

## TUS DERECHOS Y CONSEJOS PROFECO, PARA LA CUARESMA

Test del Consumidor  
responsable  
en Cuaresma



Tus Derechos antes,  
durante y después  
de comprar



Para un consumo  
saludable



5 erres para no  
desperdiciar  
alimentos



Come \$in reba\$ar  
tu pre\$upue\$to



## **Introducción**

Las tradiciones influyen en nuestra forma de consumir. Al practicarlas total o parcialmente, adoptamos ciertos hábitos que en ocasiones, nada tienen que ver con el origen de éstas. Por ello es importante reflexionar sobre las decisiones de compra que tomamos, ya que sus consecuencias pueden llegar a afectar negativamente la salud y las finanzas personales, así como el medio ambiente.

Hoy más que nunca, los hábitos sobre la alimentación, la economía familiar y el ejercicio de los derechos, deberán ser más informados, críticos, saludables, sustentables y solidarios. Ocupa esta guía para promover un consumo responsable.



## Test del Consumidor responsable

---

Comienza la Cuaresma y consumidoras y consumidores están ocupados en su forma de comer y de comprar. Y tú, ¿cómo consumes durante esta temporada? Descúbrelo contestando el siguiente test.

### 1. ¿Qué significa para ti la Cuaresma?

- a) Un período religioso, de ayuno y reflexión.
- b) Son días en los que todos deben comer pescado.
- c) Un período ideal para descansar en época de calor.

### 2. A partir del Miércoles de Ceniza, tú comes:

- a) De todo, sin límites: pollo, comida rápida, pescado, carnitas, barbacoa y más.
- b) Nada de carnes rojas, sólo pescado, el caro es de mejor calidad. Porque debemos seguir la tradición.
- c) Como todos los días; una alimentación variada que esté dentro de mi presupuesto.

### 3. En esta temporada te unes a la costumbre de consumir pescado, así que:

- a) Antes de comprar, comparas precio y calidad de las diferentes especies; además buscas un lugar limpio. Pero también lo sustituyes por leguminosas.
- b) Prefieres el más fresco y de especies más costosas, son los más nutritivos. Saben mejor.
- c) Irás a una marisquería para comer lo que se te antoje en el momento.

### 4. En esta temporada, tus gastos cambian porque:

- a) Escoges alimentos económicos, pero también nutritivos para la vigilia.
- b) Gastas más porque el pescado está por las nubes y debes comprarlo.
- c) No cambian.

### 5. En estas fechas compras comida de más porque recibes visitas:

- a) Planean la cantidad de acuerdo al número de comensales, para que todo se consuma.
- b) Compras de todo un poco, es un gasto fuerte.
- c) Más vale que sobre y no que falte; realmente es muy poca la comida que tiras.



Suma tu resultado e interpreta qué tipo de consumidor eres en esta época:

Respuestas:

Pregunta	Valor de			Suma
	a	b	c	
1	2	0	1	
2	0	1	2	
3	2	0	1	
4	2	0	1	
5	2	1	0	
Total				

**Obtuviste de 8 a 10 puntos.** ¡Felicidades! Eres un consumidor responsable en esta temporada y no dudamos que lo seas todo el año, ya que buscas opciones de consumo que te permiten cuidar tus finanzas. Acércate a Profeco y comparte tus buenas costumbres con más consumidoras y consumidores.

**Obtuviste menos de 7 puntos.** ¡Cuidado! Tus decisiones te pueden hacer salirte de tu presupuesto, no te confundas. En esta temporada y el resto del año, puedes planear tus gastos y seguir la tradición. Cuida tu salud. Acércate a Profeco y entérate de cómo planear, comparar y elegir lo que sí te conviene, defiende tus Derechos.

**No está de más que decidas con medida al comer, al planear tus gastos y tus gustos; conoce tus Derechos como consumidor y defiéndelos.**



## Tus Derechos antes, durante y después de comprar

En esta temporada, “ponte trucha” con tus Derechos y no permitas que las y los proveedores te usen de carnada. La Profeco te defiende.

### **Tu Derecho a la información**

- Revisa que los precios, tarifas, ofertas y promociones de alimentos y servicios, donde acostumbras comprar, estén a la vista; además exige que se cumplan.
- En los restaurantes la propina no es obligatoria, y no la deben cargar a tu cuenta sin previo aviso ni autorización de tu parte.
- Asegúrate de que los alimentos que vas a comprar tengan etiquetas escritas en español, en éstas podrás conocer tanto los ingredientes con los que están elaborados, así como su aporte nutrimental.
- Solicita que te muestren la fecha de caducidad antes de que te despachen: queso, crema o embutidos a granel.
- Compara precio y calidad de diferentes marcas, consulta el Quién es Quién en los Precios en la página [profeco.gob.mx](http://profeco.gob.mx).
- Exige comprobantes de compra; son necesarios para cualquier reclamación.
- Te deben respetar promociones y ofertas; si no indican cantidad ni plazo se entenderá que están vigentes.
- Exige kilogramos completos, que la báscula siempre marque cero antes de pesar el producto y que tenga el sello de verificación; si dudas de algún establecimiento denúncialo ante Profeco.

### **Tu Derecho a elegir**

- No deben obligarte a comprar un producto en la compra de otro, ni presionarte para ello; date tu tiempo para hacer tus cuentas y seleccionar lo que sí te conviene, tanto en el mercado como en el súper.
- Si ves que no te conviene o no te alcanza, no lo compres; tú eres libre de tomar tus decisiones.
- Tienes derecho a participar en los beneficios de ofertas o promociones, así como a exigir su cumplimiento durante su vigencia y existencia del producto.
- Si el producto que ofrecen se encuentra en existencia, no pueden negártelo ni ponerte condiciones si lo quieres comprar.



### **Tu Derecho a la seguridad y calidad**

- Cualquier producto alimenticio envasado debe cumplir con normas oficiales: declarar fecha de caducidad, datos de quién lo elaboró, su contenido neto y masa drenada si tiene algún caldo, precio al público, etcétera. Es por tu salud.
- En los restaurantes, tienes derecho a que te ofrezcan comida preparada con higiene y elaborada con ingredientes en buen estado.
- Asegúrate que durante el uso de un servicio, como en los restaurantes, tiendas, panaderías, etcétera, tu salud y tu vida estén bien resguardados, verifica las salidas de emergencia, ubicación de extintores, higiene del lugar y que los espacios para discapacitados sean los adecuados.
- Asegúrate de que los alimentos que necesitan refrigeración se exhiban en dichas condiciones.
- En los alimentos secos como granos, canela, chiles, camarón, charales, pescado salado, jamaica, tamarindo, entre otros, revisa que estén limpios, sin partículas extrañas al producto, libres de tierra, insectos, moho, etcétera.
- Al comprar en locales establecidos, te garantiza poder exigir ante cualquier reclamación. No arriesgues tu dinero en el comercio informal.

### **Tu Derecho a no ser discriminado**

- Por ningún motivo pueden negarte un producto o un servicio debido a tu color de piel, religión, sexo, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por tener alguna discapacidad o cualquier motivo similar.
- Si eres una persona con discapacidad o persona adulta mayor, las y los proveedores de servicios no deben cobrarte cuotas extras por el uso de espacios especiales, implementos médicos, ortopédicos, tecnológicos, educativos o deportivos que te son necesarios.

### **Tu Derecho a la compensación**

- Si un proveedor (a) te vende un producto de mala calidad, tienes derecho a que te lo reponga o te devuelva tu dinero, reclama.
- No lo olvides, tienes derecho a que te indemnicen por daños y perjuicios que te hayan ocasionado.
- Si por “equivocación” te cobraron de más, tienes derecho a que te rembolsen la diferencia de lo que hayas pagado. También cuando te den un precio mayor al estipulado como precio máximo.



### **Tu Derecho a la protección**

- Puedes ser defendido por las autoridades y exigir la aplicación de las leyes que protegen tus derechos.
- Tienes derecho a formar parte de asociaciones para organizarte y defender intereses comunes.
- Recuerda que también puedes unirte a otros consumidores (as) para ejercer acciones colectivas, es decir, poner una queja en conjunto y que beneficie a todos (as).
- Cuando algún proveedor (a) no respete tus derechos, acude a Profeco y presenta tu queja o llama al Teléfono del Consumidor para denunciar cualquier abuso que esté afectando a la población consumidora.



## Para un consumo saludable

---

Para seguir las tradiciones no es necesario que desembolses cantidades de dinero que están fuera de tu presupuesto, al contrario, puedes aprovechar para reflexionar en el origen de éstas, aplicar tus conocimientos de consumo responsable, mejorar aquellos hábitos que se están desviando hacia el consumismo y están desequilibrando tus finanzas, tu salud y tu medio ambiente. Entérate de lo importante para hacer un consumo saludable y por lo tanto responsable.

La alimentación y las tradiciones. ¿Te has dado cuenta que los alimentos nunca faltan en las celebraciones, desde una botana o refrigerio (comida pequeña) hasta un gran banquete?

La alimentación está estrechamente ligada a la convivencia social y la Cuaresma no es la excepción, pero “no comer carne roja” tampoco implica “comer sólo pescado”, porque en México hay un sinfín de opciones para comer rico, nutritivo, además de económico y fácil.

Aprovecha esta temporada para crear nuevos platillos, para degustar alimentos que no te gustaban o que por costumbre no habías probado. También es una oportunidad para planear tus menús considerando que cada semana o quincena compras alimentos, además podrás evitar el desperdicio.

Comer nutritivo no implica salirse del presupuesto, pero sí saber cómo hacer una alimentación correcta. No olvides que las células de tu cuerpo están compuestas por proteínas, grasas e hidratos de carbono, así como de vitaminas y los minerales; todos ellos son fundamentales, tanto como el agua para mantener el organismo funcionando correctamente. A pesar de que es capaz de producir algunas de estas sustancias, otra gran parte deberás consumirla a través de tu alimentación correcta.

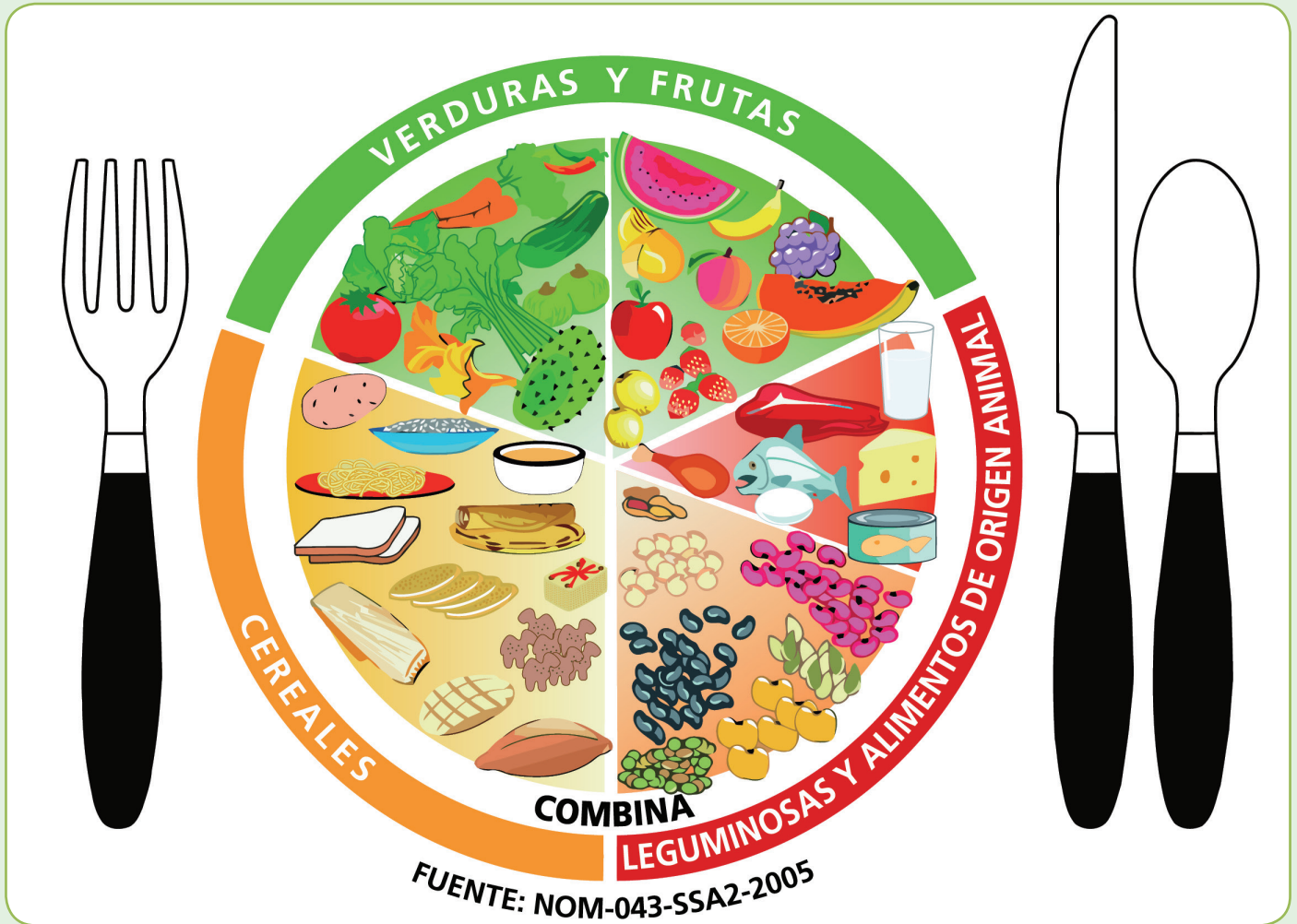
Una alimentación correcta durante la infancia permite un crecimiento y desarrollo adecuados y en los adultos, conserva y mantiene un peso acorde a la estatura, previniendo el desarrollo de enfermedades.

Los alimentos necesarios para la alimentación correcta se clasifican en tres grupos: 1. Verduras y frutas, 2. Cereales y 3. Leguminosas y alimentos de origen animal, a través de los cuales se obtienen los nutrimentos necesarios para una sana nutrición. Procurando las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios, se puede conseguir el consumo de la cantidad adecuada, que en conjunto con el agua simple y la actividad física, permitirán su distribución equilibrada en el organismo, provocando al mismo tiempo, que se expulsen aquellas sustancias que dejan de ser útiles, por ejemplo toxinas que se desechan a través del sudor.





En El Plato del Bien Comer puedes identificar estos Grupos y la proporción que deben guardar en los platillos que prepares o en los que te sirvan.





No lo olvides, COMBINA cereales con leguminosas, Grupos 2 y 3, respectivamente; al hacerlo estás complementando y elevando la calidad de sus proteínas, debido a los aminoácidos presentes en ambos alimentos. Comerlos con cascarilla, es decir integrales, son buena fuente de fibra.

En el Plato del Bien Comer los alimentos están clasificados de acuerdo a su principal aporte nutrimental y por lo tanto a la dieta, ve algunos ejemplos de cada grupo en la siguiente tabla:

Grupo	Aporte nutrimental	Ejemplos
1. Verduras y frutas	Vitaminas, minerales, agua, fibra dietética	<b>Verduras:</b> Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga, rábanos, poro, entre otras. <b>Frutas:</b> guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, sandía, jícama, entre otras.
2. Cereales	Hidratos de carbono (carbohidratos, azúcares, polisacáridos)	<b>Cereales:</b> Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz, papa, camote y yuca; también productos derivados, como: tortillas, pan, galletas sin relleno y pastas.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal	Proteínas y grasas.  En el caso de los de origen animal, sus grasas son saturadas.	<b>Leguminosas:</b> frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia, soya. <b>Alimentos de origen animal:</b> carnes rojas, vísceras, pescados, mariscos, huevo, pollo y otras aves, leche y sus derivados como queso, crema, yogur y mantequilla.



## La Dieta correcta

Dieta es el conjunto de platillos y alimentos que consumes a diario, pero debe ser correcta para que sea nutritiva y para mantenerte sano. Para lograrlo fíjate que tenga las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, ¿quieres saber cómo lograrlo?

### Fíjate bien, para que sea una dieta correcta, debe ser:

**Completa.-** Incluye en cada comida alimentos de los 3 grupos: 1. Verduras y frutas, 2. Cereales y 3. Leguminosas y alimentos de origen animal, así tendrá todos los nutrimentos. Los alimentos de grupos diferentes son complementarios.

**Equilibrada.-** Utiliza verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara (las que así lo permitan); esto disminuirá el contenido calórico de tu dieta, sin exceso de grasa, ni de sal ni de azúcares. Así la cantidad de nutrimentos guardarán una proporción adecuada.

**Inocua.-** Prepara la comida con higiene, y come en lugares limpios fuera de casa, estará exenta de microorganismos patógenos, toxinas u otros contaminantes. Sin cantidades excesivas de grasa, sal, azúcar, picante, tanto en su composición natural como procesada, así no implicará riesgos para la salud. Haz un consumo moderado, por ejemplo: los alimentos de origen animal deben comerse con moderación por contener grasa saturada, retira la piel en el caso del pollo. Bebe agua simple en lugar de refrescos y de bebidas azucaradas y saborizadas.

**Suficiente.-** Que la cantidad de alimentos permita al infante crecer y desarrollarse, y al adulto una buena nutrición y un peso saludable. Procura al día tres comidas principales y dos colaciones; establece horarios, sobre todo en niñas, niños, mujeres embarazadas y personas adultas mayores. Además se debe comer sin distractores, como la televisión o la computadora, para no interferir en la percepción del hambre y la saciedad.

**Variada.-** Incluir en tus comidas alimentos de los tres grupos. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte nutrimental, por lo tanto son intercambiables. Planea tus platillos y también su modo de preparación. Por ejemplo: incluye leguminosas en tu dieta en lugar de alimentos de origen animal, basta con media taza de estos granos (cocidos) combinados con cereales.

**Adecuada.-** No es necesario que te salgas de tu presupuesto para comer lo nutritivo; procura que tus platillos sean acordes a los gustos y costumbres de tu familia, sin que implique sacrificar sus características anteriores. Prefiere vegetales de temporada y de la región, son más baratas y de mejor calidad debido a su frescura. Además procura comer en armonía, tranquilo, en compañía y de preferencia en familia.



## Consejos Profeco. Para comprar, conservar y preparar alimentos

### Al comprar alimentos

- ✓ Escoge los vegetales ya maduros para cocinarlos el mismo día; y los de consistencia firme para cocinarlos a través de una semana.
- ✓ Por higiene asegúrate de que los alimentos y otros productos comestibles no estén directamente sobre el piso, aún estando en tarimas, cajas de madera, mimbre o costales.
- ✓ Rechaza enlatados que presenten cualquier signo de alteración, como abombamiento de los botes, óxido o deformaciones en el envase, pues a través de fracturas no visibles su interior se pudo haber contaminado.
- ✓ Revisa que la fecha de caducidad no esté vencida; rechaza los productos caducos, de lo contrario pueden causarte alguna intoxicación.
- ✓ Prefiere el atún en agua, ya que el aceite aumenta el contenido calórico de éste.
- ✓ Revisa que el alimento envasado declare en su etiqueta la presentación del producto, la tabla nutrimental y el tamaño de la porción sobre la cual se le atribuye su contenido nutrimental.
- ✓ Los alimentos congelados no deben presentar signos de descongelación, como presencia de líquido en el fondo del empaque o cristales grandes de hielo, esto último indica que se ha vuelto a congelar y puede contener microorganismos tóxicos.
- ✓ Verifica que estén en las condiciones adecuadas de exhibición: refrigeración, congelación o temperatura ambiente, dependiendo del tipo de alimento.
- ✓ Prefiere los que están etiquetados, así podrás conocer quién y dónde se elaboró, la fecha de caducidad, los ingredientes que contiene y su aporte nutrimental; ésta información te sirve para elegir mejor y para cualquier reclamación.
- ✓ Evita aquellos productos que han sacado de su envase original y que se ofrecen a granel, porque caducan de inmediato, quedando expuestos a la contaminación.



