

Micronutrientes, inclúyelos en tu dieta diaria

Son sustancias necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Puedes encontrarlas en:

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

Consumir suplementos alimenticios en exceso, es un riesgo para la salud.

¡Mantén una alimentación saludable y equilibrada!



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

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



Obliga a proveedores de internet, televisión de paga, teléfono fijo y móvil, **a cumplir regulaciones** para que tengas condiciones justas al adquirir sus servicios, reforzando así tus derechos como consumidor.

Algunos de ellos son:

- Desbloqueo gratuito del móvil para utilizarlo en la compañía deseada.
- Entregar la Carta de Derechos Mínimos de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones .
- Bonificaciones por servicio deficiente.
- Garantía no menor a 90 días en dispositivos.
- Atención adecuada y oportuna.
- Apoyo ante robo o extravío del móvil.
- Devolución de saldo sin consumir, en la siguiente recarga.

¡Conoce tus derechos y hazlos valer!



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Moda sostenible

slow fashion

Día a día hay más necesidad de mejorar los materiales textiles para fabricar prendas y productos sostenibles, que reduzcan su impacto al medio ambiente.

El fin es disminuir recursos en producción, reutilizar, usar materiales orgánicos y fabricar bajo prácticas de producción justas.

¡Contribuye al cuidado medioambiental vistiendo a la moda!

- Prefiere adquirir ropa atemporal.
- Intercambia ropa con amistades.
- Arregla y/o moderniza las prendas que ya tienes.
- Sigue las instrucciones de cuidado y lavado.
- Antes de comprar, revisa la composición de sus fibras y resistencia.



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



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR