

# FLORES COMESTIBLES

Su uso en la cocina data de tiempos ancestrales y no solo te ayudan a decorar tus platillos, también te aportan nutrimentos como vitaminas A y B, betacarotenos, licopenos, polifenoles o fitoquímicos.

Algunas flores que puedes consumir son:

- Violetas
- Rosas
- Capuchinas
- Lavanda
- Pensamientos
- Clavel
- Geranio
- Jasmín
- Manzanilla
- Azahar
- Jamaica
- Caléndula
- Tulipán
- Girasol



Precauciones:

- Verifica que sean de cosecha específica para el consumo humano, así evitarás riesgos por consumir flores en las que usaron productos tóxicos en su cultivo.
- Infórmate que parte de la flor es comestible y cuál no.
- Se sugiere dar a niñas y niños flor de jamaica a partir de los 11 meses. Otras flores en té, infusiones o condimentos después de los 14 meses de edad.

Revista del Consumidor



Elaboró: Vania Martínez Ramírez. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseño: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



**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



# CANCELAR UN CONTRATO ES POSIBLE

## LA JARRA DEL BUEN BEBER

Haga calor o no, hidrátate informado y correctamente



# FLORES COMESTIBLES

# LA JARRA DEL BUEN BEBER

Haga calor o no, hidrátate informado y correctamente

## Recomendaciones:

- Equilibra la ingesta y pérdida de agua.
- Bebe líquidos durante el día para evitar deshidratación.
- Consume alimentos ricos en agua: frutas, verduras, caldos y sopas.
- Evita beber agua en exceso para no correr riesgos.
- Cuida que niñas, niños y personas adultas mayores estén bien hidratadas.
- Visita a un profesional de la salud para que te indique las cantidades adecuadas de agua que debes ingerir.

¡Por salud, hidrátate correctamente haga calor o no!

Considera la Jarra del Buen Beber para conocer que bebidas son más saludables y cuanto puedes consumir al día.

Aguas saborizadas



## La Jarra del Buen Beber



# CANCELAR UN CONTRATO ES POSIBLE

Si deseas cancelar tu contrato de telefonía fija o móvil, de televisión de paga o de internet; sigue estas recomendaciones de acuerdo al tipo de plan contratado.

## Plazo forzoso

- Avisa al proveedor tu decisión.
- Espera a que el proveedor verifique que no tengas adeudos.
- ¿Tienes adeudo? Cubre las penas convencionales estipuladas en el contrato.
- ¿Adquiriste el equipo a plazos? Paga el faltante o devuélvelo (según el contrato).
- El proveedor te dará un folio de cancelación sin cobrarte extra.



## Prepago

1. Avisa al proveedor tu decisión.
2. Si el contrato lo indica, regresa el equipo.
3. El proveedor te dará un folio de cancelación sin cobro extra.

## Recomendaciones :

Revisa tu contrato de adhesión. Compara antes de elegir. Si violaron tus derechos como consumidora o consumidor ¡acude a Profeco!

Cancelar un contrato es posible

