar una queja o denuncia, llamar al Teléfono del Consumidor al 555 568 8722 o al 800 468 8722.

En caso de realizar las compras del Buen Fin en línea, por seguridad es recomendable:

- Verificar que el sitio de internet sea seguro, que aparezcan en la barra de estado las letras “https”, un candado cerrado y un certificado vigente.
- Evitar hacer compras desde una red pública de Wifi o en equipos compartidos.
- Asegurarse que cuente con un domicilio físico y teléfono para cualquier duda o reclamación.
- Leer el aviso de privacidad para conocer cómo utilizarán la información personal.
- Conocer los términos y condiciones de compra.
- Revisar los datos del proveedor. En el sitio debe aparecer la dirección del proveedor, teléfono, correo electrónico, entre otra información.
- Para saber si la tienda cumple con lo dispuesto por la Ley

Federal de Protección al Consumidor, consulta la herramienta de Profeco, Monitoreo de Tiendas Virtuales (MTV) en:
https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html

Todo lo que está de moda, las ofertas y promociones hacen que la población consumidora caiga en la tentación y gaste en lo que no necesita, por ello es importante antes de tomar cualquier decisión de compra: informarse, planear y comparar, para elegir la mejor opción de acuerdo con las necesidades y presupuesto, además de fomentar un consumo responsable.

Empaque no es Envase.

Es una realidad que los envases de plástico han aumentado en gran medida y con ello han facilitado la comodidad de uso de la población consumidora, al permitir reutilizarlos las veces necesarias, sin embargo, es prioridad hacer un uso responsable de los plásticos a favor del planeta y de la salud.
La mayoría de los consumidores, en el afán de hacer un consumo responsable y sostenible reutiliza los envases de algunos alimentos como crema, yogur, o mantequilla para guardar comida o sobrantes de verdura o fruta, sin saber los riesgos y daños a la salud al volverlos a usar.

¿Qué tan seguro es utilizarlos?
Antes de tomar la decisión de reutilizar los envases es importante saber diferenciar entre un empaque y un envase.

Envase.
Es el material que contiene o guarda a un producto y forma parte integral del mismo. Sirve para proteger la mercancía y diferenciarla de otros artículos o productos, su función es ofrecer una presentación para la venta, manejo, transporte almacenaje y manipulación.
También se le conoce como "Embalaje primario". Ejemplo de ellos son recipiente, lata, caja, bote o botella, etc.

Empaque.
Es el encargado de vestir y contener el envase. Su función principal es exhibir, identificar y facilitar la venta y/o uso del producto, dándole una mejor imagen visual y distinguiéndolo de los productos de la competencia. Se le conoce como "Embalaje secundario".
El empaque garantiza que al transportar un producto no se dañe ni entre en contacto con el exterior para mantenerse limpio y fresco en caso de que se trate de un alimento.
Los empaques y envases utilizan en su elaboración diferentes tipos de plásticos, lo que es muy importante conocer para encontrar una mejor forma de uso, reutilización y reciclaje. Los materiales con los que se fabrican están identificados con:
·Un símbolo en forma de triángulo, formado por flechas.
·En el centro lleva un número que va del 1 al 7.

Tipos de plásticos:

1 PET O PETE: Poli (etileno tereftalato).
Es un plástico de los más reciclados, se encuentra en envolturas, botellas para agua o refrescos, jugos o aderezos para ensaladas.

2 PEAD o HDPE: Polietileno de Alta Densidad.
Se indica con el número 2 dentro del triángulo de flechas. Su presentación puede ser en tetrabriks y se encuentra en productos como alimentos, envases lácteos, productos de belleza y detergentes.

3. PVC o V: Poli (Cloruro de polivinilo).
Es uno de los plásticos más peligrosos para la salud y el medio ambiente. Se emplea para hacer tuberías, cables, algunos envases para detergentes líquidos, interiores de autos y mangueras entre otros.

4. PEBD o LDPE: Polietileno de Baja Densidad.
Codificado con el número 4, es un tipo de plástico reciclable, generalmente se usa en bolsas de congelados, bolsas de basura y papel transparente de cocina.

5. PP: Polipropileno.
El polipropileno se encuentra en los envases de yogurt y de embutidos, además de las tapas o tapones plásticos de algunos envases.

6. PS: Poliestireno.
Algunos ejemplos de este tipo de plástico son juguetes, cubiertos, platos, vasos, embalajes y corcho blanco (unicel) que funciona como aislamiento térmico y para proteger productos electrónicos y electrodomésticos.

7. OTROS PLÁSTICOS.
Esta clasificación puede ser una mezcla de los números anteriormente mencionados y también los que están mezclados con bioplásticos, estos se producen con recursos naturales o biológicos y son renovables. En esta clasificación se encuentran los biberones, anteojos, CD y DVD.

Para poder elaborar todos los diferentes plásticos que existen en el mercado se emplea una sustancia llamada **Bisfenol A o BPA.** Es un producto químico industrial que se utiliza para endurecer el plástico y como capas protectoras, para prevenir la oxidación y contaminación en algunos envases de refrescos y alimentos, además de estar presente también en equipos médicos y biberones.
Algunos estudios en animales han demostrado que la exposición al Bisfenol A en alimentos y bebidas enlatadas o embotelladas puede estar relacionada con el aumento en el riesgo de problemas de cáncer. En Países como Estados Unidos se ha llegado a prohibir en cierta medida, sin embargo, en México se sigue empleando.

Conociendo las diferencias entre un envase y empaque, además de las características de algunos plásticos, se pueden tomar mejores decisiones de consumo. Solo basta con seguir algunas recomendaciones para lograr un consumo responsable y saludable.

Un segundo aire.
Los envases son de un solo uso y fueron elaborados para un solo fin, por lo que cuando se utilizan más de lo esperado, sobre todo los de plástico, pueden deteriorarse y resultan peligrosos para los alimentos ya que favorecen la generación de bacterias, lo recomendable es utilizarlos para almacenar algunos objetos. Para guardar los alimentos es preferible utilizar recipientes elaborados para tal fin.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
gob.mx/profeco

Seguridad.
En algunos recipientes puede venir una imagen de una copa y un tenedor, lo que significa que el material y su uso es apto para estar en contacto directo con los alimentos. En ese caso se pueden usar los de Polietileno de Alta y Baja Densidad y los de Polipropileno, identificados con los números 2, 4 y 5.

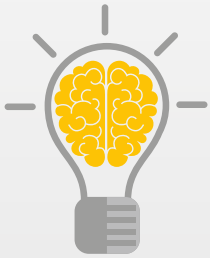
¿Y las bolsas herméticas?
Se podrán reutilizar siempre y cuando se laven adecuadamente por dentro y por fuera con agua fría nunca con agua caliente, puede afectar el plástico y con ello aumentar la posibilidad de que la sustancia química (BPA) se propague en los alimentos. Se pueden reutilizar para guardar alimentos como galletas, fruta o un sándwich.

¿Cuándo no se deben reutilizar?
Para guardar alimentos como carne o pescado crudo, así como alimentos con grasa o residuos que no son fáciles de eliminar, ya que se corre el riesgo de exponerse a la contaminación cruzada. Esto es que los alimentos entran en contacto con sustancias ajenas como bacterias, virus y parásitos, generalmente nocivos para la salud.

Informarse acerca de los empaques, envases y tipos de plástico es la mejor arma para crear conciencia y hacer un uso responsable y sostenible de los mismos, y así proteger al planeta y por supuesto la salud.

Consumir bien informado, tu derecho.

Consumir es imprescindible para la supervivencia del ser humano, sin embargo, las tendencias de consumo han ido variando ante los cambios sociales, económicos, tecnológicos y por supuesto de salud. Actualmente se prefieren productos y bienes amigables con el medio ambiente, se eligen alimentos industrializados con menos toxicidad e inocuos, se opta por las compras en línea, hay que decidir por la mejor marca entre una infinidad de ellas que el mercado ofrece.
Hoy día los productos que se requieren y se consumen para satisfacer necesidades, cada vez están más al alcance de la población y llegan a casi todas las regiones del país, lo que pone en desventaja a la población entre un sinfín de bienes, productos y servicios si no se cuenta con toda la información necesaria para elegir y tomar la mejor decisión de consumo.
Elegir bien informado es un derecho de la población consumidora. La Ley Federal de Protección al Consumidor protege y ampara a la población, exige a proveedores de bienes y servicios que den cumplimiento a la ley y sean Proveedores Responsables.
La Ley Federal de Protección al Consumidor en el Capítulo I "Disposiciones Generales," menciona que es uno de los principios básicos en las relaciones de consumo "La información adecuada y clara sobre los diferentes productos y servicios, con especificación correcta de cantidad, característica, composición, calidad y precio, así como sobre los riesgos que representen".



Es obligación de los proveedores:
- Respetar las estipulaciones legales en materia del etiquetado, respecto a las Normas Oficiales Mexicanas (NOM).
- Exhibir en las etiquetas de los productos que comercializan la información relacionada a los ingredientes con los que se han elaborado los productos o bienes.
- Presentar información veraz y clara de los productos, bienes o servicios.
- Informar de manera transparente a la población consumidora con qué están elaborados los productos que ofertan en el mercado, como parte de una responsabilidad social.

Para las grandes empresas, es importante mantener informado al consumidor acerca de los ingredientes de los productos que se encuentran en el mercado y ganar su confianza al momento de elegir un producto. Tal es el caso de la empresa industrial multinacional SCJohnson, que por

medio del programa What's inside? a través de un sitio web, presenta la lista de ingredientes usados en los productos que fabrica y comercializa.

En el ámbito del consumo, todos los esfuerzos de pequeños y grandes proveedores son de gran valor, ya que centran su atención en uno de los derechos del consumidor, “Derecho a la información”.

Es responsabilidad de la población consumidora:

- Exigir que la publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de bienes y servicios sea oportuna, completa, clara y veraz y no induzca a error o confusión.
- Antes de adquirir un producto, revisar que la información necesaria aparezca en el instructivo y que el artículo se comercialice en establecimientos registrados.
- Leer cuidadosamente las instrucciones de uso y las advertencias sobre los riesgos y peligros de los productos, para no exponer la integridad física o provocar daños a la salud.
- Conocer la información sobre precios de los bienes y servicios, así como de la prestación de servicios y lo que incluyen.

Tanto proveedores unipersonales (Negocio propiedad de una sola persona) como las grandes corporaciones tienen el gran compromiso de actuar de forma corresponsable para informar de manera transparente a los consumidores.
La responsabilidad social, la autorregulación y la disponibilidad de información son fundamentales en el consumo contemporáneo para reforzar el derecho y poder de decisión de compra de la población consumidora, para elegir libremente de acuerdo con su presupuesto y necesidades.

NUEVO ETIQUETADO.

Con el ritmo de vida acelerado, las personas buscan tener una mayor calidad de vida, por lo que tratan de elegir alimentos saludables conforme a sus necesidades y presupuesto.
Una alimentación saludable es vital para mantener en equilibrio cuerpo y mente y por ende una buena salud, sin embargo, al momento de elegir entre una gran variedad de alimentos que se encuentran en el mercado, no es una tarea fácil para la población consumidora, si se considera que existen una infinidad de productos con diferentes características como: bajos en azúcar, reducidos en grasa, alimentos light, libres de gluten, deslactosados, etc., por mencionar solo algunos.
Las personas requieren de información básica de los alimentos que consumen con la finalidad de tomar decisiones informadas en beneficio de su salud, por ello antes de ingerir algún alimento, es importante revisar y leer detenidamente el etiquetado frontal.

Etiquetado Frontal.
Entre las Políticas Públicas y acciones efectivas para el control de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmitibles en la población, se encuentra la orientación acerca de la elección de alimentos saludables, mediante un sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas, con la finalidad de contrarrestar la llamada epidemia de obesidad. México ocupa el primer lugar en el mundo en obesidad infantil y el segundo de adultos, por tal motivo la Secretaría de Salud del gobierno federal declaró una emergencia epidemiológica con la finalidad de implementar acciones educativas, de prevención y diagnóstico oportuno para evitar estos padecimientos.
Es así como en octubre de 2019 se aprueban y publican las reformas a la Ley General de Salud para establecer el etiquetado frontal donde se advierta de manera clara, rápida y simple los ingredientes y cantidades en exceso de los

alimentos, más tarde el 1 de octubre de 2020 entra en vigor el "Etiquetado frontal".

Descripción.
El etiquetado frontal es una herramienta que consta de cinco sellos que indican si un producto tiene exceso de azúcar, calorías, grasas trans, grasas saturadas y sodio; además de contar con dos leyendas precautorias, la primera para los productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína, para evitar el consumo en la población infantil.

Es importante resaltar que si un alimento o bebida no alcohólica tiene mayor número de sellos es una alerta para evitar su consumo ya que puede representar un riesgo para la salud.

Ayudan a prevenir.
- Decisiones de consumo que afecten la salud.
- El consumo de alimentos o bebidas que superen los límites establecidos para calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Enfermedades como:
  - -Diabetes.
  - -Enfermedades cardiovasculares.
  - -Hipertensión.
  - -Obesidad.

Sirven para regular.
Declaraciones nutrimentales. Se regula la proporción del tamaño según las mismas declaraciones nutrimentales.
Elementos persuasivos. Si un producto cuenta con varios sellos de advertencia o alguna leyenda precautoria, debe evitar la publicidad para atraer la atención de la población infantil e incitarlos al consumo de dicho producto.
Leyenda. Las leyendas precautorias como: "contienen edulcorantes" y "contiene cafeína", sustancias dañinas principalmente en niñas y niños.
Lista de ingredientes. Se agrupan todas las fuentes de azúcares que contienen los productos, con la finalidad de identificarlos fácilmente.
Sellos. Octágonos de color negro al frente del envase o etiqueta para informar cuando un producto excede la cantidad de nutrimentos nocivos para la salud.
Tabla nutrimental. El contenido nutrimental debe reportarse en porciones de 100 g o 100 ml. Debe incluir la declaración de "azúcares añadidos" para conocer la cantidad de azúcar utilizada en el proceso de fabricación.

Sellos de alerta.
EXCESO CALORÍAS.
Las calorías en exceso se convierten en grasa corporal, lo que ocasiona aumento de peso y riesgos graves a la salud. La ingesta recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mujeres es de 1,600 a 2,000 kilocalorías al día, mientras que para los hombres es de 2,000 a 2,500 kcal.

Algunos riesgos de consumir en exceso calorías son:
- Obesidad.
- Problemas cardiovasculares.
- Colesterol alto.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión.

EXCESO AZÚCARES.
Consumir azúcar en exceso favorece el desarrollo de ciertas enfermedades. En la etiqueta de los productos dice "Azúcares" lo que puede ser jarabe de Maíz de Alta Fructuosa, glucosa o fructuosa. La OMS recomienda la ingesta de azúcar en menos del 5% de la ingesta calórica total, en adultos es de 25 gramos de azúcares libres.

Riesgos a la salud de consumir en exceso azúcares:
- Obesidad y diabetes.
- Enfermedades crónicas del corazón.
- Riesgo de padecer cáncer.
- Caries dentales.

EXCESO SODIO.
La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar consumir más de 2.3 g al día, sin embargo, en México la ingesta promedio es de 7 g diarios, lo que representa riesgos a la salud.

El consumo de sodio en exceso puede generar ciertos problemas de salud como:
- Hipertensión.
- Presión arterial alta.
- Retención de líquidos.
- Mal funcionamiento del riñón.
- Accidentes cardiovasculares.

EXCESO GRASAS SATURADAS.
Ingerirlas en exceso puede generar problemas graves de salud como:
- Incrementar los niveles de colesterol LDL (malo) y como consecuencia el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Aumento de peso.
- Accidentes vasculares.

Para una vida más sana, la OMS sugiere consumir menos del 10% de la ingesta total de calorías diarias de Grasas Saturadas, lo que equivale a una dieta de 2000 kilocalorías.

EXCESO GRASAS TRANS.
Las grasas trans son las más dañinas para la salud, en particular las producidas industrialmente como las pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, etc. Las grasas trans no aportan ningún beneficio al organismo, por el contrario, aumentan el riesgo de padecer ciertas enfermedades como:
- Incrementar los niveles de colesterol malo (LDL) y reducir el bueno (HDL).
- Acumular el colesterol en las arterias.
- Aumento de peso.
- Riesgo de padecer diabetes.
- Enfermedades o accidentes cerebrovasculares.

La ingesta recomendada por la Organización Mundial de la Salud es de menos del 1% de las calorías totales del consumo diario.

Leyendas precautorias.
CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS.
Edulcorantes.
Si algún alimento o bebida contiene edulcorantes, deben colocar la leyenda precautoria frontal en letras mayúsculas "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".
Algunos problemas que se pueden presentar por la ingesta de edulcorantes son:
- Cambios en el apetito.
- Alteraciones en la flora intestinal.
- Aumento de peso.
- Diabetes.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS.
Cafeína.
Cuando un producto preenvasado contiene cafeína adicionada dentro de la lista de ingredientes, en la cantidad que sea, debe incluir en la leyenda precautoria, en letras mayúsculas "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS".
El consumo excesivo de cafeína puede provocar en los niños problemas de salud como:

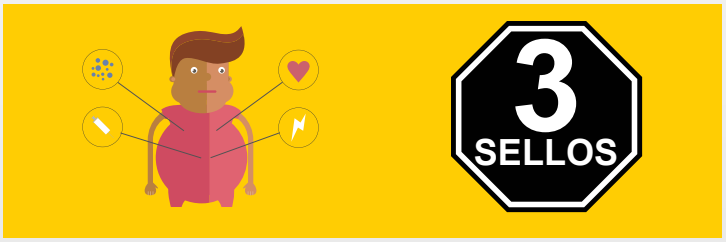
- Dolores estomacales.
- Problemas de concentración.
- Problemas del sueño.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.

CASOS ESPECIALES.

En algunos productos puede aparecer un sello octagonal, a diferencia de los anteriores, solo cuenta con un número (1, 2, 3, 4 o 5) lo que significa la cantidad de sellos que deben tener los productos con empaques pequeños o muy pequeños.

Mantenerse al tanto de los sellos octagonales del nuevo etiquetado frontal de los productos, ayuda a Identificar los ingredientes que se añaden en la elaboración de estos.

NUTRIMENTOS CRÍTICOS.



Algunos ingredientes que se encuentran en las etiquetas de los productos son:

Sodio.

·Sal comestible.
·Aditivos como el bicarbonato de sodio o los nitritos de sodio.

Azúcares.

·Azúcar natural de caña.
·Miel.
·Jarabe de fructuosa, glucosa.
·Jarabe de Maíz de alta fructuosa.

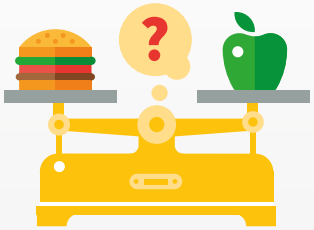
Grasas.

·Aceites, grasas o mantecas de origen animal o vegetal.

Calorías.

Adición de azúcares o grasas, de acuerdo con los ingredientes antes mencionados.

Con el nuevo etiquetado, se busca evitar o reducir el consumo de productos que contengan altos niveles de nutrimentos críticos que pueden ocasionar problemas de salud y en su caso, enfermedades crónico-degenerativas. Es responsabilidad de la población consumidora mantenerse informada para una mejor elección.



CONCLUSIÓN.

Vivimos en una sociedad que favorece el consumismo, se tiene a la mano un gran número de productos y servicios que se comercializan en un mercado amplio, una publicidad que ofrece una infinidad de alimentos, productos, bienes y servicios; lo que pone en desventaja al consumidor y reduce la posibilidad de realizar un consumo responsable.

Elegir alimentos, productos, bienes y servicios para cubrir necesidades primarias no es una tarea fácil, se requiere de contar con información básica que permita a la población tomar las mejores decisiones de consumo. Gastar bien informado, es un derecho que la población debe hacer valer a la hora de realizar cualquier acto de consumo.

La educación, planeación y prevención son la mejor forma de proteger el derecho a la información, por ello es importante antes de tomar cualquier decisión de consumo, asegurarse que lo que se adquiera reúna las características para satisfacer necesidades básicas y que las condiciones de venta sean adecuadas.

Estar informados nos da la posibilidad de comparar y planear las compras con responsabilidad, en beneficio de la economía familiar y tener finanzas personales sanas, reducir el deterioro del entorno, del planeta y de la salud, además de eliminar de la dieta alimentos con una gran cantidad de sustancias químicas añadidas a los alimentos que

conllevan grandes riesgos a la salud.
Un consumo informado y responsable orientado a las decisiones satisfactorias para la naturaleza y las personas es una gran contribución y un instrumento para poner frente al mercado que ofrece una gran infinidad de productos, bienes y servicios. Ejercer y hacer valer el derecho a la información, es una responsabilidad compartida entre consumidor y proveedor.
¡Un consumidor informado, es un consumidor empoderado!

BIBLIOGRAFÍA.

Consumidor, P. F. (octubre de 2019). Planea tu Buen Fin. Revista del Consumidor (512), 26- 29. https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_octubre_2019

Consumidor, P. F. (septiembre de 2020). Empaque no es envase. Revista del Consumidor(523), 28-29. https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_523_septiembre_2020

Consumidor, P. F. (noviembre de 2019). Consumir bien informado, tu derecho. Revista del Consumidor(513), 54-55. https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_noviembre_20_78e7e72f07c02b

Consumidor, P. F. (octubre de 2020). Nuevo etiquetado. Revista del Consumidor(524), 24-33. https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor524octubre2020

Consumidor, P. F. (07 de Octubre de 2020). Orienta Profeco a consumidores sobre aplicación de nuevo etiquetado. Recuperado el 21 de Julio de 2021, de: https://www.gob.mx/profeco/prensa/orienta-profeco-a-consumidores-sobre-aplicacion-de-nuevo-etiquetado

Juste, I. (14 de Mayo de 2020). Ecología Verde. Recuperado el 21 de Julio de 2021, de: https://www.ecologiaverde.com/tipos-de-plasticos-1732.html

Salud, S. d. (01 de Octubre de 2020). Este 1° de octubre entra el vigor el nuevo etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Recuperado el 19 de Julio de 2021, de: https://www.gob.mx/salud/es/articulos/este-1-de-octubre-entra-el-vigor-el-nuevo-etiquetado-frontal-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-preenvasados?idiom=es

VIDEOS DE APOYO.

- Uso de tarjetas de crédito y departamentales durante El Buen Fin | Tips Profeco:

  https://www.youtube.com/watch?v=SuhoB4XSn0w&t=7s

- ¿Sabes las consecuencias de reutilizar envases de plástico?

  https://www.youtube.com/watch?v=oGOj5vbrflk

- El derecho a la información de los consumidores. Una excelente herramienta de protección:

  https://www.youtube.com/watch?v=0rJZVlpIqhc

- El nuevo etiquetado de alimentos | Así Está la Cosa: https://www.youtube.com/watch?v=5w9Vx_1ynjE

- Oswaldo Oliva | Pollo a la Sartén | Platillo Sabio:

  https://www.youtube.com/watch?v=yUjzSlPhObA

  https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_junio_2020_520