

# Micronutrientes: inclúyelos en tu dieta diaria

## Objetivo

Brindar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les permita adoptar una alimentación saludable, conociendo que productos aportan los micronutrientes que favorecen a su organismo.

Asimismo, dar a conocer sus derechos en materia de servicios de telecomunicaciones con base en la NOM 184 y, proporcionar alternativas sostenibles al vestir; con el fin de fomentar un consumo informado que beneficie su salud, economía y al planeta.

## Justificación

Estar informado es la base para hacer un consumo responsable, sostenible y beneficiar a las tres esferas: individual, social y medioambiental. Por ello, en el presente Paquete Didáctico se incluyen temas que permiten tener una mejor calidad de vida.

Por salud, se deben tener hábitos alimenticios que satisfagan las necesidades nutricionales de cada persona, ayudándoles a mantener un peso saludable (Clinica Mayo, 2021); para lo cual es indispensable saber que se está consumiendo, qué beneficios puede aportar al organismo cada comida o como puede perjudicarlo por la falta de nutrientes.

Por otra parte, el uso de los servicios de telecomunicaciones se ha incrementado a raíz de la pandemia y en consecuencia el riesgo de abusos de algunos proveedores de telefonía fija y móvil, televisión de paga e internet. Ante esto, es fundamental dar a conocer los derechos que se tienen en el rubro para que la población consumidora pueda exigirlos o prevenir su violación.

Otro tema de importancia ante las consecuencias del cambio climático, es saber y poner en práctica diversas opciones que permiten a las y los consumidores, disminuir el impacto en los ecosistemas. Una de estas alternativas es la moda sostenible, que sin duda se requiere dar a conocer para posicionarla en el mercado, evitando al máximo el uso de textiles dañinos para el medio ambiente y la salud de las personas.

# Micronutrientes, inclúyelos en tu dieta diaria



Actualmente, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, el incremento en el mercado de productos procesados, la velocidad a la que está creciendo la urbanización y el cambio en los estilos de vida, ha traído como consecuencia un mayor consumo de alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal; disminuyendo el de frutas, verduras y fibras dietéticas; factores que pueden desencadenar múltiples enfermedades, como: desnutrición, Enfermedades No Transmisibles (ENT) y otras condiciones de salud. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

De ahí la importancia de prevenir dichos padecimientos mediante la práctica de una **dieta saludable**; de proveer al organismo de micronutrientes.

## ¿Qué son los micronutrientes?

Son sustancias, como las **vitaminas y minerales**, necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021)

### Vitaminas

Estas sustancias orgánicas, están presentes en los alimentos y son indispensables para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal, lo que las hace esenciales para sobrevivir, de lo contrario, su deficiencia puede impactar en las funciones del sistema inmune.

#### Las vitaminas son:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E

- Vitamina K
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)
- Ácido pantoténico (B5)
- Biotina (B7)
- Vitamina B6
- Vitamina B12 (cianocobalamina)
- Folato (ácido fólico y B9)

### Deficiencia de vitaminas

Se da cuando la persona no practica una dieta equilibrada y completa.

### Hipervitaminosis

Se presenta cuando se consumen en exceso y se acumulan las vitaminas liposolubles (las almacenadas en el tejido graso del cuerpo: A, D, E y K), ocasionando efectos desfavorables en el organismo.

Esto se da con mayor frecuencia cuando se consumen de manera indiscriminada suplementos alimenticios.

### Minerales

Permiten el buen funcionamiento de los huesos, corazón y cerebro y son:

- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Sodio
- Potasio
- Cloro
- Azufre
- Hierro
- Manganeso
- Cobre
- Yodo
- Zinc
- Cobalto
- Flúor
- Selenio



## ¿En dónde encontrar las vitaminas y minerales?

Alimentos	Vitaminas	Minerales
<b>Frutas:</b> Fresa, naranja, mandarina, guayaba, limón, manzana, papaya, etc.		
<b>Verduras:</b> Acelga, apio, brócoli, chayote, chícharo, cilantro, nopal, pepinos, entre otras.		
<b>Alimentos de origen animal:</b> Pollo, pescado, carne de res, charales, huevo, sardina.		
<b>Lácteos:</b> Yogurt natural, leche descremada, jocoque, quesos.		
<b>Ácidos grasos esenciales:</b> Aceite de oliva, de aguacate, de coco, aceitunas, ajonjolí, almendra, cacahuete, nuez, entre otros.		
<b>Cereales:</b> Trigo, arroz, maíz, avena, cebada, etc.		
<b>Tubérculos:</b> Camote, papa, tapioca, betabel, y otros.		
<b>Legumbres:</b> Frijoles, garbanzos, habas, lentejas, chícharos, etc.		