## Al preparar alimentos

- ✓ Manipula los alimentos y utensilios de forma higiénica.
- ✓ Una vez que abras una lata u otro tipo de envase, revisa olor, color, apariencia y textura; rechaza el producto si cualquiera de estas características no es la esperada.
- ✓ Un atún en lata no debe tener escamas, trozos de víscera, piel, espinas o alguna otra materia extraña.
- ✓ El pescado, al igual que cualquier carne, debe tratarse con higiene y las condiciones adecuadas de refrigeración para evitar que se contamine y deteriore.
- ✓ No adiciones grasas, sal y azúcares en exceso, toma en cuenta que los alimentos ya cuentan con la cantidad adecuada de estos elementos.
- ✓ Prefiere los alimentos asados y cocidos en lugar de fritos, ya que puedes estar excediendo el consumo de grasa.
- ✓ Facilita la preparación de tus platillos durante la semana cocinando verduras, carne y leguminosas en un sólo día, mantenlos en refrigeración. También evitarás que se echen a perder antes de usarlos.
- ✓ Evita toser o estornudar cerca de los alimentos al prepararlos.
- ✓ Si estás enfermo de las vías respiratorias no debes preparar alimentos, si no tienes opción, ocupa un cubrebocas y prepara alimentos que no te requieran de mucho tiempo.
- ✓ Lava a chorro de agua, el pollo y el huevo antes de utilizarlos, sin tallarlos. Cómelos bien cocidos.
- ✓ Limpia los granos y cereales secos para retirar la materia extraña que puedan tener, después lávalos hasta que el agua salga limpia
- ✓ Usa agua hervida, potable o purificada para la preparación de tus platillos.
- ✓ Evita la presencia de animales domésticos dentro del área donde preparas y consumes alimentos.
- ✓ Involucra a la familia; para los niños es emocionante la cocina porque es como un laboratorio, además de aprender, ahorrarán tiempo.



### **Al conservar alimentos**

- ✓ En la alacena, colócalos siempre a la vista para aprovecharlos antes de que caduquen.
- ✓ Cualquier alimento debe estar dentro de un recipiente muy limpio y bien tapado.
- ✓ Los sobrantes de comida preparada, deja que se enfríen por completo y refrigéralos para consumirlos dentro de los dos días siguientes, no más, para evitar su deterioro y desperdicio.
- ✓ Verifica las fechas de vencimiento o caducidad para un mejor aprovechamiento.
- ✓ Asegúrate de que el lugar donde guardas tus alimentos esté limpio y seguro de cualquier plaga o filtración de humedad.
- ✓ No almacenes alimentos o utensilios de cocina cerca de productos de aseo, como cloro y detergentes o plaguicidas.

### **Al congelar alimentos**

- ✓ La congelación detiene el desarrollo de microorganismos, no los elimina y tampoco esteriliza los alimentos o utensilios.
- ✓ No congeles alimentos que hayan sido congelados con anterioridad, ya que puedes propiciar que se incuben microorganismos patógenos.
- ✓ El alimento que deseas congelar deberá estar en perfectas condiciones y colócalo en recipientes bien cerrados, si es posible retira el máximo de aire.
- ✓ Aprovecha al máximo el valor nutricional y frescura de los alimentos, evita congelarlos por más de un mes.
- ✓ Procura, que dentro del congelador, los envases con alimento no queden encimados, de tal manera que entre ellos queden espacios por donde circule el aire y conseguir una congelación uniforme.



## 5 erres para no desperdiciar alimentos

---

Anualmente, alrededor de un tercio de la producción mundial de alimentos destinados al consumo humano se desperdician en todo el mundo, esto es aproximadamente 1.3 billones de toneladas y sucede a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la siembra y cosecha hasta el consumo final en los hogares.

De acuerdo con la Secretaría de Desarrollo Social en México, diariamente se desperdician 30 mil toneladas de alimentos en buen estado, las razones pueden ser diversas: muchas veces no resulta rentable para los productores cosechar y trasladar sus productos al mercado, los frutos y vegetales no cumplen con los estándares de calidad o los precios bajan demasiado y al no venderse terminan en la basura, o bien la tendencia al consumo excesivo por parte de los consumidores al no planear adecuadamente sus compras.

Como cualquier otro producto o servicio, también los alimentos tienen un ciclo de vida con impacto en el medio ambiente, una huella ecológica, porque su cultivo requiere grandes cantidades de agua, energía, plaguicidas, abonos químicos; su cosecha y venta requiere de transporte, medios de refrigeración, almacenaje; y el consumidor final usará transporte para llevarlo a casa, energía para su preparación y finalmente la disposición de los residuos que éstos generen. Cada una de estas etapas genera residuos contaminantes para el agua, el aire y el suelo, por ejemplo gases de efecto invernadero y otros compuestos tóxicos.

Aplica las 5R's para hacer un consumo sustentable evitando el desperdicio de alimentos.

### Reduce

- ✓ Planea tus menús de la semana y procura comprar como máximo la cantidad que sí ocuparás a través y durante una semana; reducirás el desperdicio de alimentos frescos y preparados.
- ✓ Compra sólo los alimentos que sí serán consumidos, haz una lista de los alimentos necesarios y suficientes para que sean bien aprovechados.
- ✓ No compres productos en cantidades grandes aunque estén de oferta, podrías terminar tirándolos a la basura y gastando de más.
- ✓ Al reducir el desperdicio de alimentos se reduce su huella ecológica en el planeta, como gases de efecto invernadero, sustancias tóxicas, entre otros.
- ✓ Conserva los alimentos en su temperatura adecuada, en refrigeración, a temperatura ambiente o en un lugar muy fresco, para reducir la posibilidad de su deterioro.
- ✓ Prefiere los alimentos frescos sobre los procesados, ya que estos últimos necesitan más recursos para su producción.

### Reutiliza

- ✓ Puedes reutilizar los sobrantes de platillos en otras preparaciones; así aprovechas al máximo todo y gastarás menos.
- ✓ Congela los sobrantes de platillos preparados y utilízalos para servirlos en tacos para el almuerzo o la cena; caliéntalos muy bien hasta que hiervan.
- ✓ Al reutilizar alimentos podemos reducir el uso de gas para cocinar, debido a que los alimentos ya están cocidos.
- ✓ Reutiliza el agua donde lavaste los vegetales; te puede servir muy bien para regar las plantas de jardineras, macetas, camellones y jardines.

### Recicla

- ✓ Separa los residuos para que puedan ser reciclados, en particular los restos de alimentos orgánicos con los que se puede hacer composta.
- ✓ Es recomendable tener un huerto casero en jardinera o macetas con hierbas aromáticas para utilizar la composta.
- ✓ La composta evita el uso de fertilizantes químicos y la producción de gases de efecto invernadero, disminuyendo así la huella ecológica de nuestros alimentos.

### Rechaza

- ✓ Rechaza la idea de que la fruta o verdura con imperfecciones no sabe bien, lo que importa es su sabor y en muchas ocasiones una fruta “perfecta” no tiene el grado de madurez adecuado que le confiere sabor y mejores nutrientes.
- ✓ Rechaza el consumo de tantos envases, comprar una bolsa de verduras congeladas triplica la contaminación producida en comparación con las verduras frescas.
- ✓ Prefiere los alimentos nacionales y locales, los importados requieren un gasto de combustible para su transporte y conservación.

