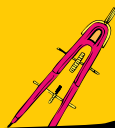


# GUÍA DE REGRESO A CLASES 2013



**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



# Portal del Consumidor

Profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente: [consumidor.gob.mx](http://consumidor.gob.mx)

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.



Sin tanto rollo

Síguenos en Twitter: @profeco



Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

# La FUERZA del consumidor

PROFECO  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



SE  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

# 1

## Contenido

### Regreso a clases, 2013

1. Contenido

2. Introducción

#### Sección para Papás Consumidores

3. 7 Derechos Básicos del Consumidor

4. Tus derechos en escuelas particulares

5. Tu derecho a la información, a elegir, a la seguridad y la calidad

- Tabla comparativa de precios

- Cómo comprar: útiles escolares, equipos de cómputo, uniformes y calzado escolar

#### Sección para Pequeños Consumidores

6. El consumo responsable en la escuela

- Test del consumidor responsable en la escuela

7. Para un consumo saludable en la escuela

- La alimentación

- La higiene

- Refrigerios para un consumo saludable

8. Tus derechos al comprar en la escuela

9. 5 R's para un consumo sustentable

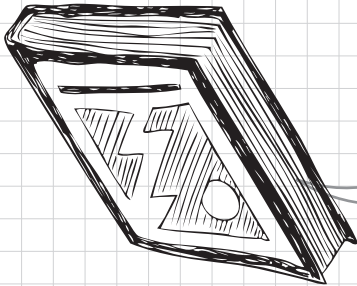
- Respetar, Rechazar, Reducir, Reutilizar y Reciclar

#### Para elaborar en familia

10. Tecnologías Domésticas Profeco

# 2

## Introducción



Apenas comienzan las vacaciones y como padre de familia ya tienes tarea: **surtir la lista de útiles escolares para el próximo regreso a clases**. Para hacer compras responsables y obtener un diez es necesario **comparar calidad y precio**, elegir productos seguros que cumplan con las **normas de calidad**, solicitar comprobantes de compra, **conocer tus derechos** y hacerlos valer, entre otras acciones que te compartiremos en esta Guía.

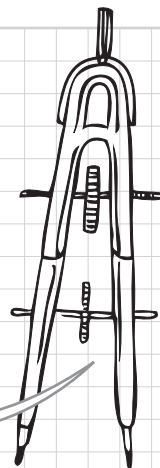
Esta Guía forma parte de la colección “**Guías Familiares para temporadas de alto consumo**” y está diseñada para que chicos y grandes la lean y juntos vayan conociendo sus derechos como consumidores y cómo pueden ser **mejores consumidores**. Así, encontrarás la sección de papás consumidores y otra de pequeños consumidores, y al final una sección de **Tecnologías Domésticas Profeco** que podrán elaborar juntos.

Es importante comentarte que la compra de útiles escolares es un momento para **fomentar hábitos de consumo responsable** en la familia, y conocer por qué la compra ya sea de un lápiz o de una computadora es una acción que puede tener un impacto positivo o negativo en tu persona, tu familia, en la sociedad y en el medio ambiente.



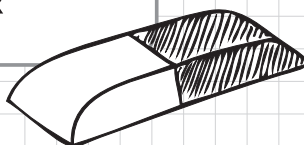


Por lo anterior, debes tener presente que cuando consumes algo puedes perjudicar, no sólo al medioambiente sino muy probablemente también tu salud y al resto de la sociedad. Por eso, es fundamental pensar y usar nuestro buen juicio antes de consumir y asumir las consecuencias de lo que consumimos para ser un consumidor responsable.



Por último, no se te olvide que cada año **Profeco** organiza las “**Ferias de Regreso a Clases**” a nivel nacional con la finalidad de beneficiar la economía familiar en esta temporada. A estas Ferias acuden proveedores que ofrecen útiles escolares de calidad a precios competitivos. También se brinda **orientación, asesoría y capacitación** en materia de educación para el consumo responsable mediante pláticas y talleres. Antes de realizar las compras de regreso a clases.

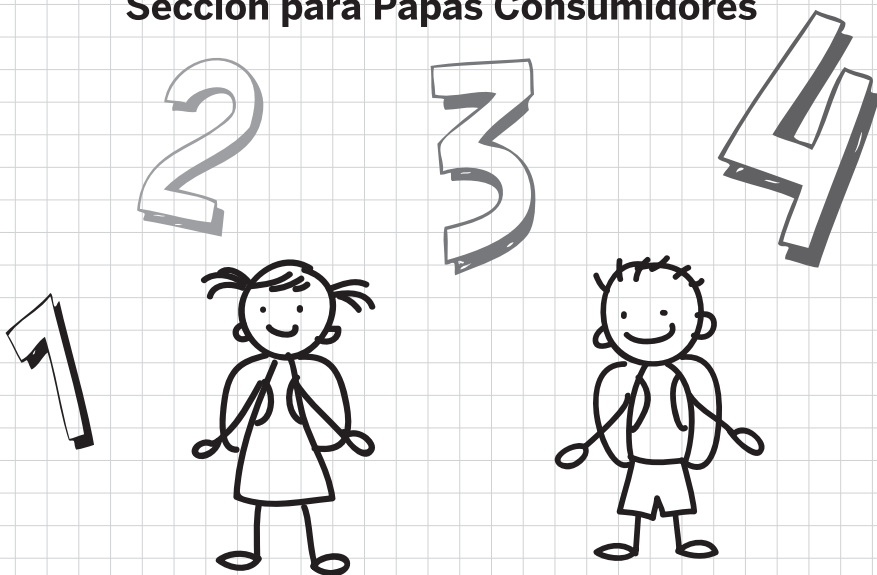
**Infórmate en tu Delegación Profeco  
dónde será la Feria más cercana o llama  
al Teléfono del Consumidor: 5688722,  
o 01 800 468 8722  
[www.consumidor.gob.mx](http://www.consumidor.gob.mx)  
[www.profeco.gob.mx](http://www.profeco.gob.mx)**



# 3

## Conoce los 7 Derechos Básicos del Consumidor

### Sección para Papás Consumidores



**E**n México, desde 1975, la Ley Federal de Protección al Consumidor vela por tus intereses y para dar certeza y seguridad jurídica a las relaciones entre consumidores y proveedores. **Los 7 Derechos Básicos del Consumidor** son un rápido resumen de los muchos derechos que te otorga la Ley, y que puedes consultar íntegra en la página de internet [profeco.gob.mx](http://profeco.gob.mx)

¡Conócelos y **hazlos valer!**

### **1** Derecho a la información

La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y

en general toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan, debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que puedas elegir sabiendo qué comprar.

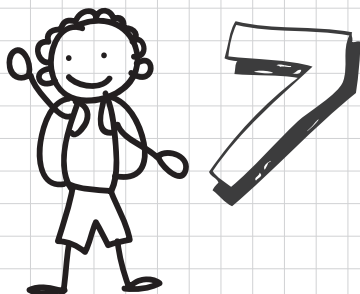
**¡Tienes derecho a saber qué estás comprando!**

### **2** Derecho a la educación

Puedes recibir educación en materia de consumo, conocer tus derechos y saber de qué forma te protege la Ley, así como organizarte con familiares o vecinos para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

# 5

# 6



**¡Educación sobre consumo responsable, para conocer tus derechos!**

## **3** Derecho a elegir

Al decidirte por un producto o servicio, nadie puede presionarte, condicionarte la venta a cambio de comprar algo que no quieres, o exigir pagos o anticipos sin que se haya firmado un contrato.

**¡Tú eliges lo que quieres consumir!**

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

Los bienes y servicios que te ofrecen en el mercado deben cumplir con normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad. Además, los instructivos deben incluir las advertencias necesarias y explicarte claramente el uso recomendado de los productos.

**¡Compra productos que no sean nocivos para tu salud y la de los demás!**

## **5** Derecho a no ser discriminados

Al comprar un producto o contratar un servicio, no te lo pueden negar, discriminarte o tratarte mal por tu género, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por tener alguna discapacidad o cualquier motivo similar.

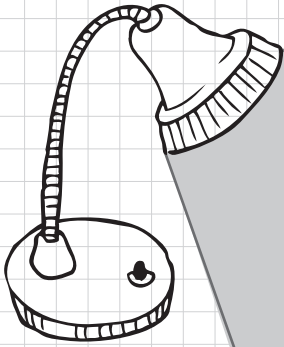
## **6** Derecho a la compensación

Si un proveedor te vende un producto de mala calidad o que no cumple con las normas, tienes derecho a que te lo reponga o te devuelva tu dinero, así como a una bonificación no menor al 20% del precio pagado. También te deberá bonificar cuando te preste un servicio de forma deficiente o no te lo proporcione. Asimismo, tienes derecho a que te indemnice por los daños y perjuicios que te hayan ocasionado.

## **7** Derecho a la protección

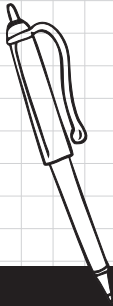
Puedes ser defendido por las autoridades y exigir la aplicación de las leyes; también a organizarte con otros consumidores para defender tus intereses comunes. Cuando algún proveedor no respete tus derechos, puedes acudir a **Profeco** a presentar tu queja o llamar al Teléfono del Consumidor para denunciar algún abuso que te esté afectando a ti y a varios consumidores.

**¡Ahora, ya sabes cuáles son tus derechos básicos!**



Encuentra los  
**7 Derechos Básicos**  
del **Consumidor** y algunos tipos  
de consumo en esta sopa de letras.  
Ve el ejemplo de la palabra **CONSUMO**.

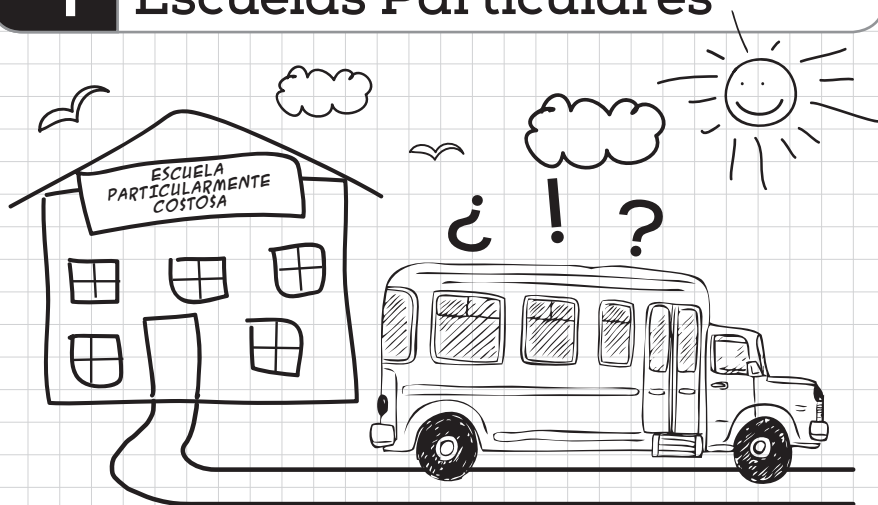
- Palabras:** Información • Educación • Elegir  
• Seguridad y Calidad • No ser discriminados  
• Compensación • Protección  
• Consumo **Sustentable**  
• Consumo **Responsable**  
• Consumo **Saludable**  
• Consumo **Solidario**



D	I	A	N	S	A	L	U	D	A	B	L	E	M	N	O	I	C	U	I	N	O	N	A	M	M
F	S	N	A	N	E	S	Y	N	B	X	V	L	S	S	R	Y	U	K	J	H	G	D	A	L	P
Y	D	E	F	N	N	A	M	N	A	C	A	B	M	O	T	E	R	O	R	E	B	A	F	R	N
U	F	D	F	O	O	I	S	I	R	A	V	A	A	F	D	D	E	M	O	J	S	M	O	S	O
I	G	F	E	A	R	B	C	D	B	O	J	T	P	O	G	U	S	P	O	I	A	T	M	A	I
J	Y	V	O	D	V	M	T	A	N	A	M	N	A	M	L	C	K	J	H	M	E	O	U	E	U
N	V	B	T	G	A	L	A	G	R	A	N	E	U	Y	A	A	S	E	N	C	S	C	S	U	H
G	C	G	Y	J	E	O	N	C	A	Y	O	T	T	I	U	C	E	D	C	A	O	A	N	J	V
D	X	I	I	L	R	O	A	O	I	S	E	S	B	A	Q	I	O	I	B	D	L	D	O	H	Z
C	Z	O	G	O	Y	P	T	R	T	O	U	U	D	S	A	O	O	E	G	A	I	A	C	C	A
C	O	M	P	E	N	S	A	C	I	O	N	S	O	F	L	N	R	M	F	C	D	H	S	F	E
G	H	B	S	E	F	F	U	R	A	L	R	E	F	R	I	O	C	O	A	A	A	E	E	R	
H	K	A	D	R	G	A	G	C	Z	U	E	L	B	A	S	N	O	P	S	E	R	D	R	R	Y
Y	L	S	G	T	H	R	T	G	H	A	C	B	Q	R	T	Y	U	V	V	Y	I	A	Y	H	
R	S	D	H	Z	C	V	N	L	J	G	D	A	Q	R	E	T	Y	I	O	N	O	M	J	M	G
S	E	G	U	R	I	D	A	D	Y	C	A	L	I	D	A	D	A	D	F	G	H	J	K	C	B
W	G	G	Q	E	R	T	F	G	H	C	B	N	S	A	D	G	J	I	O	N	M	S	A	E	C
Q	S	S	O	D	A	N	I	M	I	R	C	S	I	D	R	E	S	O	N	F	A	H	I	O	N

