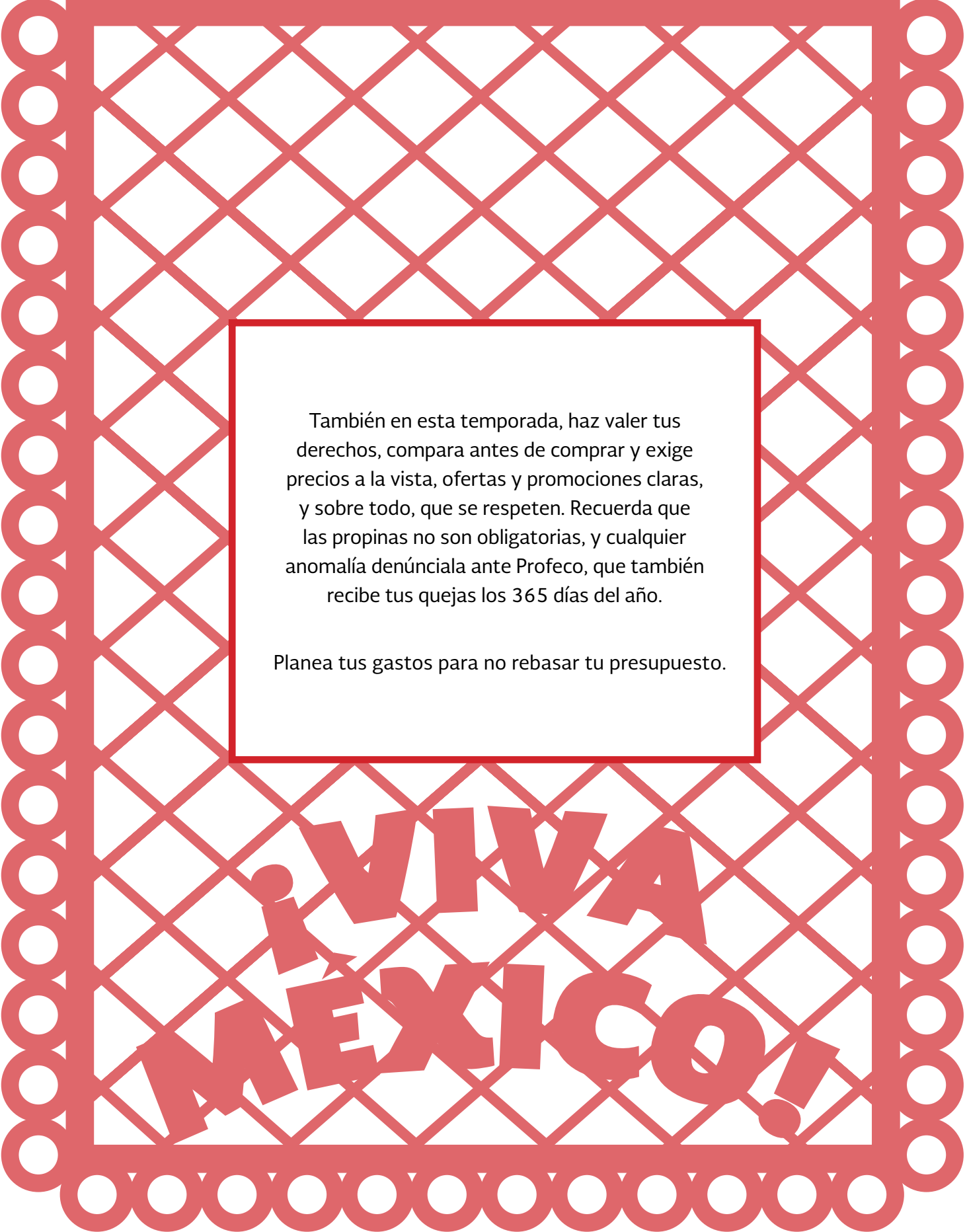


Guía

**En las Fiestas patrias,
haz un
consumo responsable**



También en esta temporada, haz valer tus derechos, compara antes de comprar y exige precios a la vista, ofertas y promociones claras, y sobre todo, que se respeten. Recuerda que las propinas no son obligatorias, y cualquier anomalía denúnciala ante Profeco, que también recibe tus quejas los 365 días del año.

Planea tus gastos para no rebasar tu presupuesto.

**VIVA
MEXICO!**

Consumo saludable

- Consume con moderación los alimentos fritos, como: flautas, gorditas, pambazos, quesadillas, tostadas, churros, buñuelos, entre otros. De preferencia elige alimentos sin freír. Además de ser ricos en grasa también lo son en azúcares.
- Con salsa picante es muy rico, pero es más sano si sólo añades un poco. El picante y el vinagre, son irritantes para el estómago.
- Festeja y prepara los alimentos en casa, además de añadir menos grasa y menos azúcar para hacerlos más sanos, también lo será para tu economía familiar si se reparten los gastos o si cada familia lleva algo para el banquete.
- Modera tu consumo de bebidas alcohólicas, es mejor si las evitas. Fíjate cuánto es lo recomendable.

Tipo de bebida alcohólica	Cantidad sugerida (peso en gramos)	Equivalente en medida convencional	Energía (kcal)	Gramos de alcohol
Destiladas				
Aguardiente	60	1 ½ onzas (jigger) (44.36 ml)	168	24.0
Ginebra	60	1 ½ onzas	157	22.4
Ron	60	1 ½ onzas	138	24.0
Tequila	60	1 ½ onzas	159	22.8
Vodka	60	1 ½ onzas	138	19.8
Whisky	60	1 ½ onzas	150	21.0
No destiladas				
Cerveza	355	1 lata	146	21.3
Cerveza ligera	355	1 lata	120.7	14.2
Licor de café	30	1 ½ onzas	100	5.8
Pulque	355	1 tarro	152	12.4
Vino	150	1 copa	128	18.3

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y Tablas de Valor Nutricional de los Alimentos. Cálculos con base en éstas.

- Las bebidas alcohólicas se pueden clasificar de acuerdo a su contenido de alcohol, revisa esta tabla:

Contenido de alcohol	Contenido de alcohol etílico	Bebidas
Bajo	De 2% a 6% Alc. Vol.	Cerveza, sidra.
Medio	De 6.1 % a 20% Alc. Vol.	Vino, algunos licores y cremas
Alto	De 20.1% a 55% Alc. Vol.	Anís, destilados, cognac, ginebra, vodka, whisky, ron, brandy, tequila, mezcal, bacanora, algunos licores y cremas.

Fuente: Reglamento de la Ley General de Salud.

Consumo solidario

Los adornos tricolores y las luminarias son emblemáticos de las Fiestas Patrias, sin embargo, te sugerimos:

- Hacer un consumo solidario, ya que puedes encontrar artículos de importación que nada tienen de mexicanos, y mucho menos incentivan la economía de nuestro país.
- Revisa los materiales con que están hechos y el acabado, para festejar el Día de la Independencia no basta con que sea verde, blanco y rojo, también cuenta que estén bien hechos: Hecho en México.
- Los adornos mexicanos están hechos por manos mexicanas, sé solidario e incentiva el comercio justo consumiendo productos hechos en comunidades artesanas. Pregunta antes de comprar.
- Evita comprar productos “pirata”, que atentan contra la economía de las y los mexicanos.
- Visita las comunidades que fueron testigo de la Independencia de México y consume sus artesanías, platillos típicos y servicios que ahí se ofrecen para incentivar su desarrollo económico.



Consumo sustentable

- Reutiliza los adornos de años anteriores y consévalos, reduce lo más posible la generación de basura.
- Evita que alguien reutilice las botellas para bebidas adulteradas, antes de desecharlas destrúyelas. Rompe el envase, la tapa y las etiquetas. Puedes hacerlo con mucho cuidado y la ayuda de un martillo.
- También puedes reutilizar las botellas cortándolas para hacer floreros o vasos.
- Desecha los vidrios en centros de acopio de residuos, de esta manera es posible conseguir que se aprovechen los residuos al reciclarlos.
- Deposita la basura en el lugar adecuado, evita que se tapen las coladeras al llover.



Seguridad de productos

Los juegos pirotécnicos son ya populares en esta temporada, pero su consumo no es un juego, sino un riesgo. Los hospitales registran un aumento de intoxicaciones, accidentes, quemaduras y lesiones graves debido a su uso, ten mucho cuidado si decides comprarlos:

- Adquiérelos en establecimientos que cuenten con las medidas de seguridad establecidas por la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA).
- Úsalos con la supervisión de personas adultas, con responsabilidad y medidas de seguridad.
- Compra sólo la cantidad que usarás, no los almacenes en tu casa, ya que podrías generar un accidente.
- Aunque los juegos pirotécnicos autorizados, por su carga pírca mínima, son: la palomita, el cometa, el misil, el abejorro, la camelia, el tamal, el volcán, los chifladores, entre otros, utilízalos con mucho cuidado para evitar cualquier accidente.



- **El alcohol etílico o etanol** es el componente principal de las bebidas alcohólicas y al consumirlo actúa como un depresor del sistema nervioso central, llegando a provocar mareos y desinhibiciones; por ello reduce de manera significativa los reflejos a la hora de conducir, poniendo en peligro la vida del conductor y de los demás. Si no se han consumido alimentos, el alcohol llega más rápido a la sangre y al sistema nervioso central. Su consumo en exceso es muy peligroso, ya que puede causar pérdida de la conciencia, estado de coma o paro cardíaco.
- **Cuidado con el metanol.** Hay personas que “producen” bebidas alcohólicas sin un control de calidad acorde a la normatividad que regula estos productos, debido a esto, ofrecen a los consumidores bebidas adulteradas, cuya composición de alcohol no es sólo etílico, sino con grandes cantidades de metanol (no permitido) que provoca intoxicación, alteración cerebral, ceguera irreversible y hasta la muerte.
- Las bebidas adicionadas con cafeína no son recomendables para niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, tampoco personas sensibles a la cafeína.
- La cafeína y la taurina que contienen las bebidas llamadas energizantes, estimulan el sistema nervioso. Ten cuidado, no debes mezclarlas con bebidas alcohólicas.
- Revisa el etiquetado de las bebidas alcohólicas: las leyendas precautorias, hologramas y toda aquella información que garantice su autenticidad.
- Ten cuidado con las llamadas “barras libres”, ya que es difícil identificar el origen y autenticidad de las bebidas; asegúrate de que la botella tenga los sellos y hologramas correspondientes.
- Profeco, Cofepris y Senasica emiten Alertas sobre productos que ponen en riesgo la salud y la vida de la población consumidora. Para consultar las Alertas entra a la página: www.profeco.gob.mx/Verificacion/alertas_nvo.asp
- Desconfía de precios “muy bajos”, en comparación con los productos que sí cumplen con la ley, las bebidas adulteradas se ofrecen a precios más bajos.
- Revisa que las tapas y cintillos no estén alterados ni que se retiren con facilidad.



Lorena Martínez Rodríguez
Procuradora Federal del Consumidor

Juan Ricardo Hernández Morales
Coordinador General de Educación y Divulgación

Ivonne Nemer Orive
Directora General de Educación y Organización de Consumidores

Yuri Calzada Ehrlich
Director de Educación para el Consumo

Marco Antonio Lugo Barrera
Diseño



**LA DEFENSORA
DEL CONSUMIDOR**