

# APROVECHA AL MÁXIMO TU DESPENSA

## Objetivo

Orientar al consumidor para que pueda conocer dónde y cómo almacenar sus alimentos para asegurar una mayor duración y evitar salir a comprar innecesariamente. Además de obtener conocimiento de la opción de abastecerse de productos nutritivos para la preparación de refrigerios escolares como parte de una alimentación sana para sus hijos. Con esto cuidando el entorno en el que vivimos, reduciendo la huella de carbono al consumir más comidas a base de vegetales.

## Justificación

Con frecuencia ocurre que cuando se busca algo en la despensa se tarda demasiado tiempo en encontrarlo ya que no se recuerda exactamente donde fue guardado al tener tantas cosas amontonadas. Por lo que tenerla adecuadamente ordenada representará un ahorro de tiempo y gastos innecesarios, permitiendo también acabar con el desperdicio de comida.

En este regreso a clases es muy común preguntarse qué preparar para el refrigerio escolar, su elaboración es muy importante para el desarrollo de las niñas y niños por su gran aporte nutricional para su sano crecimiento y desempeño escolar.

La evidencia del cambio climático es altamente indiscutible, a menos que se actúe de inmediato para reducir las emisiones de gases invernadero a través de la educación y los hábitos saludables en la conducta humana, evitando las peores consecuencias de tal cambio.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 9.23



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# ORGANIZAR LA ALACENA

## permitirá ahorrar y no desperdiciar alimentos

En ocasiones es común que realices más de dos visitas al mercado o supermercado para comprar alimentos, o llegar al final de semana, tirando comida preparada no consumida. Ante esta situación la Profeco te orienta con acciones en las cuales podrán participar los miembros de la familia, con la finalidad de que desperdicien menos y ahorren más.

- Llevar un control de lo que se tiene en la alacena y refrigerador, es una manera de planear menús y considerar lo que realmente hace falta para cocinar.
- Hacer una lista de compras y apegarse a ella, evita que se gaste de más.
- Determinar un presupuesto que gastarás en el supermercado para que no aumente y evitar los impulsos de compra, recordando que el primer pasó que determinará lo que llenará la despensa o refrigerador es el presupuesto.



Existen diversos alimentos que solos o combinados conviene tener en la despensa, son una especie de alimentos “comodín” que permiten preparar menús equilibrados en momentos de falta de tiempo o a manera de previsión, los cuales pueden tener una duración de largo y corto vencimiento.



### Alimentos de largo plazo

Son aquellos que presentan mucho tiempo de conservación y pueden sustentar tu alimentación en una emergencia, por ejemplo: pasta, arroz, harinas, cereales integrales, legumbres (garbanzos, lentejas o alubias); frutos secos – sin azúcar, sin sal y sin ningún otro añadido-, congelados (verduras, frutas, pescado, carne o mariscos), conservas.



### Alimentos de corto plazo

Estos no duran tanto en el refrigerador o alacena por lo que su cambio es considerable, son las hortalizas y tubérculos (zanahorias, cebollas, ajos, papas, pimientos o calabazas); frutas (naranjas, manzanas, limones o peras); cereales en caja, leche, huevo, galletas o queso.

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 9.23



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# ¡Échale un ojo a estas recomendaciones!

Establece una rutina y crea horarios para cada una de tus actividades para que aproveches al máximo tu tiempo.



## Primeras entradas, primeras salidas

Verifica la fecha de caducidad de los productos en la alacena y refrigerador, que están a punto de vencimiento, acomodándolos de acuerdo a su fecha de término, evitando así desperdicios.



## Listas, listas, listas

Antes de salir de casa, haz una lista o inventario de lo que ya se terminó en tu despensa. Esos serán los productos de mayor prioridad. El llevar a cabo la elaboración de listas te ayudará a realizar compras razonadas, anotando los productos que te hacen falta y sobre todo aquellos que en realidad vayas a consumir. Clasificándolos a su vez por rubro como frutas, verduras, cereales, productos de origen animal o proteínas y por artículos de limpieza e higiene personal. Además la lista ayuda a que no lleves todo lo que deseas, sino lo que necesitas.



**Compra** frutas, verduras y legumbres de temporada y en estos tiempos, ayuda al comercio local.



## No vayas al súper con hambre

Lleva tu lista y apégate a ella, sin caer en la tentación de adquirir productos o alimen-

tos que no son necesarios porque son novedosos, presentan rebajas o simplemente por un antojo en ese momento.



## Haz menús catorcenales

Aparte de la comida, arma menús con recetas para saber qué es lo que quieren comer en la semana y así conocer las necesidades personales y nutrimentales de cada persona. Programa en los próximos 14 días los menús que vas a elaborar, haciendo una lista de acuerdo a estos, así solo comprarás los ingredientes que necesitarás.



