



Menú sostenible

Para no desperdiciar, haz nuevos platillos con lo que sobró o reparte entre los invitados; aprovecha el horno para cocinar distintos platillos al mismo tiempo.



Vestimenta

Reutiliza, intercambia con familiares o amistades o busca prendas de segunda mano en buen estado.

Energía y recursos

Ahorra agua, prefiere luces navideñas LED, desconecta las luces navideñas y aparatos electrónicos cuando no estés y antes de dormir (incluyendo los que están en stand by).

Adopta hábitos saludables y sostenibles.



¡Felices fiestas!



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

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA
**CON EL PLATO
DEL BIEN COMER**

**OBESIDAD Y SOBREPESO
¿LA OTRA
PANDEMIA?**

**NAVIDAD
SOSTENIBLE**



Elaboró: Vania Martínez Ramírez. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SANA CON EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer y las nuevas “Guías Alimentarias para la Población Mexicana”, pueden orientarte para equilibrar mejor tu dieta diaria sin afectar el medio ambiente. Éstas sugieren distribuir tus platos de la siguiente manera:

50%

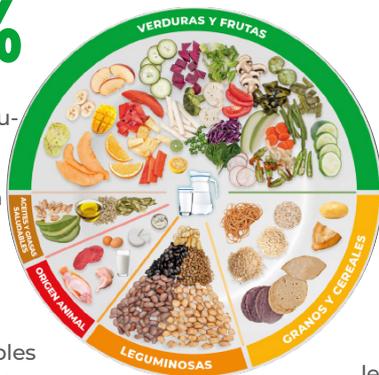
del plato debe contener verduras y frutas de temporada y de producción local

5%

de aceites y grasas saludables (en su forma natural y sin sellos)

8%

de alimentos de origen animal



22%

granos y cereales

15%

de leguminosas

Alimentación saludable en temporada Navideña

- 1 Limita** los dulces a las posadas y cenas.
- 2 Compensa.** Si tendrás una comida o cena abundante, intenta que las otras sean más ligeras y que incluyan verduras y fruta.
- 3 En días no festivos** lleva una dieta rica en verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 4 Modera** el consumo de bebidas alcohólicas, prefiere agua simple.
- 5 Haz ejercicio.**
- 6 Disminuye** el uso de aceite al cocinar; cuece al horno, al vapor, parrilla, microondas, plancha o en freidora de aire.



OBESIDAD Y SOBREPESO ¿LA OTRA PANDEMIA?

Consecuencias en la salud

- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Intolerancia a la glucosa
- Aumento de colesterol
- Obstrucción intermitente del flujo de aire durante el sueño
- Muerte prematura



¡Ocúpate de tu peso!

Acude con un especialista en nutrición o en medicina para que, mediante una revisión detallada y estudios clínicos, te sugiera la dieta y actividad física que requieres.

Recomendaciones

- **Prefiere** agua simple
- **Come** más verduras y frutas
- **Ejercítate** al menos 30 minutos diarios
- **Respet**a horarios de comida (3 comidas principales y 2 colaciones)
- **No te distraigas** al comer
- **No hagas** dietas milagro
- **Lleva una** alimentación variada



NAVIDAD SOSTENIBLE

En estas fechas, muchas personas modifican sus hábitos de consumo sin medir las consecuencias en el medio ambiente.

Te damos las siguientes sugerencias sostenibles, que además, te ayudarán a ahorrar.



Árbol y decoración navideña sostenibles

Echa a volar la imaginación, utiliza materiales reciclados para elaborarlos en casa y/o reutiliza los de años anteriores.

Regalos útiles y sostenibles

Busca opciones ecológicas, de comercio justo, solidario y de la localidad.

Compra de alimentos sostenibles

Prefiere productos ecológicos, a granel, del comercio local.

