

El consumo responsable

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**.



Revista del Consumidor 536

Elaboró: Arturo Rivera. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Valido: Lic. Marcos Moisés Macías Torres.

**¡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



gob.mx/profeco

Cuida tu dinero tomando el control de tus finanzas



La intolerancia alimenticia

El consumo responsable

CGED-DEC

Cuida tu dinero

tomando el control de tus finanzas

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

Ten claro para qué lo quieres, ya sea para pagar deudas o no llegar a fin de mes en números rojos.

• Elige una herramienta

Puede ser un documento de Excel, lápiz y papel, una hoja de Word o incluso alguna app, el punto es que te acomode pues deberás registrar todos tus gastos.

• Anota todo

Haz cinco columnas: fecha, concepto, ingresos, gastos y diferencia. Anota todos los gastos que haces diario, también tus ingresos y gastos fijos o eventuales, es decir, tu sueldo, si vendiste algo o hiciste algún trabajo extra. En un mes podrás darte cuenta si lo que gastas corresponde con lo que ganas.

• Sé previsor

Divide los gastos anuales entre 12, por ejemplo, el predial, el seguro de tu auto o los gastos de fin de año. Así tendrás todo el año para juntar esa cantidad y no descapitalizarte cuando lleguen esas fechas.



La intolerancia alimenticia

- **Intolerancia a la fructosa:** 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.



- **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.

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.