## Congela lo que se pueda

La totalidad de los alimentos se pueden congelar para consumirlos después, siendo una muy buena alternativa para preservar por más tiempo los platillos.



3

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 9.23



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



# REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES

Ofréceles a tus hijos porciones de alimentos saludables y balanceados de acuerdo a su edad.

Durante el regreso a clases es muy común preguntarse qué preparar para el refrigerio de niñas y niños por lo que te orientamos para que vayan a clases con menús prácticos y saludables al prepararlos e inicies con hábitos alimenticios. El preparar lonches no es complicado, solo es necesario tomar en cuenta los requerimientos nutricionales que varía de acuerdo a cada edad, incluyendo mínimo un alimento del Plato del Bien Comer.

## Sugerencias de refrigerios de acuerdo con la edad y requerimientos

### Preescolar (Menores de 6 años)

- Verduras crudas o cocidas.
- Frutas de temporada y frescas.
- Trozos de queso panela o canasto.
- Agua, de preferencia simple.
- Agua de frutas sin azúcar añadida.

### Primaria (Menores de 6 a 11 años)

- Verduras crudas o cocidas.
- Fruta de fácil acceso y consumo.
- Trocitos de queso panela o canasto.
- Agua con trocitos de fruta de temporada.
- Papa hervida y picada.

- 1 sándwich con algún ingrediente que se tenga en casa, huevo, queso, atún, acompañado de lechuga y jitomate.

Siendo también un aporte proteico extra dado su etapa de desarrollo corporal y crecimiento, garantizando aún más un óptimo estado de salud.

### Población de secundaria

Además de los refrigerios sugeridos en los grupos anteriores, se pueden agregar alimentos con alto contenido energético y nutricional como almendras, nuez y pepitas.

Los adolescentes en esta etapa escolar requieren del doble de requerimientos energéticos que los de la población de preescolar y primaria, dependiendo del género y de la actividad física individual que realicen.

Estas ideas para comer en el recreo son muy saludables y están basados en los requerimientos energéticos que van:

Desde **1,200 a 1,800** kcal de los **4 a 8** años

De **1,400 a 1,600** kcal de **9 a 13** años

De **2,000 a 2,800** kcal diarias aproximadamente en adolescentes



**Alimentos que deben evitarse preferentemente o consumirse con moderación:**

- Frituras
- Refrescos
- Jugos envasados
- Palomitas de maíz
- Galletas
- Alimentos procesados en general

**Prefiere recipientes herméticos que no guarden aromas y sean seguros.**

**Evita aquellos alimentos que se oxiden o descompongan rápidamente.**

**Permite que tu hija o hijo elija la selección de fruta que le enviarás de lunch.**



Recuerda que el desayuno es el alimento indispensable del día que les aporta nutrimentos para su sano crecimiento y buen desempeño escolar, el cual debe incluir fruta, cereal, pan integral y alguna grasa animal, alimentarlos sustancialmente por la mañana es de vital importancia debido a que pasará varias horas sin comer y deberá tener energía durante las clases.

Incluye en su lonchera bocadillos que complementen parte de su alimentación del día, es por esto que destacamos en que deba ser equilibrado, es importante que tomen un refrigerio, con la finalidad de recargar energía para continuar con sus actividades escolares.



# CAMBIO CLIMÁTICO

Durante años los temas ambientales han sido ignorados al desconocer el término de cambio climático, debido posiblemente a que no se ha valorado la importancia de un medio ambiente sano. Teniendo su origen en la emisión masiva a la atmosfera de los llamados **Gases de Efecto Invernadero (GEI)**.

Debido a los efectos del cambio climático, se tomó conciencia a nivel mundial del peligro que representaba y de la importancia de aplicar medidas para evitar el calentamiento del planeta. Creándose en 1988 el **Grupo Intergubernamental sobre Cambio Climático (IPCC)**.

Consistiendo su función principalmente en analizar, de forma exhaustiva, objetiva, abierta y transparente, la información científica, técnica y socioeconómica relevante para entender el cambio climático.

**El IPCC está compuesto por tres grupos de trabajo:**

- I. El responsable de los aspectos científicos del cambio climático.
- II. El encargado de los impactos, las medidas de adaptación y la vulnerabilidad.
- III. Y el dedicado a la reducción de emisiones, a la que los científicos llaman "mitigación".

Expertos sobre Cambio Climático, lo definen como variaciones climáticas -alteración del clima y las temperaturas del planeta-. Ocasionado por emisiones antropogénicas (es decir originadas por actividades humanas), que alteran la composición de la atmosfera global por la expulsión de **GEI** a la atmosfera, sobre todo a la quema de combustibles fósiles: Carbón, Petróleo y Gas.





Los efectos generados por la emisión de estos gases, es nombrado calentamiento global, fenómeno que provoca una serie de cambios en los patrones meteorológicos del planeta que varían según el lugar.

Actualmente la evidencia científica del **IPCC**, muestra que nuestra forma de producir y consumir tanto energía como alimentos, ha ocasionado impactos ambientales mundialmente en la composición de la atmosfera y la degradación de los ecosistemas, aumentando el calentamiento global, el adelgazamiento de la capa de ozono, la pérdida de la biodiversidad y el avance de la desertificación y sequía (llamados males públicos globales).

Advirtiéndose su impacto potencial en la falta de agua potable, grandes cambios en la producción de alimentos y un incremento en los índices de mortalidad debido a inundaciones, tormentas, sequías y olas de calor.

### **¿Quiénes son los responsables del cambio climático?**

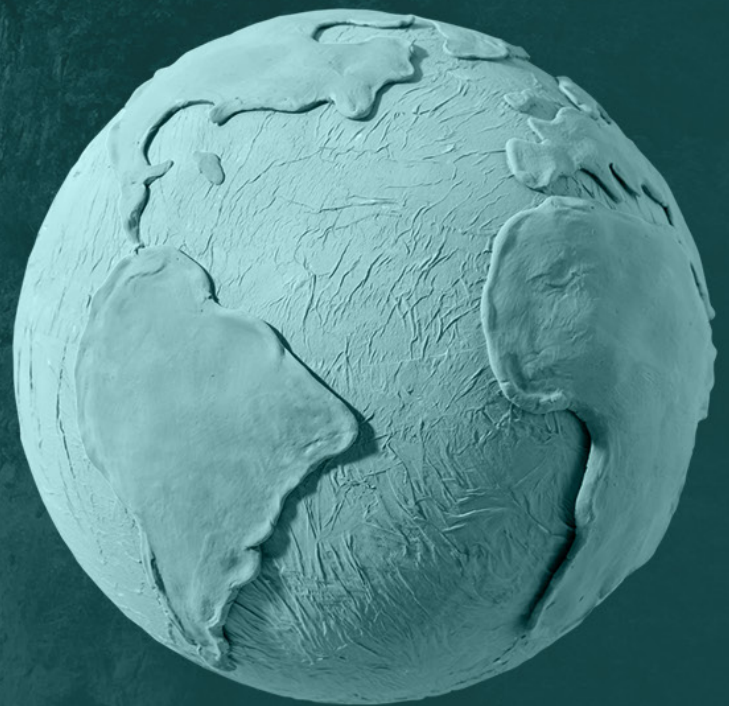
Al oír hablar de problemas ambientales, a menudo se piensa que son otros los causantes y, por consiguiente, consideramos que no está la solución en nosotros. Esto sucede al igual que con la emisión de los gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático, al no relacionar la emisión de estos gases con nuestras actividades diarias y mucho menos que estas contribuyan al cambio climático.

La producción de electricidad, el consumo de combustibles fósiles – como la gasolina y el diésel-, la producción del cemento para la construcción, la eliminación de la vegetación – que es conocida como cambio de uso de suelo-, así como la elaboración de los alimentos y de otros sin fin de bienes y servicios que consumimos a diario, genera una gran cantidad de gases de efecto invernadero. Afectando con esto nuestra salud y la capacidad de cultivo. Por lo que estas actividades nos vinculan a que también somos parte del problema.

Como seres humanos hemos introducido más carbono en el ciclo a través de actividades como la destrucción de los bosques, las selvas o los pastizales, la quema de carbón, petróleo o gas natural y la cría de ganado. Originado con esto que la concentración de este y otros **GEI** sigan creciendo en la atmosfera.

La importancia de los combustibles fósiles consiste en que son la principal fuente de energía que mueve tanto a los automóviles y autobuses, como a muchas plantas generadoras de energía eléctrica que consumimos. Sin embargo los combustibles fósiles poseen su lado amargo; su combustión genera una gran cantidad de gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático global que vive el planeta.

Las emisiones que provocan el cambio climático proceden de diversas partes del mundo y afectan a toda la humanidad, pero algunos países generan mucho más que otros. Siendo, siete países los mayores emisores – China, Estados Unidos, India; la Unión Europea, Indonesia, Rusia y Brasil- al ser considerados los causantes de la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel mundial en 2020.