## ¿Qué son los suplementos alimenticios?

Se catalogan como alimentos; sin embargo, se comercializan de manera equivocada dándole una connotación de fármacos, ya que supuestamente ayudan a “aliviar” una serie de síntomas y/o cura de enfermedades.

Contienen principalmente vitaminas, minerales, productos botánicos, aminoácidos y enzimas.



## Riesgos al consumirlos

Su ingesta excesiva puede ser dañina para la salud, por lo que lo ideal es que sean recomendados y vigilados por un especialista de acuerdo a las necesidades de la persona.

# Las telecomunicaciones

## NOM 184, tu protección ante cláusulas abusivas en servicios de telecomunicaciones



Las telecomunicaciones han estado involucradas en el desarrollo de la sociedad, aportando a la economía, educación y desarrollo profesional de la población, volviéndose indispensables para cubrir distintas necesidades en el día a día: los planes de telefonía celular, el internet en casa o en los dispositivos y, la televisión de paga. (COMNET Telecom, 2019)

El número de proveedores de telecomunicaciones que existen en el país hasta ahora son 1, 507; las cuales han ayudado a automatizar actividades diarias y a facilitar la vida de las personas.

Esto hace importante y necesario informarse con qué derechos se cuentan en este rubro, para evitar así abusos y tomar mejores decisiones.

### Norma Oficial Mexicana NOM- 184- SCFI- 2018

Afortunadamente, se han hecho modificaciones a la Norma Oficial Mexicana NOM- 184- SCFI- 2018 para que la población consumidora de estos servicios, tenga condiciones justas al adquirirlos, reforzando así sus derechos. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019)

La NOM- 184- SCFI- 2018 “Elementos normativos y obligaciones específicas que deben observar los proveedores para la comercialización y/o prestación de los servicios de telecomunicaciones cuando utilicen una red pública de telecomunicaciones”, obliga a los proveedores a cumplir con ciertas regulaciones respecto a la información, procedimientos y técnicas utilizadas; entre ellas registrar su contrato de adhesión ante Profeco, que antes de autorizarlo, lo revisará para verificar que no incluya cláusulas abusivas.

## Derechos como consumidor en servicios de telecomunicaciones

### Desbloqueo:

- La empresa debe informar al consumidor o consumidora, si el equipo terminal adquirido (teléfono móvil, fijo, módem, etc.) está bloqueado o no.
- La o el cliente, tiene derecho a solicitar que sea desbloqueado para utilizarlo en la compañía que desee y el operador, tiene como límite de tiempo 24 horas para hacerlo.
- El proveedor, no puede exigir otros requisitos ni cobrar por ello, únicamente la consumidora o consumidor tiene que solicitar el desbloqueo.



### Carta de derechos:

- El proveedor debe entregar de forma física o electrónica, al momento de la contratación del bien o servicio, la Carta de Derechos Mínimos de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones (IFT), emitida por Profeco y el Instituto de Telecomunicaciones (IFT).
- La Carta informa sobre los derechos de los consumidores referentes a la libertad de elección, portabilidad, términos y condiciones de contratación, y todo lo que el cliente puede obtener del servicio con su consentimiento.



### Bonificaciones:

- En caso de que el proveedor no cumpla lo convenido en el contrato, deberá compensar al consumidor la parte proporcional del precio del servicio de telecomunicaciones que no se prestó.
- La bonificación debe ser al menos el 20% del monto del periodo de afectación en la prestación del servicio contratado.



### Garantías:

- Quienes comercializan dispositivos, deben ofrecer garantías no menores a 90 días.
- Al hacerla válida por reparación o mantenimiento, y el equipo presenta fallas aún, el consumidor tiene derecho a una nueva reparación sin costo.



### Atención adecuada y oportuna:

- El proveedor debe tener mecanismos físicos o electrónicos para resolver dudas, aclaraciones o reclamaciones de las y los consumidores.
- La atención debe ofrecerse gratuita, respetuosa y con disponibilidad las 24 horas, excepto en establecimientos físicos.



### Robo o extravío:

- La empresa no puede realizar cobros durante 10 días cuando se reporta el robo o extravío del equipo.
- A petición del cliente, deben bloquear el equipo a través del IMEI (código internacional de identidad con el que se reconoce o diferencia a cada teléfono móvil).



### Publicidad clara:

- El proveedor no puede llamar o mandar mensajes de texto con publicidad sin autorización del cliente.
- Todo anuncio publicitario ofrecido, debe ser comprobable: imágenes, sonidos, diálogos, denominaciones, etc.



### Devolución de saldo:

- En prepago, la empresa debe abonar el saldo que no se haya consumido dentro de su periodo de vigencia en la siguiente recarga y mantenerlo activo hasta por 365 días, sin cancelar la línea.



### Servicios adicionales:

- El proveedor no puede obligar a contratar servicios extras como requisito para prestar sus servicios.
- Solo puede ofrecer planes o paquetes solicitados por el cliente.



### Un plan más económico:

- La o el consumidor pueden cambiar a un plan o paquete de menor costo, pagando en su caso, el importe total del equipo terminal y/o los cargos generados por el cambio.



Empresas de telecomunicaciones a las que Profeco revisó que las cláusulas de sus contratos de adhesión estén apegadas a la NOM:



# Moda sostenible

## slow fashion

Día a día existe mayor necesidad de mejorar los materiales textiles que se utilizan para fabricar prendas y productos sostenibles, con el fin de reducir lo más posible su impacto en el medio ambiente.

### ¿Qué es la moda sostenible?

Su intención es crear productos textiles considerando su impacto ambiental y social durante todo su ciclo de vida, incluyendo su huella de carbono. (Infotextil, 2021)

Con ésta, se busca reducir los recursos que se requieren para producir y reutilizar en prendas de vestir y complementos que consideren los principios de sostenibilidad ambiental, respetando al medio ambiente y usando materiales naturales u orgánicos; además de que se fabriquen bajo prácticas de producción justas. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021)

### El impacto de la moda (ropa y calzado)

- Generan el 8% del impacto global.
- Provoca más del 20% de desperdicio de agua.
- El 80% de textiles que se desechan, se arrojan a tiraderos de basura en el mundo.



- Únicamente el 20% se reutiliza o recicla.
- Los desechos de ropa de los tiraderos, pueden permanecer más de 200 años, tiempo en el cual, al descomponerse, emiten gas metano, el cual es de efecto invernadero, incluso más fuerte que el carbono.
- Aun cuando la demanda no deja de aumentar, los métodos de reciclaje de textiles utilizados actualmente, transforman menos del 1% de materiales en nuevos textiles.

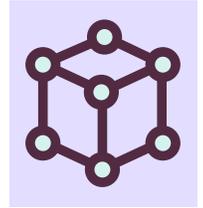
### Beneficios

- Procura la salud de quienes usan estas prendas ecológicas realizadas con materiales naturales, libres de tóxicos y químicos peligrosos; ya que evitan alergias e irritación en la piel.
- Disminuye el impacto medioambiental, preservando y mejorando la salud de los ecosistemas.
- Garantiza los derechos laborales dando prioridad a la transparencia durante todo el ciclo de vida y recuperación de la prenda.



- Fomenta la economía circular generando un crecimiento cualitativo, competitivo, eficiente e innovador.

- Econyl. Se realiza con desechos de nylon de redes de pesca, alfombras, plástico industrial y cuerdas para escalar. Se puede reutilizar las veces que se desee.



### Desarrollo de algunos textiles sostenibles

- Textiles con cítricos (Orange Fiber®). Mediante la extracción de celulosa de cítricos, se logra crear un material ideal para hilar. Su aspecto y calidad es similar a la seda.



También, se han desarrollado textiles a base de manzana, café y algas marinas.



- Fibras de piña (Piñatex). A través de las fibras de las hojas de la piña, se logra un aspecto similar al cuero, reforzándose con biopolímeros (macromoléculas presentes en los seres vivos).



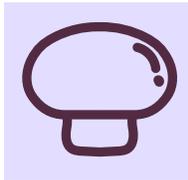
### Sugerencias para contribuir al cuidado medioambiental vistiendo a la moda:

- Evitar llenar el armario con ropa que solo dura una temporada.
- Intercambiar la ropa con amistades.
- Arreglar las prendas que lo requieran: coserle los botones, parchar agujeros, etc.
- Leer y seguir al pie de la letra las instrucciones de cuidado.
- Conocer y respetar el método de lavado ideal para alargar su vida útil.
- No comprar prendas por impulso.
- Preferir ropa atemporal que nunca pase de moda.
- Antes de comprar, revisar la composición de sus fibras, que no sea frágil y sus costuras sean resistentes.

- Fibra de plátano o de musa. Es de las más fuertes a nivel mundial y se hace del tallo del árbol de plátano, es biodegradable y muy durable. De baja densidad y rigidez, es parecida a la fibra natural del bambú. Las fibras más gruesas y resistentes se crean de las vainas externas, y las fibras más suaves, de las vainas interiores.



- Setas. Se utilizan las raíces del hongo llamadas micelio. Tiene propiedades aislantes, repelentes al agua, antimicrobianas, permite el cuidado de la piel y es totalmente compostable.



- Cactus. Es una piel sintética elaborada a base de nopal, su proceso es simple y no tiene ningún impacto negativo medioambiental.



**“La moda sostenible fomenta una actitud más responsable y ética frente al consumo”.**



## CONCLUSIÓN

Empoderarse como consumidora o consumidor significa informarse constantemente de los derechos que se tienen para poder exigirlos en todas las áreas de consumo, incluyendo los servicios de telecomunicaciones, que cada vez se vuelven más una necesidad.

Estar actualizados, también permite mejorar hábitos de consumo que influyen de manera positiva en la salud, economía y medio ambiente, mediante una toma de decisiones responsables y sostenibles.



## BIBLIOGRAFÍA

Clinica Mayo. (29 de julio de 2021). Mayo Clinic. Recuperado el 04 de abril de 2022, de Nutrición y comida saludable:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dietary-guidelines/art-20045584>

COMNET Telecom. (29 de julio de 2019). COMNET Telecom. Recuperado el 11 de abril de 2022, de Impacto de las Telecomunicaciones en la sociedad:

<https://www.comnetsa.com/blog/impacto-de-las-telecomunicaciones-en-la-sociedad/>

Infotextil. (14 de febrero de 2021). Info X Textil Noticias & Negocios. Recuperado el 25 de abril de 2022, de Moda sustentable: qué es y cómo ayuda a cuidar el medio ambiente:

<https://www.infotextil.com.ar/moda-sustentable-que-es-y-como-ayuda-a-cuidar-el-medio-ambiente/>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 04 de abril de 2022, de Alimentación saludable:

<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Procuraduría Federal del Consumidor. (Octubre de 2019). Revista del Consumidor 512. Recuperado el 08 de abril de 2022, de Revista del Consumidor Octubre 2019:

[https://issuu.com/profeco/docs/revista\\_del\\_consumidor\\_octubre\\_2019](https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_octubre_2019)

Procuraduría Federal del Consumidor. (Julio de 2021). Profeco.

Recuperado el 25 de abril de 2022, de Revista del Consumidor 533, julio 2021:

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

Procuraduría Federal del Consumidor. (Marzo de 2021).

Revista del Consumidor 529. Recuperado el 04 de abril de 2022, de Revista del Consumidor marzo 2021:

<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor529marzo2021>



## VIDEOS DE APOYO

Etiquetas frutas y verduras | Tips Profeco, ProfecoTV:  
[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_GFL7QmJ0Y](https://www.youtube.com/watch?v=L_GFL7QmJ0Y)

Los Micronutrientes, Doctora Carlota:  
<https://www.youtube.com/watch?v=WFcbkqL5FGQ>

¿Qué son los nutrientes? ( para niños) video educativo, DETODOINFANTIL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=03L5MVo9A5Q>

Derechos en telecomunicaciones [“Revista del Consumidor Webcast” 398], ProfecoTV:  
[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_O7GxGgMgk](https://www.youtube.com/watch?v=2_O7GxGgMgk)

Moda sostenible: ¿por qué y dónde comprar ropa amigable con el medio ambiente?, AnimalMX:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LRunMJ8TVEY>

Calabacitas rancheras con puntas de filete. Platillo Sabio Profeco, ProfecoTV:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IGkCONKJnqA>



---

**Elaboró:** Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

**Diseñó:** 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.

