

# PLANEA Y AHORRA

## EN TUS PRÓXIMAS VACACIONES

### Objetivo

Brindar información a los integrantes de los grupos de consumidores que les permita identificar la importancia de realizar actividades preventivas para tener una mejor salud, evitar problemas de consumo, conocer cómo solucionarlos y contribuir al desarrollo económico mediante cambios de hábitos de uso o compra.

### Justificación

Tomar previsiones y planear en cualquier aspecto de la vida favorecerá la estabilidad personal, familiar, comunitaria y hasta del planeta, por ejemplo, cuidar la salud, alimentarse sanamente, analizar y comparar antes de tomar cualquier decisión de compra, ahorrar recursos, invertir para una mayor estabilidad económica en el futuro, reducir los residuos, aprovechar al máximo los productos que tenemos, entre otros.

La lista puede continuar con acciones que contribuyen de una u otra manera a que, tanto en el presente como en el futuro, se eviten situaciones como enfermedades crónicas, afectaciones en el presupuesto familiar, daño al medio ambiente o agotamiento de recursos, por eso es importante poner manos a la obra, informarse para realizar un cambio de hábitos que permitan tener un mañana en el que se pueda contar con los recursos necesarios para tener una buena calidad de vida.



CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 6.22



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# CUIDARTE HOY ES AHORRAR MAÑANA

La expectativa de vida para hombres y mujeres ha aumentado desde hace varios años, de acuerdo con datos del INEGI en 1970 la población tenía una esperanza de vida de 61 años, en el año 2000 fue de 74 mientras que para el año 2019 era de 75 años.

Lo ideal es llegar y mantenerse en buenas condiciones de salud física y mental, para así realizar todas las actividades que se deseen. Sin embargo, para que esto sea así se requiere tener buenos hábitos durante toda la vida, evitando gastos a futuro por enfermedades como la diabetes, hipertensión u obesidad.

Mantener buenos hábitos alimenticios es fundamental para cuidarse en el día a día, entre los que se encuentran:

- Poner en práctica el Plato del Bien Comer.
- Realizar tres comidas principales y dos colaciones.
- Evitar las bebidas azucaradas.
- Procurar comer a la misma hora todos los días.
- No realizar actividades como ver televisión, consultar redes sociales u otras, mientras se come.
- Llevar tus alimentos a la escuela o al trabajo.
- Consultar con un nutriólogo en caso de requerir algún régimen alimenticio especial.

En cuanto a la actividad física, es recomendable que antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio se debe consultar un médico para que haga un diagnóstico del estado de salud en general y así establecer qué tipo de ejercicios serán los más recomendables para cada persona, en función de su edad, condición y posibles enfermedades.

Es importante tener en cuenta que para que el ejercicio se convierta en un hábito se debe



**elegir alguno de acuerdo a los gustos personales y después seguir estas recomendaciones generales:**

- Calentar antes de iniciar la rutina y al finalizar realizar estiramientos.
- La hidratación es fundamental antes, durante y después del ejercicio.
- Utilizar ropa adecuada al tipo de ejercicio elegido.

Todo lo que hagamos hoy influirá en la salud personal y en el bienestar de toda la familia, por eso “siempre va a ser mejor y más barato evitar una enfermedad que atenderla”.



# ¿CANCELARON TU PAQUETE VACACIONAL?

La temporada de vacaciones es ideal para convivir con la familia y crear nuevos recuerdos, pero antes de tomar las maletas hay que hacer muchas cosas como: establecer un presupuesto, elegir el lugar, las actividades, revisar opciones, comparar precios, etc.

En ocasiones, es mejor dejar estas actividades en manos de expertos y solo elegir entre los paquetes vacacionales que ofrecen las agencias de viajes, sin embargo, esto no significa que no se deban revisar muy bien los términos y condiciones del contrato, características y modalidades, precio total y condiciones de pago, anticipos, reembolsos, vigencia y otros cargos no imputables al prestador, además de las condiciones en caso de cancelación, entre otros.

## También será importante consultar:

1. Buró Comercial de Profeco para conocer si una empresa tiene quejas y cuántas: <https://burocomercial.profeco.gob.mx/>
2. Monitoreo de Tiendas Virtuales de Profeco en caso de ser una agencia de viajes virtual: <https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html>
3. El Registro Nacional de Turismo en la página: [http://rnt.sectur.gob.mx/RNT\\_PrestServTuris.html](http://rnt.sectur.gob.mx/RNT_PrestServTuris.html) y la Asociación Mexicana de Agencias de Viajes (AMAV) en: <https://amav.org/>, brindan información sobre estos prestadores de servicios.

La Ley Federal de Protección al Consumidor en sus artículos 7 y 42 establece cuáles son las obligaciones de los proveedores, mientras que la Norma Oficial Mexicana NOM-010-TUR-2001, regula los requisitos que deben contener los contratos de estos servicios.

Si aún con estas previsiones se presenta un incumplimiento, se puede recurrir a poner una queja en la ODECO más cercana a tu domicilio, al del proveedor o a tu trabajo, y para ello requieres lo siguiente:

- Identificación oficial con nombre y domicilio.
- Contrato, recibo o comprobante del servicio.
- Nombre y domicilio del proveedor.
- Descripción del servicio que se reclama.

De acuerdo con la LFPC se cuenta con un año para presentar la queja y exigir la bonificación o compensación correspondiente, así en caso de que cancelen tu paquete vacacional podrás recurrir a las instancias correspondientes para hacer valer tus derechos y que tus vacaciones no se vuelvan una pesadilla.



# ECONOMÍA CIRCULAR

La economía circular tiene como objetivo que los productos, materias primas y recursos como el agua o la energía, se mantengan en el ciclo económico durante el mayor tiempo posible, reduciendo al mínimo los residuos (Fundación Economía circular, s/f).

Su premisa es cerrar el ciclo de vida de los productos aumentando el valor en cada etapa, desde los materiales, el diseño, la forma y modelo de producción y consumo, distribución, reparación, reutilización y reciclaje.

La economía circular busca reducir la producción de satisfactores al mínimo, y reutilizar aquellos que por sus características no puedan ser reintegrados al medio ambiente, un ejemplo son los plásticos, que durante años se han acumulado en tiraderos y en los océanos donde forman islas completas de residuos que contaminan todo a su alrededor.

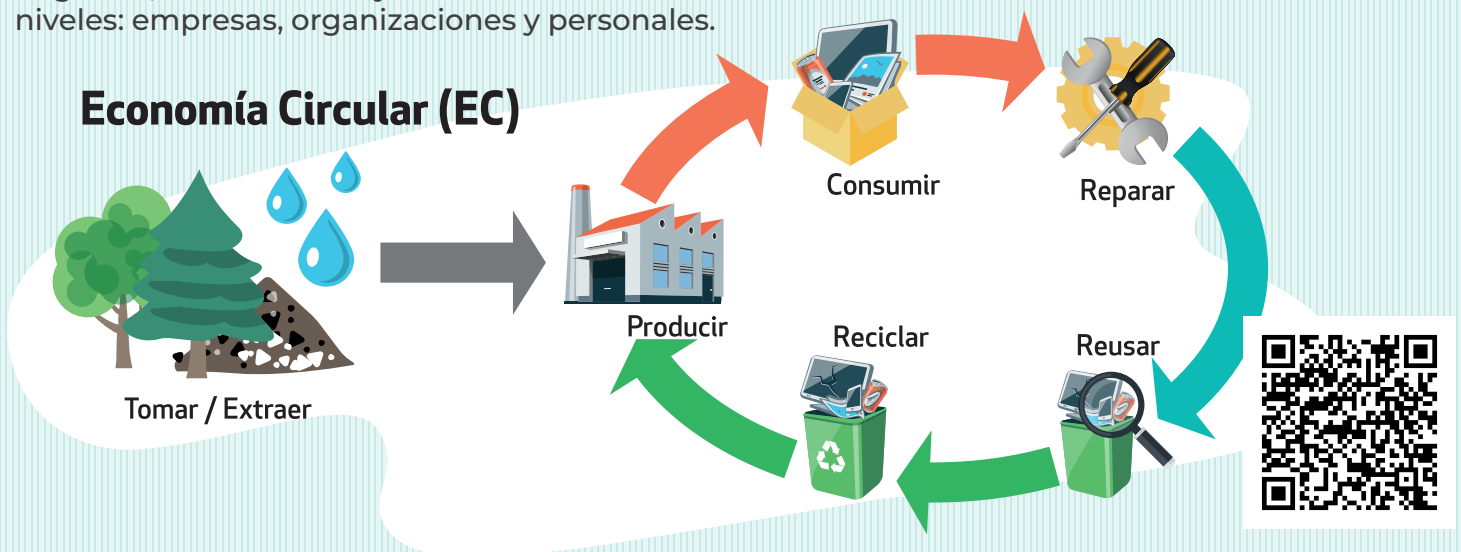
Al contrario de la economía lineal en donde se produce y se desecha de manera continua, en la economía circular se aprovechan todas las etapas para generar oportunidades de negocios, ambientales y sociales a todos los niveles: empresas, organizaciones y personales.

## Por esto, los principios de la economía circular son:

- Eliminar residuos y contaminación desde el diseño.
- Mantener productos y materiales en uso.
- Regenerar sistemas naturales.

## Sus principales beneficios son:

- Utiliza la mayor cantidad posible de materiales biodegradables en la fabricación de bienes de consumo, para que puedan volver a la naturaleza sin contaminarla.
- Para alargar el tiempo de vida útil de los productos se debe fomentar la reutilización, reparación, actualización y la reelaboración.
- Reutilizar los productos y materiales resulta más rentable que crearlos desde cero, en consecuencia hay una reducción en el precio, beneficiando al consumidor final.
- Brinda soluciones a problemas como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, el incremento de residuos y contaminación, además de la pérdida de empleos, abordando las causas que los generan para darles solución.



## CONCLUSIÓN

Cambiar hábitos de consumo es fundamental para evitar problemas futuros que influyan en la salud, en la economía y en otros aspectos de la vida cotidiana, se debe planear y comparar para tomar mejores decisiones y hacer valer los derechos que se tienen como consumidor.



## BIBLIOGRAFÍA

Cuéntame de México. Población. Esperanza de vida.

<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P#:~:text=Al%202010%20este%20indicador%20fue,72%20a%C3%B1os%20para%20los%20hombres>

Fundación Economía circular. s/f. Economía Circular.

<https://economiecircular.org/economia-circular/>

Profeco, Revista del Consumidor 524. Octubre 2020. Cuidarte hoy es ahorrar mañana. Pp. 74-75.

<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor524octubre2020>

Profeco, Revista del Consumidor 533. Julio 2021. ¿Cancelaron tu paquete vacacional? Pp. 60-63.

<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor533julio2021>



Profeco, Revista del Consumidor 534. Agosto 2021. Economía Circular. Pp. 64-65.

<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor534agosto2021>



Profeco, Revista del Consumidor 532, junio 2021. Nieve de Mango Pp. 6-7.

<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor532junio2021>



## VIDEOS COMPLEMENTARIOS

**Clínica Alemana. Actividad Física.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LwYsF4cfDVU>

**Semana TV. Estas son las frutas más recomendadas para incluir en el desayuno.**

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

**Revista del consumidor TV ¿Cancelaron tu paquete vacacional?**

[https://www.youtube.com/watch?v=8CJoIgfQRIQ&list=PLFptRUohGNFn4gIbQrqq\\_2zAg10K80Smz&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=8CJoIgfQRIQ&list=PLFptRUohGNFn4gIbQrqq_2zAg10K80Smz&index=12)



**Uno TV. s/f ¿Cobros extra o cancelaciones en paquetes vacacionales? Profeco atiende quejas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=J95sb4W9S2s>

**Pixtin Design s/f. La economía circular en 4 minutos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEgLWrMJd2M>

**Profeco TV. s/f. Tecnología Doméstica Profeco. Nieve de Mango.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7s9gWbUn1XQ>



---

**Elaboró:** María Concepción Guzmán Ramos, Supervisora de Promoción y Capacitación de Consumo.

**Revisó:** Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento de Programas de Educación.

**Diseñó:** Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

**Validó:** Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 6.22



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR