

¡COME SALUDABLE!

CONSIDERA EL PLATO DEL BIEN COMER

Aumenta tu consumo de verduras y frutas ¡son más económicas y nutritivas!

Por tu salud y la del planeta, come menos carnes rojas (res y cerdo).

Toma más agua natural durante el día y rechaza las bebidas azucaradas.

El consumo de alcohol puede afectar el bienestar físico y mental. ¡Evítalo!

¿Te gustan los alimentos ultraprocesados? Elige los que no tengan sellos o un menor número de ellos.



Los cereales comerciales de caja contienen exceso de azúcares, sodio y calorías, entre otros ingredientes dañinos. Es mejor que comas cereales integrales como avena, arroz o maíz, que te dan energía y son más saludables.

Incluye en tus alimentos frijoles, lentejas o habas. Te aportan proteínas y fibras.

¡Camina, corre, baila, practica un deporte que te guste!

Disminuye tu tiempo sentado frente a tus dispositivos electrónicos.

Disfruta tus alimentos en familia o con tus amistades y evita desperdiciar comida.



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¡Tú también puedes ayudar a cuidar el planeta!

Consume responsable y sosteniblemente para disminuir tu huella ecológica



**Analiza
¿cuáles son tus necesidades reales?**



Adquiere hábitos de consumo sostenibles



Participa activamente desde tu casa o escuela



Invita a tus amigos y familiares

El Planeta y las generaciones futuras se beneficiarán



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

¡Disminuye tu generación de basura!

Actualmente se produce en el país:

Diariamente, más de **120 mil toneladas** de residuos sólidos

Al año, aproximadamente **44 millones de toneladas** de residuos sólidos

Para el 2030 se calcula que se generarán **iii65 millones de toneladas o más!!!** de forma anual

Reduce tu basura, reúsa antes de tirar, recicla separando tus residuos, rechaza productos de un solo uso y respeta el medio ambiente.



Fuentes: Programa Nacional para la prevención y gestión integral de los residuos 2022-2024. Visión Nacional hacia una Gestión Sustentable: Cero Residuos, año 2019.

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¿Tú qué produces?

Basura VS Residuos



Basura:
desperdicios revueltos



Residuos:
van separados



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¡Tú también tienes derechos al comprar!



Derecho a la información

Te deben dar toda la información que necesites sobre todo lo que compres.

Derecho a la educación

Para aprender a consumir mejor, tienes derecho a recibir formación en materia de consumo.

Derecho a la compensación

Si el proveedor no cumple con la entrega del producto, la garantía o el precio exhibido, debe reponerlo o devolverte tu dinero y, en su caso, darte una bonificación no menor al 20% del precio pagado.

Derecho a la seguridad y calidad

Los productos deben cumplir con las normas en materia de seguridad y calidad para que no pongan en riesgo tu salud o tu vida.

Derecho a elegir

El proveedor no puede obligarte ni presionarte a comprar algo que no quieres.

Derecho a no ser discriminados

Nadie te puede negar un producto o servicio por tu raza, sexo, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, ni por tener alguna discapacidad.

Derecho a la protección

Si un proveedor no respeta tus derechos o comete abusos, llama al Teléfono del Consumidor al 55 55 68 87 22 o al 800 468 87 22 para levantar tu queja o denuncia.
¡Profeco te respalda!



CGED-DEC

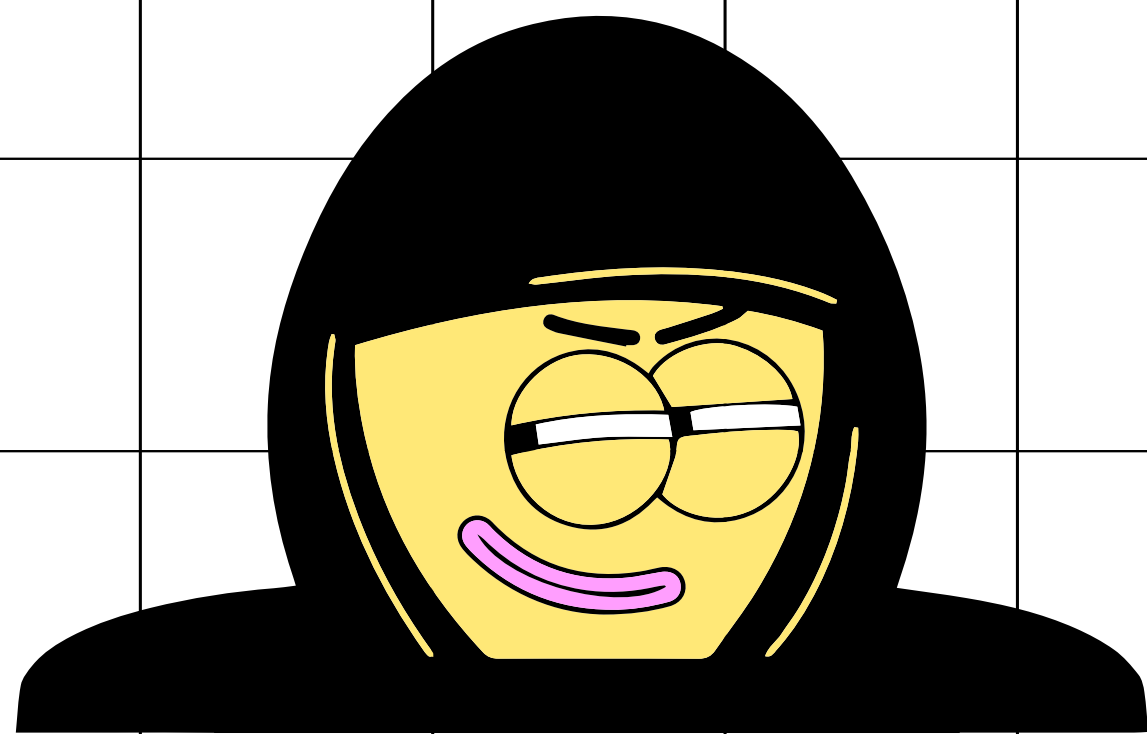


ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¡Aprende a identificar la publicidad engañosa!



Cuando la publicidad exagera las cualidades del producto que anuncia para hacerte creer que consumirlo te proporcionará muchos beneficios como inteligencia, altura, fuerza, salud, bienestar, etc.
¡Cuidado, se trata de publicidad engañosa!

¡Aprende a identificarla!

Puedes encontrarla en empaques, anuncios de televisión, radio, internet, impresos o en espectaculares en la calle.



Recuerda

Su objetivo únicamente es vender los alimentos, bebidas, juguetes y más productos.

¿Qué puedes hacer?

Investiga si lo que anuncian es cierto. Si no es así, evita adquirir el producto. Denuncia en Profeco al Teléfono del Consumidor al: **55 55 68 87 22** o al **800 468 87 22**.



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR