

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

LIBRO CUARESMÁTICO



Teléfono del Consumidor:

5568 8722 desde la Ciudad de México o
zona metropolitana y al 01 800 468 8722
del resto de la República.

 @Profeco  ProfecoOficial  ProfecoTV

www.gob.mx/profeco

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Dirección General de Educación y Organización de Consumidores

Índice

¿Qué es la Cuaresma?.... **3**

Tips para Cuaresma..... **4**

¿Sabías qué...?..... **6**

Platillo Sabio

Tacos de surimi..... **7**

Platillo sabio

Tacos de surimi

Ingredientes:

- 400 g de surimi desmenuzado
- 1 tomate rojo grande picado (235 g)
- 1/2 cebolla finamente picada (60 g)
- 2 chiles chipotles picados (8 g)
- 2 ramitas de cilantro picado (5 g)
- 1/2 taza de aceite (80 ml)
- 60 g de queso fresco rallado
- 18 tortillas (540 g)
- 1 lechuga pequeña, picada y desinfectada (240 g)
- 1/4 de taza de crema (60 ml)
- Salsa picante al gusto
- Sal al gusto



¿Sabías qué...?

...Debido al alto consumo de plásticos y uncel por el ser humano, la ingesta de estos productos por las especies marinas también ha ido aumentando radicalmente.



Esto provoca la contaminación de los mares e incluso la muerte de estos animales, como hemos visto con peces y tortugas.

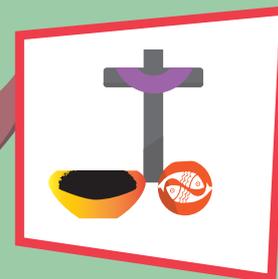


Te invitamos a disminuir y, de ser posible, evitar el uso de plásticos y uncel para evitar la contaminación terrestre y marina.



¡Haz un consumo responsable y sostenible, para que decenas de especies sigan existiendo en nuestro planeta!

¿Qué es la Cuaresma?



La Cuaresma es el período de 40 días que precede la celebración principal del cristianismo. Inicia con el Miércoles de Ceniza y finaliza con el Domingo de Pascua o de Resurrección.

Durante estos días, muchos consumidores sustituyen el consumo de carnes rojas por pescados y mariscos. Si eres de los que prefieres este tipo de alimentos, te recomendamos lo siguiente:

Tips para Cuaresma:

- Verifica que el establecimiento donde los compras cumpla con los estándares de calidad para su consumo.
- Adquiérelos en comercios establecidos que cuenten con refrigeradores o congeladores que los mantengan en buen estado.

- Revisa que la báscula esté a la vista del público y tenga el holograma de calibración de PROFECO, para que pagues lo justo.
- Observa que el pescado tenga olor fresco, aspecto brillante y escamas bien adheridas. La carne consistente, no debe hundirse al oprimirla. Sus ojos deben de lucir salientes, firmes, brillantes y transparentes. Las agallas deben de tener color rosado o rojizo y el olor debe ser agradable.

- Evita el consumo de productos crudos, para protegerte de riesgos de contraer algún virus, bacteria o parásitos.
- Prepara los alimentos con agua potable y lávalos perfectamente antes de freír o cocer.
- Para descongelarlo de forma segura, pásalo del congelador al refrigerador un día antes. Nunca lo descongeles a la intemperie porque se generarán bacterias que podrían contaminar el alimento y poner en riesgo tu salud. También evita volver a congelarlos.
- Recuerda que los precios deben ser respetados, y estar a la vista del consumidor.

