



# Ansiedad y comida



¿Comes en exceso cuando sientes estrés, tristeza o ansiedad, y luego te sientes culpable?

Algunos tips que te pueden ayudar a calmar esa ansiedad son:

- > Revisa tus emociones, ¿por qué te sientes así?, ¿qué pasa o qué piensas antes de que empieces a comer?
- > Haz ejercicios de relajación.
- > Evita reprimir o guardar tus emociones negativas. Mejor obsérvalas y ve que necesitas cambiar.



- > Haz otras actividades que te satisfagan igual pero sin consecuencias negativas en ti.
- > Duerme bien.
- > Haz ejercicio moderado.

Si no puedes, acude con un especialista que te ayude a encontrar las causas y solución a tu “hambre emocional”.

CGED-DEC



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# Diabetes infantil

La también llamada Diabetes Mellitus tipo 1, se presenta cuando el sistema inmune de la niña, niño o adolescente, destruye por error las células del páncreas que producen insulina.

A la fecha, no existe cura y se desconocen sus causas. Los síntomas son:

- Sed excesiva y ganas de orinar frecuentemente
- Hambre extrema
- Adelgazamiento
- Fatiga
- Irritabilidad
- Aliento con olor a fruta
- Visión borrosa
- Candidosis

Si tu niña, niño o adolescente presenta síntomas, llévalo con el especialista para su oportuno y adecuado tratamiento!

CGED-DEC



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# SI LA BIODIVERSIDAD SUFRE, NOSOTROS TAMBIÉN

La naturaleza y todo lo que hay en ella, es esencial para la salud física y mental de la humanidad.

Un ecosistema sano, regula la aparición de plagas, depredadores, parásitos y otros organismos que amenazan nuestra supervivencia.



Si no practicamos las 5 erres del consumo, **respetar, rechazar, reciclar, reutilizar y reducir** la generación de residuos, hay mayor riesgo de que aparezcan enfermedades transmisibles entre animales y humanos.

**¡Haz un consumo responsable y sostenible!**

CGED-DEC



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR