

Festejemos con responsabilidad

Objetivo

Que el consumidor aprenda a realizar compras responsables que le permitan ahorrar y al mismo tiempo, contribuir al cuidado del medio ambiente. Así como saber las causas que dan origen a la intolerancia ocasionadas por la fructuosa y lactosa, en la que los trastornos están relacionados con factores genéticos y factores externos del entorno. También que aprenda sobre el desarrollo de acciones en el cuidado de los recursos naturales, iniciando estilos de vida sostenible.

Justificación

En ocasiones los consumidores toman decisiones equivocadas en la adquisición de productos y servicios innecesarios, esto debido a la falta de información en materia de finanzas personales. Por lo que es indispensable que cuenten con herramientas y estrategias financieras para un mejor manejo de sus recursos.

Las reacciones adversas a los alimentos son episodios frecuentes en la población general, el tratamiento principal de la intolerancia alimentaria consiste en la eliminación de la sustancia en cuestión de la dieta habitual, también hay tratamientos específicos, por lo que se debe estar informado sobre éste tema para acudir al médico al tener algún síntoma.

La forma en que se consume, es la causa y la consecuencia de muchos problemas ambientales que presenta el planeta. Un ejemplo es que cada año 1300 millones de toneladas de comida terminan desperdiándose. Por ello, es importante impulsar acciones de consumo responsable.

Todos los elementos antes expuestos son importantes a considerar, para festejar con responsabilidad ante cualquier fecha de alto consumo.



CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 8.22



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Cuida tu dinero

tomando el control de tus finanzas

Hoy en día, no importa si eres estudiante, te dedicas al hogar, trabajas por tu cuenta o en una oficina, siempre puedes optimizar tus ingresos para tener un mejor control de tu dinero.

Presupuesto para principiantes

La realización de un presupuesto puede definirse como la cantidad de dinero calculado para hacer frente a los gastos generales de la vida cotidiana. Para su elaboración, te proporcionamos algunos pasos para que comiences a hacer el tuyo:



Plantéate metas, asegúrate de fijarte objetivos realistas, acordes con tus posibilidades.



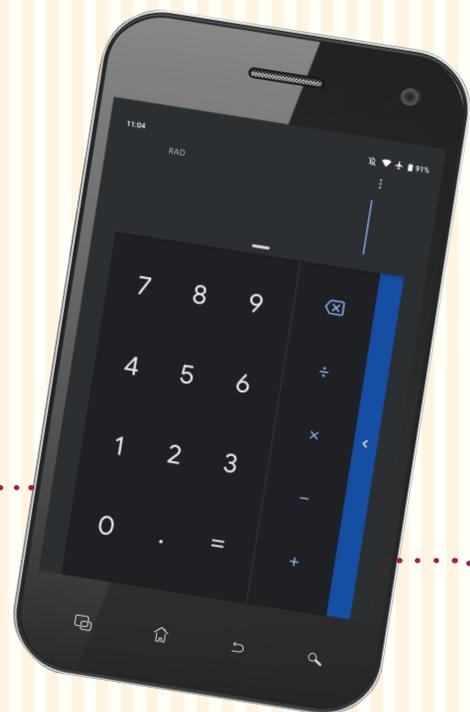
Planea, al tener un mejor control de tus gastos.



Elige una herramienta, que puede ser un documento de Excel, lápiz y papel, así como una hoja de Word o incluso alguna App, en la que deberás apuntar tus gastos.

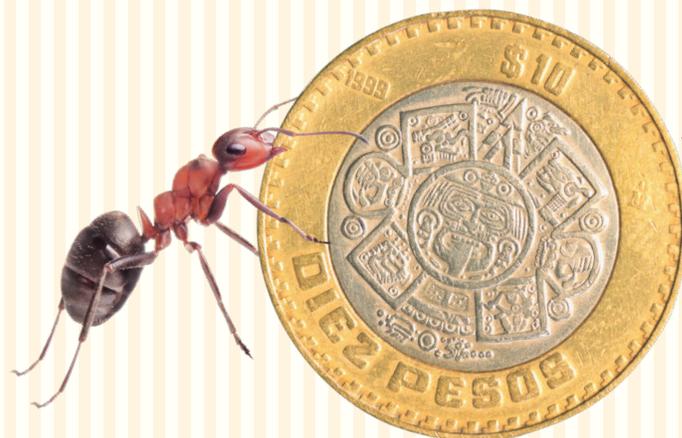


Registra todo, identificando en que y cuanto gastas.



Gastos hormiga

Los gastos hormiga, son considerados aquellos en los que erogas en cosas que no necesitas, y que no se sienten, convirtiéndose en una fuga en tus finanzas personales. El controlarlos e identificarlos es una excelente estrategia para reducirlos.



El tener un presupuesto te ayuda a aprovechar tus recursos al máximo.

- Prioriza tus consumos.
- Busca opciones económicas o gratuitas.
- Une fuerzas.
- Descarta aquello de lo que puedes prescindir.

Cuando hayas adquirido el hábito de controlar tus gastos podrás administrar mejor tu dinero para no llegar a fin de mes en números rojos, y comenzar un ahorro o iniciar un fondo para emergencias.



La intolerancia alimenticia

Intolerancia a la fructosa

La fructosa, es una azúcar simple que se encuentra de manera natural en las frutas y se ingiere principalmente en forma de sacarosa; encontrándose también en alimentos procesados en la que se ha añadido.

Es un padecimiento que se presenta sobre la digestión y absorción de este azúcar, donde la fructosa debe ser absorbida por las células intestinales y metabolizada por nuestro organismo para poder ser utilizada. Esta intolerancia se debe a la dificultad para metabolizar la fructosa en el intestino delgado, por lo que no se asimila y pasa al intestino grueso donde causa flatulencias y otras molestias.

Fíjate en lo que consumes

Otro problema es la cantidad excesiva que llegues a ingerir de otros productos que contienen azúcar, como los refrescos y dulces.

Síntomas

Estos dependerán de la cantidad ingerida y del nivel de tolerancia de cada persona. Siendo algunos de ellos:

- Molestias digestivas
- Flatulencias
- Dolor e hinchazón abdominal
- Diarreas

Otra afectación

Cuando el intestino irritado por la fructuosa no es capaz de extraer el triptófano aminoácido necesario en la producción y mantenimiento



de las proteínas, músculos, enzimas, así como en los neurotransmisores del cuerpo de los alimentos, de manera que el organismo no sintetiza la serotonina. La falta de este neurotransmisor se asocia a la depresión y una apetencia desmedida por los dulces.

Si presentas una malabsorción de fructosa sigue estas recomendaciones para evitar las molestias que la acompañan:

- **Consume alimentos** que contengan fructuosa en pequeñas cantidades. No debe ser más de 35 g.
- **Mezcla con verduras.** Al combinar un jugo de frutas con el de verduras aumentarás la cantidad de fibra y disminuirás la velocidad de asimilación de los azúcares.
- **Opta por** endulzantes alternativos.

Ten cuidado con los jugos de fruta que también son ricos en fructosa, sobre todo como los siguientes:

- Manzana 14 g*
- Pera 13 g*
- Mango 13 g*
- Piña 12 g*

* Cantidad de fructosa contenida en cada vaso de tamaño regular.



Intolerancia a la lactosa

Esta se presenta por una deficiencia en la producción de una enzima llamada lactasa, que es la encargada de fragmentar la lactosa, azúcar presente en la leche y que se encuentra en los productos lácteos.

¿Por qué pasa?

Esto sucede cuando el intestino delgado de alguien no produce suficiente cantidad de la enzima lactasa, por lo tanto la lactosa no se fragmenta y pasa directo al intestino grueso donde las bacterias la fermentan y la transforman en gases y ácidos.

Existen 3 tipos de intolerancia a la lactosa:

- La primaria, que es el tipo más común y quienes la desarrollan comienzan la vida produciendo suficiente lactasa.
- La secundaria, es producida cuando el intestino delgado disminuye la producción de lactasa después de una enfermedad, lesión o cirugía que afecte a dicho órgano.
- La congénita o del desarrollo, donde este trastorno se transmite de una generación a otra, en un patrón de herencia llamado “autosómico recesivo”, lo que significa que tanto la madre como el padre deben transmitir la misma variante genética para que un niño padezca esta afección.

Síntomas

Estos suelen comenzar entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que contienen lactosa, y pueden presentarse como:

- Diarrea
- Náuseas
- Vómito (a veces)
- Cólicos e hinchazón estomacales
- Gases.



Los siguientes son factores de riesgo que pueden hacer que las personas sean más propensas a sufrir intolerancia a la lactosa:

- **Edad avanzada:** La intolerancia a la lactosa suele aparecer en la edad adulta.
- **Nacimiento prematuro:** Los bebés prematuros pueden tener niveles reducidos de lactasa debido a que su intestino delgado aún no genera células productoras de lactasa, sino hasta fines del tercer trimestre.
- **Enfermedades que afectan el intestino delgado:** Algunos de los problemas del intestino delgado que pueden provocar intolerancia a la lactosa son el crecimiento bacteriano excesivo, la enfermedad celíaca y la enfermedad de Crohn.
- **Origen étnico:** La intolerancia a la lactosa es más frecuente en personas de origen africano, asiático, hispano o nativo americano.
- **Ciertos tratamientos oncológicos:** Si has recibido radioterapia contra el cáncer de estómago o presentas complicaciones intestinales a partir de la quimioterapia, tienes mayor riesgo de presentar intolerancia a la lactosa.

Si consideras que presentas síntomas de intolerancia, acude con un médico para que te haga una revisión y pueda darte un diagnóstico.

El consumo responsable

En las diversas actividades del ser humano, se depende de los recursos naturales, siendo inevitable el impacto en el medioambiente.

Objetivo de Desarrollo Sostenible 12

Es la implementación de acciones que forman parte de la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030, que propone revisar los patrones de consumo y producción responsables en favor de contribuir a la reducción de la pobreza, el hambre, así como a mejorar la calidad ambiental del planeta.

Una advertencia

La importancia de estar conscientes de la alteración a los ecosistemas es una alerta para darnos cuenta de que los daños que ocasionamos en el planeta repercuten en nuestra salud.

Por lo que es importante que percibamos la fragilidad de los ecosistemas y la relación de las acciones humanas con la naturaleza.

Una oportunidad

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 es una oportunidad para lograr y cambiar los hábitos de consumo por otros que incrementen la calidad de vida y se ajusten a las necesidades de las personas y del planeta, con el mínimo impacto ambiental y los máximos beneficios sociales posibles.

“A través de nuestros hábitos de consumo dentro y fuera del hogar, podemos lograr cambios”

Hacer más con menos

El principal objetivo del consumo y producción sostenibles es producir más y mejores bienes con menos recursos; desarrollando estilos de vida sostenibles.





Revista del Consumidor 536

Hechos y cifras

Se considera que 1300 millones de toneladas de comida producida, terminan pudriéndose en los contenedores de basura de los consumidores y distribuidores, esto causado a un transporte y unas prácticas de recolección deficientes. En caso de que la población mundial alcance los 9600 millones de personas en 2050, se podría necesitar el equivalente a casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales.



¿Qué hacer?

A través de nuestros hábitos de consumo dentro y fuera del hogar, podemos lograr cambios, tomando en cuenta que lo primero es ser conscientes del poder que tenemos como consumidores en las decisiones de compra. Algunos consejos importantes, son:

Agua: No la desperdicies cuando te bañes, laves los platos o te aases los dientes.

Energía: No dejes los focos, televisión o radio encendidos cuando no los utilices.

Alimentos: Si bien los impactos ambientales más graves en los alimentos se generan en la fase de producción, los hogares influyen a través de sus hábitos y elecciones dietéticas.

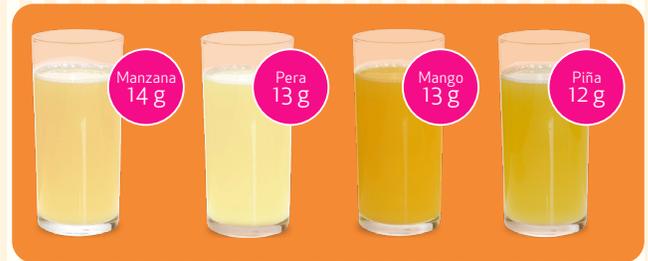


CONCLUSIONES

La aplicación de principios financieros en el manejo de ingresos en una familia o individuo, les desarrollará buenos hábitos para no caer en errores que afecten sus gastos. Viéndose obligadas a establecer pasos sistemáticos para administrar sus ingresos y tener una economía más estable, al llevar un control de sus gastos que a veces no percibe y las consecuencias que estos conllevan.

Es importante facilitar la información necesaria sobre el origen y causas que existen entre los diferentes tipos de intolerancia alimentaria, viéndose afectada cada persona de diferente manera al reaccionar el organismo a ciertos alimentos comunes. Logrando con esta referencia prevenirla.

Tras la información, podemos deducir que la falta de acciones en hábitos de consumo responsable ha dado origen a una problemática en los recursos naturales del planeta al disminuir la calidad de vida de los seres vivos.



BIBLIOGRAFÍA

Profeco (2021). Cuida tu dinero, tomando el control de tus finanzas. Revista del Consumidor (533), pp 54-55. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor533julio2021) en: <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor533julio2021>

Forbes Staff (2022). Presupuesto para principiantes. Forbes, periódico digital. Recuperado del sitio: <https://www.forbes.com.mx/presupuesto-para-principiantes/>

Profeco (2021). La intolerancia alimenticia. Revista del Consumidor (532), pp 12-15. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor532junio2021/14) en: <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor532junio2021/14>

Profeco (2021). El consumo responsable. Revista del Consumidor (536), pp 84-85. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor536octubre2021) en: <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor536octubre2021>

VIDEOS DE APOYO

Cuida tu dinero tomando el control de tus finanzas

5 tips para tener control de tu dinero (S/A):

<https://www.youtube.com/watch?v=iiXj-6rN9aU>

Curso de Educación Financiera “Tu dinero y tú”. Capítulo 1: El presupuesto:

https://www.youtube.com/watch?v=Aslub8Z67_k

Cómo hacer un presupuesto para manejar tu dinero:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0AS7o3R0mM>

¿Cómo controlar GASTOS e ingresos?

<https://www.youtube.com/watch?v=2MZikcbYnnc>

Intolerancias alimentarias

Intolerancia a la lactosa. (S/A):

<https://www.youtube.com/watch?v=Mirwp8MbUOU>

INTOLERANCIA A LA LACTOSA | Síntomas, tratamiento y dieta para la intolerancia a la lactosa:

<https://www.youtube.com/watch?v=YRR6FvfyHhY>

Intolerancia a la fructosa:

<https://www.youtube.com/watch?v=jokG82UNWW8>

Las 4 INTOLERANCIAS alimentarias más comunes:

<https://www.youtube.com/watch?v=mxlbrv8d2jM>

Intolerancia a la lactosa | Tipos y síntomas de un intolerante a la lactosa | ¿Qué es la lactasa?

<https://www.youtube.com/watch?v=dT7xiORbHSc>

Intolerancia a la fructosa: qué es, qué la causa y tratamiento nutricional:

<https://www.youtube.com/watch?v=uky2J7hwFUA>

Intolerancia a la fructosa y mala absorción:

https://www.youtube.com/watch?v=k48ZvWlby_I

Consumo y producción responsable

ODS 12 | Producción y Consumo Responsables:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2n7xFQWOjo>

ODS 12: Producción y consumo responsables:

<https://www.youtube.com/watch?v=8a8xSa8baBw>

Consumo Responsable: cambios de hábitos:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Xar55g7PYE>

Consumo responsable:

<https://www.youtube.com/watch?v=MHO3oUExoGE>

Pollo Borracho | Platillo Sabio | Profeco:

<https://www.youtube.com/watch?v=O91QLcOYrxQ>



Elaboró: Rafael Arturo Rivera Ruiz, Supervisor de Promoción y Capacitación.

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

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

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