

ACEITES... ¿SUSTENTABLES?



Obtenidos principalmente a partir de semillas, aunque también puede utilizarse frutos.

Aceite de oliva



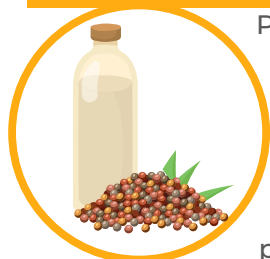
Se prensan en frío aceitunas, lo que permite que sus cualidades y valor nutricional se conserven haciéndolo más saludable y con un menor impacto ambiental, sin embargo su precio es elevado.

Aceites vegetales



La industria aceitera utiliza procesos de refinación o extracción química lo que reduce los costos y por ende el precio de venta al consumidor, sin embargo las propiedades nutricionales del aceite también se reducen.

Aceite de palma



Presente en numerosos productos industrializados alimenticios, de aseo personal, cosméticos, limpieza o biocombustibles, pero a pesar de obtenerse de una palma africana, no es tan saludable como se piensa, ni para las personas, ni para el planeta.



Elaboró: Concepción Guzmán. Diseño: Daniel Wilson. Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.



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

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

HEREDA BIENES, NO PROBLEMAS

ACEITES... ¿SUSTENTABLES?



gob.mx/profeco

CGED-DEC

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Nuevos estilos de vida y hábitos más saludables permiten alcanzar 60, 70 y aún muchos más años en mejores condiciones mentales y físicas.

Fomentar habilidades intelectuales, sumado a la experiencia de los años vividos, brinda la posibilidad de tomar mejores decisiones en cualquier aspecto de la vida.

A medida que se envejece las prioridades cambian y se va adquiriendo más claridad, calma y paciencia para abordar asuntos

relevantes y plantearse objetivos claros para los años venideros.

La confianza en sí mismo es fundamental para saber hasta donde se puede llegar en las actividades que se desean hacer.

Seguir buenos hábitos alimenticios de acuerdo a los nuevos requerimientos del organismo, así como atender cualquier situación médica, garantizarán un envejecimiento exitoso en todos los aspectos de la vida.



HEREDA BIENES, NO PROBLEMAS

Certeza, tranquilidad, estabilidad entre otros aspectos puede brindar a toda una familia un sencillo trámite legal conocido como testamento, en el que quedará asentada la decisión de a quien serán asignados los bienes de una persona después de su deceso.

Para darle validez al testamento, debe ser elaborado por un Notario Público.

En México cada mes de septiembre se realiza el mes del testamento con la finalidad de fomentar la cultura de la previsión y seguridad jurídica del derecho a heredar. Durante este mes, las notarías públicas llevan sus servicios a la población, disminuyendo de manera importante sus costos, aún más si se trata de personas de la tercera edad.

El trámite es sencillo una vez elegido el Notario Público y el tipo de testamento, se deberán proporcionar los datos necesarios, definir a los herederos, legatario y albacea, realizar el pago correspondiente; el Notario elaborará el documento y así tendrá la tranquilidad de evitar problemas en la familia.

A partir de los 16 años es posible elaborar un testamento y modificarse tantas veces como se requiera.

