

# ¡Tú puedes apoyarla!



- No desperdices alimentos.
- Compra en mercados locales, con pequeños productores o agricultores.
- Prueba productos locales al viajar.
- Mantén vivas las tradiciones culinarias.



**¡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:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

## Regreso a la alimentación saludable



## Gastronomía Sostenible



# Regreso a la alimentación saludable

Retomar una alimentación saludable **te ayudará a evitar enfermedades, sentirte mejor, cuidar tu economía y el medio ambiente.**

Para lograrlo, sigue las siguientes recomendaciones:

- Adquiere productos de tu región.
- Evita o disminuye el consumo de alimentos procesados.
- Cocina tus propios platillos.
- Elabora comidas saludables y da porciones adecuadas a las necesidades de la familia.
- Cuida al máximo la higiene de los alimentos.



**¡RECUERDA: NO HAY ALIMENTOS MALOS, SINO MALAS PRÁCTICAS EN SU PREPARACIÓN Y CONSUMO!**



## Gastronomía Sostenible

Esta gastronomía considera el origen de los ingredientes, cómo se cultivan, cómo llegan a los mercados y a la mesa.



### Es importante porque...

- Promueve hábitos respetuosos con el medio ambiente y las tradiciones locales.
- Promociona el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, nutrición, producción sostenible de alimentos y conservación de la biodiversidad.