

CUIDA TU DINERO

tomando el control de tus finanzas



• **Prioriza tus consumos**

Se trata de hacer compras realmente inteligentes e incluso librarte de algunos hábitos dañinos.



• **Descarta aquello de lo que puedes prescindir**



Ya

que hayas registrado todos tus ingresos, todos tus egresos e identificado tus gastos hormiga es momento de **reducir gastos.**



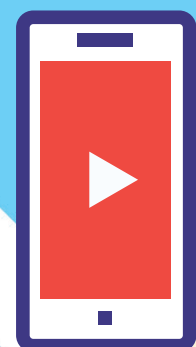
• **Busca opciones económicas o gratuitas**

En YouTube existen muchos canales gratuitos.



• **Une fuerzas**

Si tienes muchas suscripciones puedes contratar un plan familiar o cooperarte con tu familia y amigos.



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.**

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

La intolerancia alimenticia

- **Intolerancia a la fructuosa:** 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.



- **Intolerancia a la lactosa:** 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.



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



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

El consumo responsable

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

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.



Revista del Consumidor 536

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR