

# REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES

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

El preparar lonches no es complicado, solo es necesario tomar en cuenta los requerimientos nutricionales que varían de acuerdo a cada edad, incluyendo alimentos del Plato del Bien Comer.

Considera un aporte proteico extra dado su etapa de desarrollo corporal y crecimiento, garantizando un óptimo estado de salud.



Elaboró: Arturo Rivera. Diseño: Dante Wilson. Revisó: Mon Castañeda. Foto: Yvonne 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

APROVECHA AL MÁXIMO  
TU DESPENSA

CAMBIO  
CLIMÁTICO

REFRIGERIOS  
SALUDABLES  
PARA EL REGRESO  
A CLASES



## APROVECHA AL MÁXIMO TU DESPENSA

Organizar tu alacena te permitirá ahorrar y no desperdiciar alimentos.

- 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, evitando con esto gastar de más.
- Determinar el presupuesto que desembolsarás en el supermercado para que no aumente y evitar los impulsos de compra. Recordando que el primer paso que determinará lo que llenará la despensa o refrigerador es el presupuesto.

Un presupuesto te permitirá controlar cualquier impulso de compra, genuino o provocado.



# GAMBI CLIMATICO

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).

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.

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 o regiones 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.