## CONCLUSIÓN

Son tiempos en los que hay que aprovechar al máximo todos los comestibles que están en la despensa y limitar lo más posible el desperdicio.

Una alacena organizada ayuda a prevenir que ingredientes y alimentos expiren sin que te des cuenta. Y es que a menudo cocinamos más de lo que realmente comemos y para no desperdiciar viandas lo primero que se debe hacer es revisar la comida que se tiene en casa y, aprender a utilizar las sobras para hacer nuevas recetas.

El refrigerio escolar es parte del crecimiento y desarrollo de las niñas y niños, dependiendo en gran medida de una alimentación correcta, la cual debe ser completa, suficiente, equilibrada, variada, adecuada e inocua y necesaria para cubrir las carencias de energía, proteínas, vitaminas y minerales que necesitan. Además representa una buena oportunidad para cambiar y tener mejores hábitos de consumo saludables, valorando la importancia y beneficios para un óptimo estado de salud.

El cambio climático es uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta el planeta, donde la actividad humana es su principal origen y sus efectos pueden ser devastadores.

Para atacar este fenómeno el primer paso para actuar en beneficio del medio ambiente es tomar conciencia, llevando a cabo algunas acciones que lograrían de manera inmediata contribuir a mitigar este acontecimiento, instaurando la realización de cambios en los hábitos de consumo (alimentación sostenible), de comportamiento y actitud, como parte de una educación de cultura climática permanente al respecto.

El lograr un planeta sostenible y respetuoso con la naturaleza es posible con el esfuerzo de todos.



**Elaboró:** Rafael Arturo Rivera Ruiz, Supervisor de Promoción y Capacitación de Consumo.

**Diseñó:** Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

**Revisó:** Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

**Validó:** Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.



## BIBLIOGRAFÍA

Profeco (2020). Aprovecha al máximo tú despensa. Revista del Consumidor (518), pp.14-16. Recuperado del sitio: [https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2020/RC518\\_Abril\\_2020.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2020/RC518_Abril_2020.pdf)

Profeco (2019). Refrigerios saludables para el regreso a clases. Revista del Consumidor (510), pp.22-25. Recuperado del sitio: <https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC510-Agosto-2019.pdf>

Profeco (2022). Tecnología doméstica: Salsa con cebolla morada. Revista del Consumidor (543), p.5. Recuperado del sitio: [https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2022/RevistaDelConsumidor\\_543\\_Mayo\\_2022.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2022/RevistaDelConsumidor_543_Mayo_2022.pdf)

Conafor.gob.mx: Cambio climático. Recuperado del sitio: [https://www.conafor.gob.mx/biblioteca/cambio\\_climatico\\_09-web.pdf](https://www.conafor.gob.mx/biblioteca/cambio_climatico_09-web.pdf)

## VIDEOS DE APOYO

### APROVECHA AL MÁXIMO TÚ DESPENSA

Trucos con triques: organiza tu despensa  
<https://www.youtube.com/watch?v=7hMHAB2aI2U>

Cómo organizar la despensa  
<https://www.youtube.com/watch?v=PUEKwCJSMfY>

Antonia del Río: Cómo organizar la despensa de nuestra casa  
<https://www.youtube.com/watch?v=tmktVjGXeoE>

Cómo organizar tu despensa  
<https://www.youtube.com/watch?v=lyFJd8vluvC>

Conoce los requisitos para un correcto almacenamiento de los alimentos en tu despensa  
<https://www.youtube.com/watch?v=w5j3SQ0SyaU>

### REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES

Alimentación saludable para niños y niñas  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xek5xViEW9M>

Refrigerio saludable  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_TxWe6cUgv4](https://www.youtube.com/watch?v=_TxWe6cUgv4)

Refrigerio saludable para nuestros hijos  
<https://www.youtube.com/watch?v=8AnDr63hLdM>

Refrigerio Preescolar Saludable Nivel Inicial - INS  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vb8iH0-JGR0>

Refrigerio saludable  
<https://www.youtube.com/watch?v=-CuKucqefHY>

Refrigerio saludable  
<https://www.youtube.com/watch?v=V1FaOnzh3Is&t=242s>

### CAMBIO CLIMÁTICO

El Cambio Climático  
<https://www.youtube.com/watch?v=J9qSv2bwr9o>

Cambio climático, calentamiento global y responsabilidades  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ua5nREJBgHE>

¿Qué es el efecto invernadero?  
<https://www.youtube.com/watch?v=YLFLxQ0t07A>

Aprender a afrontar el cambio climático  
<https://www.youtube.com/watch?v=wCzbBfIUMi4>

Qué es el IPCC | Cambio Climático  
<https://www.youtube.com/watch?v=hBYhNxSOiPO>