### Respeto

- ✓ Cultiva en tu propio huerto hortalizas como tomates y chiles, que te permitirán respetar el medio ambiente al aprovechar tu pequeña cosecha orgánica.
- ✓ Respeto la fecha de caducidad indicada en los envases; revisa siempre tu despensa y refrigerador para utilizarlos antes de que caduquen.
- ✓ Millones de personas no tienen acceso a alimentos para satisfacer sus niveles mínimos necesarios al día, es una razón más para no desperdiciar alimentos comprando sólo lo que sí necesitas y aprovechas, así demostrarás tu respeto a los demás y al medio ambiente.

**Reflexiona:** cualquier tipo de producción de alimentos utiliza recursos naturales y humanos que no vale la pena desperdiciar cuando la comida que se te echó a perder terminó en la basura.





## **Come \$in reba\$ar tu pre\$upue\$to**

---

¿Cuánto te costó la zanahoria que se te enlamó, la crema que se agrió, el jamón o el queso al que le “salió baba” y las dos tortillas con moho? Calcula un aproximado y reflexiona ¿cuánto dinero podrías estar recuperando al evitarlo?

Si has tirado la comida porque se echó a perder y obviamente no la vas a comer, aquí te entregamos unos consejos que te servirán para evitarlo y para que tu dinero no se te vaya de las manos como agua.

### **10 consejos Profeco para planear tu gasto en alimentos:**

- 1.** Registra durante tres días la cantidad de dinero que gastas en todos y cada uno de los productos alimenticios que compras, frescos y envasados, incluye bebidas.
- 2.** Identifica aquellos gastos que pudiste haber evitado; porque ya contabas con ese alimento en casa (café, agua embotellada, pan, torta, etc.) o porque no era básico para tu alimentación (golosinas, refresco, frituras, aderezos, salsas, etc.).
- 3.** De acuerdo a tus ingresos registra qué porcentaje estás dedicando a esos gastos innecesarios; te darás cuenta que puedes evitarlo e incluso ahorrarlo.
- 4.** Registra los platillos que sabes preparar, puedes clasificarlos en sopas, ensaladas, platos fuertes y postres; puedes armar el menú por día para una semana o quincena, incluso para un mes.
- 5.** Define tus menús para una semana, así sabrás qué alimentos necesitarás. Usa abundantes verduras para dar sabor, color, rendimiento y calidad nutrimental a tus platillos.
- 6.** Revisa en tu cocina con qué alimentos cuentas, en alacena, refrigerador, congelador y despensa. Revisa fechas de caducidad, no desperdices.
- 7.** Haz una lista de alimentos básicos para usarlos y prepararlos durante esa semana; que también es el tiempo recomendable para conservarlos frescos o en refrigeración y para mantenerlos en óptimas condiciones de consumo.
- 8.** Cuando vayas de compras compara precio, calidad y respeta tu lista para evitar que gastes de más y salir de tu presupuesto; de preferencia después de comer para no comprar por antojo o hambre.
- 9.** Aprovecha todos tus alimentos, incluso en la preparación de refrigerios para la escuela o el trabajo.
- 10.** Planea tus compras y tus platillos por semana o quincena, podrás evitar el desperdicio y poner en riesgo tus finanzas personales y económica familiar.



**LA DEFENSORA  
DEL CONSUMIDOR**

**Si sabes de alguien que no está cumpliendo, avisa a Profeco:**

**Teléfono del Consumidor.**

- Marca 5568 8722 de la zona Metropolitana o al
- 01 800 468 8722 del resto de la República.

**Por internet:**

- Portal del Consumidor: <http://consumidor.gob.mx>
- En Facebook: Consumidor Inteligente o Profeco Oficial
- En Twitter: @Profeco o @R\_Consumidor (Revista del Consumidor)

**Exige tus derechos, puedes hacer mucho  
por tí y por tu comunidad.**

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**

Claudia Islas García

Vania Martínez Ramírez

Concepción Guzmán Ramos

**Contenido**

Marco Antonio Lugo Barrera

**Diseño**