



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.

El primer paso que determinará lo que llenará la despensa o refrigerador es el presupuesto.

Hacer una lista de compras y apegarse a ella, evitará gastar de más, también se deben de evitar los impulsos de compra.



CGED-DEC



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

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.

Algunos comestibles que deben evitarse preferentemente o consumir con moderación esporádicamente son:

- 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.



CGED-DEC



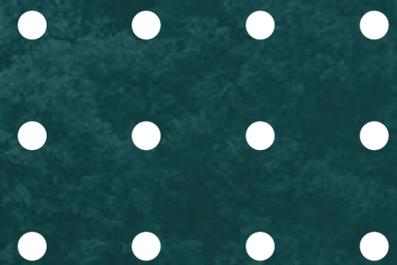
ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

CAMBIO CLIMÁTICO

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).

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).



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR