

MANTENERSE ACTIVO

OBJETIVO

La incorporación de nuevos hábitos de vida saludable, brindándoles a las y a los consumidores, algunas recomendaciones en alimentación sana y actividades físicas que al realizarlas, les ayude a tener una óptima calidad de vida física, mental, emocional y social. Además, destacar el acceso, las alternativas e importancia de los bienes y servicios culturales disponibles como una forma de consumo cultural. Y orientarles en la realización de guías alimentarias que les permitan la accesibilidad a productos nutritivos producidos de manera responsable cuidando al medio ambiente.

JUSTIFICACIÓN

Adoptar estilos de vida o hábitos saludables tiene una gran importancia en la prevención de enfermedades degenerativas, que hoy en día se han ido incrementando debido a un comportamiento mecánico de hábitos dañinos todos los días por parte de los consumidores en su alimentación y actividades físicas.

Por otro lado, la falta de educación cultural es uno de los principales motivos para promover la participación en actividades de consumo cultural como son la asistencia a las salas de cine, a espectáculos y las visitas a lugares de interés educativo.

Los sistemas alimentarios sostenibles son esenciales al garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición para toda la población, favoreciendo también al medio ambiente en la efectividad del uso de la tierra, reduciendo las emisiones de carbono en las actividades relacionadas con la producción, la elaboración, distribución, preparación y el consumo de alimentos.

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 3.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

20 HÁBITOS PARA MANTENERSE ACTIVO



Lograr una mejor calidad de vida en los adultos mayores es factible al realizar cambios a sus hábitos diarios.

Es importante desarrollar una actividad física, sentirse pleno y realizado, teniendo un adecuado estilo de vida; efectuando acciones que renueven mente y espíritu. Para esto proporcionamos algunas recomendaciones que percibimos retribuirán en beneficio de la salud física y mental.

2

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 3.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



CUIDADO DE LA SALUD. El autocuidado es un conjunto de acciones para contrarrestar el impacto negativo de las enfermedades propias de esta etapa. Acude a tus citas, sigue las indicaciones médicas y lleva un control de tus medicamentos.



COME SALUDABLEMENTE. El proceso de digestión se vuelve lento con el paso de los años, por lo que debes consumir frutas, verduras y granos integrales con alto contenido de fibra.



MEJORA LA CALIDAD DE SUEÑO. Dormir es muy importante para la salud física y emocional como cuando se es joven. El sueño mejora la concentración, la memoria, repara el cuerpo de cualquier daño celular y refuerza el sistema inmunológico.



GIMNASIA CEREBRAL. Esta mantiene a las neuronas activas y receptivas, mejorando las habilidades de concentración y focalización; facilitando la coordinación física, la comunicación, el desarrollo lingüístico, personal, el manejo del estrés y las emociones.



ACTIVIDAD FISICA. Lleva a cabo actividades recreativas o de ocio, paseos, juegos, deportes o ejercicios programados. El ejercicio te ayudará a tener un mejor flujo sanguíneo al cerebro, suministrando oxígeno y nutrientes fomentando el crecimiento de nuevas células cerebrales.



BUENA HIDRATRACIÓN. Antes, durante y después del ejercicio hidrátate. El agua es una buena conductora de energía. Durante el día tu organismo se ve afectado por el estrés y causa que las neuronas pierdan electricidad y se deshidraten, lo que provoca una deficiente absorción de la información.



CUIDA TU SALUD EMOCIONAL. Hace referencia a tu bienestar emocional, psicológico y social. Viéndose afectado el cómo piensas, sientes y actúas. Te ayuda a relacionarte con los demás y a tomar decisiones.



SALUD BUCAL. Su pérdida jamás deberá ser tomada como parte inevitable de la vejez. Los adultos mayores de 60 años y más deberán recibir orientación sobre el “Esquema Básico de Prevención en Salud Bucal para Adultos Mayores”, el cual consiste en: detección de placa bacteriana, técnica de cepillado; uso del hilo dental y revisión de tejidos bucales e higiene de prótesis.



CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL. Esto no solo trata de un aspecto social que ayude a mejorar la autoestima, sino como una medida de protección de la salud en general, se comenta que el exterior puede ser un reflejo del interior de una persona.



ACOMPañAMIENTO AFECTIVO. El relacionarse con otros y participar en actividades como clases de baile, yoga meditación, talleres, lectura y más.



RETOMA AMISTADES. El socializar es una de las mejores alternativas. Ya que alguna limitación en la movilidad o falta de energía provoca aislamiento. Haz contacto con amistades, dale una óptica a tu día a día, esto te permitirá mantenerte activo y entusiasta.



CREA RUTINAS POR DÍA. Estas planeadas a tu ritmo, te beneficiará en llevar un orden, pero sin llegar a la rigidez.



ACTIVIDADES QUE RETEN A LA MENTE. Por ejemplo escribe, come o lávate los dientes con la mano que menos utilizas; resuelve crucigramas, acertijos, sopa de letras o juega ajedrez. Este entrenamiento cerebral puede ayudarte en la prevención de la demencia y síntomas de Alzheimer.



APRENDE ALGO NUEVO. Realiza una actividad con el gusto de experimentar mientras aprendes, sin importar qué tantas veces la debas realizar, ya que siempre habrá algo nuevo que averiguar.



APRENDE EL MANEJO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS. Esto te facilitará la comunicación con tus seres queridos y te acercará con aquellos que se encuentran lejos. El uso de las redes sociales y aplicaciones en equipos celulares o de cómputo, propicia que tengas una participación activa.



SÉ VOLUNTARIO EN ORGANIZACIONES O EVENTOS. Esta es una excelente opción para tener una actividad física y mental. Toda

participación solidaria te dará satisfacción al cumplir los objetivos de la organización o del evento que se trate, evitándote el aislamiento.



RETOMA PASATIEMPOS. Como pintar, bordar, tocar un instrumento, cocinar, son ejemplos de pasatiempos que se pueden retomar ahora que se dispone de un mayor tiempo. ¡Qué mejor si estos se pueden realizar en compañía!



LECTURA. Esta mantiene tu mente activa, favoreciendo tu capacidad de concentración, proporcionando una sensación de confort. Además de transportarte imaginariamente a otros lugares.



MANTÉN UN BUEN NIVEL ANÍMICO Y/O EMOCIONAL. Esto es muy importante para mantener la salud mental, no únicamente se trata de realizar actividades sino también de efectuar algún proyecto con el propósito de sentirte íntegro y útil en el ámbito familiar y social.



COMPARTE SABIDURÍA. Eres semillero de conocimiento, compártelo con las nuevas generaciones, transmitiendo tus experiencias de vida.



CONSUMO CULTURAL

La cultura varía de un lugar a otro y de una época a otra. Teniendo una evolución constante, integrando las viejas ideas y costumbres con las nuevas.

La más reciente percepción de la cultura en México, fue la Encuesta Nacional sobre Hábitos y Consumo Cultural 2020, realizada por la Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM y publicada en la web en 2022. Al subir un cuestionario que fue respondido por 8,780 personas interesadas.

Arrojando los siguientes porcentajes:

86.3% considera que son muy importantes.

11.8% algo importantes.

1.6% poco o nada importantes.

Aprovecha y disfruta las actividades culturales que se ofrecen en tu ciudad.



ACTIVIDADES CULTURALES

Alternativas para la compra de boletos o entradas a los espectáculos

Internet

Plataformas para la venta de entradas.

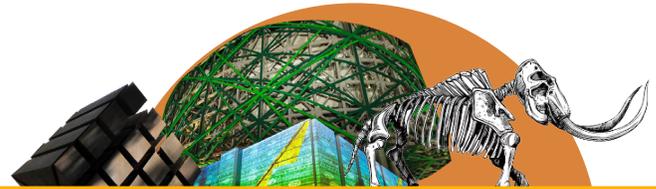
Vía telefónica

A través de los Centros de Atención a Clientes.

Centros autorizados

Establecimientos autorizados para la venta y emisión de boletos.

En la taquilla del inmueble o recinto donde se llevará a cabo el evento.



Entidad	Museo	Dirección	Horario y costos
Aguascalientes	Museo José Guadalupe Posada	Jardín del Encino s/n lado Nte. Barrio del Encino CP. 20240 Aguascalientes, Ags. Tel. 449 915 45 56	Martes a domingo de 12 a 18 hrs. Entrada general: \$10 MXN. Estudiantes, maestros e INAPAM: \$5 MXN. Miércoles entrada libre
	Museo Nacional de La Muerte	Edificio 19 de Junio Rivero y Gutiérrez Esq. Morelos Zona Centro CP. 20000 Aguascalientes, Ags. Tel. (449) 910 74 00 Ext. 30115 y 30118	Horario de salas: Martes a domingo 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Horario de taquilla: 10:00 a.m. a 5:00 p.m. \$36.00 MXN público en general. \$18.00 MXN niños, estudiantes, profesores, tercera edad y personas con discapacidad \$55.00 MXN extranjeros, miércoles entrada gratuita
Baja California	Museo de la vid y el vino	Carr. Federal Tecate-Ensenada Km 81.3 Col. Valle de Guadalupe, CP. 22750 Ensenada, Ensenada, Baja California. Tel. 646 156 81 65, 646 156 81 66	Abierto al público de martes a domingo de 9 a 17 hrs. Entrada general: \$ 50 MXN; menores de 12 años: entrada libre
	Museo Sol del Niño	Alfonso Esquer Sánchez s/n Centro, CP. 21010 Mexicali, Mexicali, Baja California	Martes a domingo de 10 a 18 hrs. Entrada general \$60 MXN IMAX 3D \$75 MXN. Precio promocional que incluye Museo + IMAX \$110 MXN
Baja California Sur	Museo Casa Amarilla	Bldv. Agustín Olachea s/n entre Nicolás Bravo y Alvaro Obregón Centro, CP. 23600 Ciudad Constitución, Comondú, Baja California Sur. Tel. 613 118 71 77	Lunes a viernes de 8 a 20 hrs. sábados y domingos de 8 a 19 hrs. Entrada libre
Baja California Sur	Museo de Historia de la Minería	Jean Mitchell Cousteau 1 y Luis Pasteur Col. Mesa Francia, CP. 23920 Santa Rosalía, Mulegé, Baja California Sur. Tel. (615) 152 29 99	Abierto al público de lunes a sábado de 8 a 15 hrs. Entrada libre
Campeche	Museo de Arquitectura Maya, Baluarte de la Soledad	Calle 8 s/n en el Circuito Baluartes, Campeche, Camp. Tel. 981 816 91 36, 981 816 91 11 ext. 138035, 138036	Martes a domingo de 8 a 17 hrs. Entrada general: \$ 70 MXN. Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e INAPAM entrada libre. La utilización de videocámara está sujeta al pago de derechos
	Museo Arqueológico de Campeche, Fuerte de San Miguel	Av. Escénica s/n, Carr. Campeche-Lerma, CP. 24039 San Francisco de Campeche. Tel. 981 816 9136, 981 816 91 11 ext. 138035, 138036	Martes a domingo de 8 a 17 hrs. Entrada general: \$ 70 MXN
Coahuila de Zaragoza	Museo José Ángel Villarreal	Bldv. Adolfo López Mateos s/n Col. Benito Juárez, CP. 26230 Ciudad Acuña, Coahuila. Tel. (877) 773 30 29	Abierto al público de lunes a viernes de 9:00 a 16:00 hrs.

Nota: Información con fines ilustrativos, sujeta a cambios anunciados por los proveedores.



Entidad	Museo	Dirección	Horario y costos
Coahuila de Zaragoza	Museo de las Momias de San Antonio de las Alazanas	Othón Figueroa s/n CP. 25370 San Antonio de las Alazanas, Arteaga, Coahuila. Tel. (844) 483 95 72, 483 00 82, 483 94 94	Abierto al público de martes a domingo de 10:00 a 17:00 hrs. Entrada general, cooperación voluntaria
Colima	Museo de la Sal	Benito Juárez s/n Centro, CP. 28350 Cuyutlán, Armería, Colima. Tel. 313 326 40 08	Miércoles a lunes de 9 a 18 hrs. Entrada general: \$10 MXN. Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e INAPAM entrada libre
	Museo Universitario de Artes Populares María Teresa Pomar	Manuel Gallardo Zamora 99 Centro, CP. 28000 Colima, Colima. Tel. 312 312 22 28, 312 312 51 40	Abierto al público de martes a sábado de 10 a 14 hrs. y de 17 a 20 hrs. Domingos de 10 a 13 hrs. Entrada general \$15 MXN; Estudiantes, INAPAM y maestros \$ 10 MXN; domingo entrada libre
Chiapas	Museo del Ferrocarril	2a. Av. Oriente Centro, CP. 30450 Arriaga, Arriaga, Chiapas. Tel. (966) 662 27 78, 662 07 39	Abierto al público de lunes a domingo de 8:00 a 22:00 hrs. Entrada libre
	Museo Arqueológico de Comitán	1a. Calle Sur Ote. esq. 2a. Av. Oriente Sur s/n Centro, CP. 30000 Comitán de Domínguez, Chiapas. Tel. 963 632 57 60	Martes a domingo de 9 a 18 hrs. Entrada libre
Chihuahua	Museo Sebastián	Av. Juárez y 6ta. núm. 601 Centro, CP. 31000 Chihuahua, Chihuahua. Tel. (614) 20 48 00 ext. 2424, 248 00 48, 201 68 00	Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs. Entrada libre
	Museo Interactivo de Finanzas La Bóveda	Independencia y Victoria, Edif. Regidores Eloy S. Vallina Lagüera Centro CP 31000 Chihuahua, Chihuahua. Tel. 614 200 48 00 ext. 2410	Lunes a viernes de 8 a 17 hrs, sábados de 8 a 14 hrs, domingo cerrado
CDMX	Museo Tamayo Arte Contemporáneo	Paseo de la Reforma 51 Bosque de Chapultepec Del. Miguel Hidalgo C.P. 11580 +52(55) 4122-8200	Martes a domingo de 10:00 - 18:00 hrs., lunes cerrado. Entrada general: \$90.00. Solo se acepta pago en efectivo. Entrada libre a niñas/os menores de 12 años y estudiantes, maestros y adultos mayores con credencial vigente. Domingo: entrada libre a todo público

Estos son algunos Museos en la Ciudad de México que puedes visitar abriendo el siguiente link: https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=museo&estado_id=9&municipio_id=-1



CARGOS POR SERVICIO

En algunas modalidades existen cargos por servicio, es decir, costos adicionales cobrados por las distribuidoras del boletaje.

Durango	Acertijo Museo Interactivo Laguna	Blvd. Forjadores y Jesús García Col. Brittingham CP. 35030 Gómez Palacio, Gómez Palacio, Durango. Tels.: 871 456 59 30	Martes a viernes de 9 a 17 hrs., sábado y domingo de 11 a 17 hrs. Costo de entrada \$ 50 MXN, adultos mayores y niños se aplica sólo un descuento
	Museo Francisco Villa	5 de Febrero 800 Pte. Centro, CP. 34000, Victoria de Durango, Durango, Durango. Tel. (618) 811 47 93	Martes a viernes de 10:00 a 18:00 hrs, sábado y domingo de 11:00 a 18:00 hrs. Entrada General \$25 MXN. Niños, maestros y estudiantes con credencial e INAPAM \$15 Niños menores de 5 años sin costo
Guanajuato	Museo de las Momias de Guanajuato	Explanada del Panteón Municipal s/n, Centro, CP. 36000 Guanajuato, Guanajuato. Tel. 473 732 06 39	Abierto al público de lunes a jueves de 9:00 a 18:00 hrs, viernes a domingo de 9:00 a 18:30 hrs. Entrada general: \$ 97 MXN. Estudiantes con credencial vigente y niños de entre 6 a 12 años \$56 MXN
	Museo de Historia Natural Alfredo Dugés	Cantarranas/Hidalgo 13, Centro, CP. 36000 Guanajuato, Guanajuato. Tel. 473 732 00 06 ext. 1005	Martes a viernes de 10 a 18 hrs., sábado de 10 a 16 hrs., domingos de 10 a 14 hrs. Costo \$15 MXN público en general; \$5 MXN niños, estudiantes, maestros, trabajadores universitarios y habitantes de Guanajuato; adultos mayores entrada libre

Nota: Información con fines ilustrativos, sujeta a cambios anunciados por los proveedores.



Entidad	Museo	Dirección	Horario y costos
Guerrero	Museo Histórico Naval de Acapulco	Hornitos s/n Centro, CP. 39300 Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. 744 484 03 56	Martes a domingo de 10 a 17 hrs. Entrada \$ 30 MXN para habitantes del lugar \$50 MXN maestros, estudiantes y adultos mayores
	Museo de Sitio de la Zona Arqueológica de Palma Sola	La Mora 17 Col. Palma Sola, CP. 39510 Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. 744 486 15 14, 747 471 71 21, 747 472 00 35	Martes a domingo de 9 a 16 hrs. Entrada libre
Hidalgo	Museo Arqueológico de Zazacuala	Libramiento La Joya 33, Nuevo Santiago, CP. 43760 Santiago Tulantepec de Lugo Guerrero, Hidalgo. Tel. 775 114 2700	Lunes a viernes de 8:30 a 16:30 hrs. Entrada libre
	Museo Momias Hñãhñus de Caltimacán	La Plasia s/n, Centro, CP. 42381 Caltimacán, Tasquillo, Hidalgo. Tel. 759 727 63 18	Martes a domingos de 9 a 16 hrs. Entrada general: adultos \$50 MXN; niños y niñas de 5 a 11 años entran gratis; jóvenes de 12 a 17 años, estudiantes \$40 MXN; personas discapacitadas y personas adultas mayores con credencial del INAPAM \$25 MXN
Jalisco	Museo Cabañas	Cabañas 8, Plaza Tapatía, Centro, CP. 44360 Guadalajara, Jalisco. Tel. 33 3668 1642 ext. 31014, 33 3668 1645	Martes a domingo de 10:00 a 17:00 hrs. Entrada general \$80 MXN; presentando identificación oficial o licencia de manejo nacional \$55 MXN; maestros, estudiantes, adultos mayores y niños de 6 a 12 años: \$30 MXN; martes entrada libre
	Museo Regional de Arqueología y Paleontología Profr. Filemón Gutiérrez Ramírez	Alameda 2 Barrio Alto, CP. 46600 Ameca, Ameca, Jalisco. Tel. (375) 755 89 74	Abierto al público lunes y sábados de 16:00 a 19:00 hrs., martes a jueves de 10:00 a 13:00 hrs y de 16:00 a 19:00 hrs., viernes y domingos de 10:00 a 13:00 hrs. Entrada libre
Estado de México	Museo Nacional del Virreinato	Plaza Hidalgo no. 99, Barrio San Martín, Tepotztlán, Estado de México CP. 54600	Martes a Domingo 9:00 a 18:00 hrs. General: \$ 90 MXN. Gratis: niños menores de 13 años, estudiantes, maestros, retirados y mayores de 60 años
	Museo Vivo	En Malinalco, Estado de México a 1 hr de Toluca y 2 de CDMX, Calle del Pensamiento s/n, Barrio de San Guillermo, muy cerca del sitio conocido como "Las seis calles". Tel. (714)1472242	Jueves a lunes de 10:00 am a 4:45 pm, consultar horarios en días feriados y vacaciones (atención especial a grupos entre semana. Entrada General (miércoles a lunes): \$125.00 MXN por persona. (pregunte por impuestos); Precio especial a grupos, estudiantes, profesores y personas de la tercera edad 100.00 MXN; Habitantes de Malinalco con identificación solo sábado y domingo de 10 am a 12 pm 50.00 MXN; niños menores de 3 años no pagan. (con el pago de tu entrada, entras gratis al Mariposario de Malinalco)
Michoacán de Ocampo	Museo de la Tierra Caliente	Av. Constitución de 1814 Norte 2, altos 1 Centro, CP. 60600 Apatzingán de la Constitución, Apatzingán, Michoacán. Tel. 453 534 32 29	Abierto al público de lunes a viernes de 9 a 14 hrs. y de 16:30 a 19 hrs. Sábados de 9 a 14 hrs. Entrada libre
	Museo del Dulce	Av. Madero Ote. 440 Centro, CP. 58000 Morelia, Morelia, Michoacán. Tel. 443 312 04 77	Lunes a domingo de 10 a 20 hrs. Entrada general \$30 MXN. Niños \$25 MXN
Morelos	Museo Histórico y Natural Calmécac	Calvario s/n Centro, CP. 62840 Atlalahucan, Morelos. Tel. 735 351 55 23, 735 351 45 00, 351 40 16	Martes a domingo de 9 a 17 hrs. Entrada libre
	Museo Universitario de Arte Indígena Contemporáneo	Av. José María Morelos 107, Centro, CP. 62000 Cuernavaca, Morelos. Tel. 777 310 5700	Abierto al público de martes a domingo de 10 a 18 hrs. Entrada general: \$25 MXN; Comunidad de la UAEM, entrada libre
Oaxaca	Museo de Los Pintores Oaxaqueños (MUPO)	Av. Independencia 607 Centro Histórico CP 68000 Oaxaca de Juárez, Oaxaca de Juárez, Oaxaca Tels.: (951) 516 56 45, 514 34 33	Martes a domingo de 10 a 18 hrs. Entrada general \$20.00; Maestros y estudiantes \$10.00; Niños menores de 12 años no pagan; INAPAM \$10.00
Yucatán	Gran Museo del Mundo Maya	Av. Independencia 607 Centro Histórico CP 68000 Oaxaca de Juárez, Oaxaca de Juárez, Oaxaca Tels.: (951) 516 56 45, 514 34 33	Miércoles a lunes de 9 a 17 hrs. Domingo entrada libre para residentes en Yucatán (Presentando credencial oficial vigente INE o licencia de conducir). Extranjeros \$150.00; Nacional \$100.00; Yucatecos \$50.00; Niños, adultos mayores, maestros y estudiantes \$25.00; domingo acceso gratuito para residentes de Yucatán presentando identificación oficial. Entrada gratuita: niños de 0 a 3 años, personal del INAH y miembros del Consejo Internacional de los Museos (ICOM) y personas con discapacidad.

Nota: Información con fines ilustrativos, sujeta a cambios anunciados por los proveedores.

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 3.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

PROFECO TE DEFIENDE

En aquellos casos en que el evento no se lleve a cabo, es importante verificar si se trata de una cancelación o solo se ha aplazado el evento, cada caso presenta una solución distinta, por ejemplo:

EVENTOS POSTERGADOS

Las entradas adquiridas son válidas para la nueva fecha. El organizador del evento o vendedor del boleto deberán de avisarte de los cambios, y en caso de que decidas no asistir tienes derecho al reembolso de tu boleto.

EVENTOS CANCELADOS

En este caso la empresa está obligada a reembolsarte la compra del boleto de forma íntegra, debiendo presentar tu boleto para dar inicio al proceso de la devolución de tu compra sin ninguna restricción.

Los consumidores tendrán derecho a la bonificación o compensación del 20% del

precio pagado por la compra del boleto cuando la prestación del servicio sea deficiente o no se suministre u ofrezca por causas atribuibles al proveedor.

Considera que cualquier tipo de reembolso se aplicará únicamente al precio del boleto, los cargos por servicio y envío no serán reembolsados.

Artículo 92 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

ACCIONES COLECTIVAS

Esta es una herramienta jurídica utilizada para proteger el derecho que tiene un grupo de personas contra uno o varios proveedores que vulneren sus derechos. La sentencia será para todo el grupo en su conjunto. Si necesitas mayor información para sumarte a una acción colectiva ingresa a: <https://www.gob.mx/se/articulos/conoce-las-acciones-colectivas-de-la-profeco>

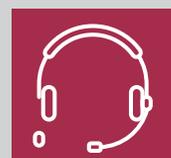
ADQUISICIÓN DE BOLETOS O ENTRADAS

Existen diferentes opciones para la adquisición de boletos o entradas a los espectáculos, como:



Internet

Plataformas para la venta de entradas.



Vía telefónica

A través de los Centros de Atención a Clientes.



Centros autorizados

Establecimientos autorizados para la venta y emisión de boletos.



En la taquilla

Del inmueble o recinto donde se llevará a cabo el evento.



ACCIÓN COLECTIVA CONTRA TICKETMASTER

Actualmente la Profeco tiene habilitada una Acción Colectiva en contra de Ticketmaster por la cancelación unilateral de algunos boletos. Infórmate, y si fuiste afectado únete a ella.



<https://www.gob.mx/profeco/prensa/juez-admite-demanda-de-accion-colectiva-contra-ticketmaster-y-ocesa>

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 3.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Los alimentos son una fuerza vital para nuestras familias, culturas y comunidades. Sin embargo, la manera en que se producen, elaboran, distribuyen, consumen y desperdician hacen peligrar progresivamente la sostenibilidad, la equidad y la seguridad de la alimentación en el futuro.

Muchos de nuestros hábitos alimenticios son placenteros para el paladar, pero muy poco sostenibles para el medio ambiente. Donde la relación entre la alimentación y la salud es un tema muy conocido, mientras que el vínculo entre la alimentación y sostenibilidad ambiental es menos popular.

¿Qué es una alimentación sostenible?

Un tipo de Guías Alimentarias basadas en dietas saludables que durante su elaboración se ve disminuido su impacto en el medio ambiente, respetando la biodiversidad, y contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional.

¿Qué es un sistema alimentario sostenible?

Es un prototipo de alimentación saludable rico en verduras, fomenta el consumo de productos locales, produce menos residuos al limitar el consumo de carne y pescado para proteger la biodiversidad.

Los Sistemas Alimentarios Sostenibles son parte de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), ocupando el ODS 2 “Cero Hambre” con la finalidad de poner fin al hambre y la mala nutrición, por medio de la seguridad alimentaria y una mejora nutricional, fomentando prácticas agrícolas sostenibles.

Logrando que todas las personas puedan acceder regularmente a una cantidad suficiente de alimentos de calidad que les permita llevar una alimentación adecuada y saludable. Mediante una serie de actividades respetuosas con el planeta y beneficiosas para la salud humana.

En 2019, un grupo independiente de científicos y encargado por la ONU, elaboró el llamado “Informe Global sobre Desarrollo Sostenible (GSDR). El futuro es ahora: ciencia para lograr el desarrollo sostenible”, mencionando la creación de sistemas alimentarios sostenibles y patrones de nutrición saludables como el inicio para una transformación sostenible.

En 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció a la alimentación saludable como un derecho para todos en su Declaración Universal de Derechos Humano-

nos. Ratificada en la **Cumbre Mundial de la Alimentación en 1996**, mediante un acuerdo de eliminar el hambre y malnutrición garantizando la seguridad alimentaria sostenible a través del acceso universal, físico, social y económico de alimentos suficientes, inocuos y nutritivos.

Siendo cada vez más los países, que como Alemania, Brasil o Suecia, han involucrado la sostenibilidad alimentaria en sus políticas de alimentos y guías educativas para el consumidor, tal y como aconsejó la FAO.

Consejos de alimentación y hábitos saludables, reconocidos por la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

1

Equilibra tu dieta

Incorpora un régimen muy rico en verduras, legumbres, frutas y hortalizas.

2

Opta por lo natural

Olvídate de los precocinados, los transgénicos y los productos elaborados.

3

Apuesta por lo ecológico

Incluye en tu dieta productos certificados procedentes de tierras orgánicas, libres de plaguicidas y fertilizantes.

4

Apoya el comercio justo

Elige alimentos que promuevan una relación respetuosa.

5

Reduce el consumo

Disminuye la cantidad de carnes, pescados y lácteos en tu dieta e incluye otras fuentes de proteínas alternativas y de origen vegetal como legumbres y frutos secos.

6

Evita el despilfarro

Planifica y adquiere únicamente la cantidad de alimentos que vayas a consumir.

7

Cuida el medio ambiente

Si consumes alimentos de temporada, reducirás las emisiones de CO2.

8

Únete a un grupo de consumo

Te facilitará el acceso a productos locales sin intermediarios.



CONCLUSIÓN

Hoy en día se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido a la rutina diaria, por lo que es importante llevar una vida activa y saludable alejada del sedentarismo, desarrollando hábitos saludables.

Es trascendental una educación cultural temprana que permita fomentar el interés y los gustos artísticos en la población, pues los patrones de comportamiento, valores y actitudes, están condicionados por la cultura, influyendo en los diferentes ámbitos de nuestra vida y, por supuesto, en el consumo.

Los sistemas alimentarios son esenciales para proporcionar el acceso a una buena nutrición sin afectar de sobre manera al medio ambiente, al mejorar el bienestar y la operatividad del uso de la tierra, haciendo que una alimentación saludable sea más accesible para la población a nivel mundial, garantizando la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, reduciendo las emisiones de carbono.



BIBLIOGRAFÍA

Profeco (2020). 20 Hábitos para mantenerse activo. Revista del Consumidor (515), pp. 58-59. Recuperado del sitio: https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2020/RC515_Enero_2020.pdf

Profeco (2019). Consumo cultural. Revista del Consumidor (554), pp. 84-87. Recuperado del sitio: https://www.profeco.gob.mx/revista/RevistaDelConsumidor_554_Abril_2023.pdf

IBERDROLA.COM: Qué es la alimentación sostenible. Recuperado del sitio: <https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/sostenibilidad-alimentaria>



FUENTES

SCIELO.ISCIII.ES: Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000200001

BBVA.COM: ¿Qué es la alimentación sostenible? ¿Cómo evitar devorar el planeta?
<https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-la-alimentacion-sostenible-como-evitar-devorar-el-planeta/>

PAHO.ORG: SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
https://www.paho.org/es/file/50054/download?token=y6pK0v_-

IBERDROLA.COM: ¿Qué es la alimentación sostenible?
<https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/sostenibilidad-alimentaria>

UN.ORG: Alimentación
<https://www.un.org/es/global-issues/food>

FUTURELEARN.COM: Los componentes de un sistema alimentario saludable y sostenible
<https://www.futurelearn.com/info/courses/nutrition-for-health-spanish/0/steps/281328>

ALIMENTAODS.ORG: ¿Qué es un sistema alimentario sostenible?
<https://alimentaods.org/recursos/que-es-un-sistema-alimentario-sostenible/>

VIDEOS DE APOYO

20 HÁBITOS PARA MANTENERSE ACTIVO

Estilos de vida saludable
https://www.youtube.com/watch?v=XMqNA_zpsPg

Hábitos para una vida saludable (S/S)
https://www.youtube.com/watch?v=tG1rOf_1pn4

Medicina para todos: estilos de vida saludable
https://www.youtube.com/watch?v=K_quPO4_03s

La importancia de estar físicamente activo
https://www.youtube.com/watch?v=6HKg01oLo_Y

La importancia de la actividad física
<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

¿Cómo adquirir buenos hábitos sin fuerza de voluntad?
¡Según la ciencia!
<https://www.youtube.com/watch?v=LbUMnfyQoVg>



CONSUMO CULTURAL

El INEGI realiza censo sobre consumo cultural en México

<https://www.youtube.com/watch?v=BvuT20fiD8c>

¿Cuánto vale la cultura en México?

<https://www.youtube.com/watch?v=tIWgN4mBA9w>

Hábitos de Consumo Cultural de México durante el 2020 / Cambio de paradigma en la pandemia

<https://www.youtube.com/watch?v=eo49TJAgZW4>

CDMX, la ciudad cultural del mundo en 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=gW0nE-L-ICY>

SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Transformación de los sistemas alimentarios a fin de proporcionar dietas saludables para todos.

<https://www.youtube.com/watch?v=uDCKqggvKw8&t=207s>

¿Qué son los sistemas alimentarios sostenibles y saludables?

<https://www.youtube.com/watch?v=kReawNq43z4>

Sistemas Alimentarios Sostenibles en favor de unas Dietas Saludables y de la Mejora de la Nutrición.

<https://www.youtube.com/watch?v=2qqBa6xhVjY&t=40s>

¿Por qué debemos cambiar nuestro sistema alimentario?

<https://www.youtube.com/watch?v=whdONynDB9w>

Alimentación sostenible

https://www.youtube.com/watch?v=oyk1m0_v7i8

Estilo de vida saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=-DFyYMTtwFk>

Dieta Planetaria, una opción que cuida tu cuerpo y el medio ambiente

<https://www.youtube.com/watch?v=oCqzMKsuDwU>

La dieta perfecta para salvar el PLANETA y la SALUD del ser humano | Sociedad (S/S)

<https://www.youtube.com/watch?v=2jWAj3dSa5I>

.....
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.