# 4

## Derechos en Escuelas Particulares



Las instituciones educativas, particulares o privadas son proveedores de servicios educativos, por lo tanto están obligados a respetar los derechos de los consumidores conforme a la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (LFPC).

Si tú estás interesado en contratar este servicio, infórmate antes de firmar y entérate del compromiso real que tienen para la educación de tu hija (o).

En el caso de que optes por una escuela privada para tus hijos, no olvides que deben asegurarte un servicio justo y de buena calidad. ¿Conoces las obligaciones que adquieren al cobrarte por este servicio? Toma nota:

✓ Deben informarte si cuentan o no con la autorización previa y expresa del Estado para prestar el servicio con

**validez oficial.** Puedes solicitar que te muestren el **Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE)** que puede ser factor de decisión a la hora de elegir. También puedes consultar el portal de Instituciones Educativas Particulares (IEP) [www.iep.sep.gob.mx/](http://www.iep.sep.gob.mx/)

✓ Deben darte a conocer el contenido del **"ACUERDO que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares"**, basado en la LFPC. También puedes conocerlo en el portal de Profeco, en [www.profeco.gob.mx/juridico/acuerdos.asp](http://www.profeco.gob.mx/juridico/acuerdos.asp)

✓ Pide información sobre cualquier modificación a los montos de inscripción, colegiaturas, cobros por exámenes extraordinarios, duplicados de certificados, constancias, credenciales

y demás cobros, así como el calendario de pagos, descuentos por depósito anticipado o recargos por pago extemporáneo. De preferencia, que te lo hagan saber por escrito y cuando menos **60 días antes del periodo de reinscripción.**

✓ Las cuotas o donativos que se puedan llegar a requerir (como una mejora extraordinaria en las instalaciones, eventos, por ejemplo) **son estrictamente voluntarias.** De ninguna manera pueden obligarte a aportarlas ni condicionar el servicio a cambio de ellas, **y en ningún momento pueden condicionar las calificaciones del alumno a cambio de la contribución.**

✓ Como consumidor tienes la libertad de adquirir los útiles escolares, uniformes, libros y cualquier otro artículo para el ciclo escolar en donde tú decidas. **La escuela no debe ni puede obligarte a comprarlos en un lugar determinado.** Si en dado caso fuera necesario conseguirlos con ciertos proveedores, no deben ofrecerlos a precios más altos de los que están disponibles en los demás establecimientos comerciales.

✓ Si necesitaras cambiar a tu hijo de escuela antes del inicio de clases, tienes derecho a exigir que **se te devuelva el monto íntegro que pagaste por inscripción,** siempre y cuando avises con dos meses de anticipación. En caso de que no te sea posible cumplir ese plazo, es tu derecho pactar con la escuela la cantidad que se te descuenta por el tiempo transcurrido.

✓ En caso de moratoria de pagos, la escuela **sí puede suspender el**

**servicio educativo** cuando no has cubierto la colegiatura de hasta tres meses. Pero, ojo, debe avisarte con dos semanas de anticipación. Lo que **no puede hacer es retener los documentos de tu hija (o) a manera de “garantía” de pago.** A partir del momento en que los solicites, tienen 15 días naturales para entregártelos, sin cobrarte un centavo.

✓ **¿Uniformes nuevos?** Los modelos de uniformes deben estar **vigentes por lo menos cinco años.** No pueden exigirte ni éste ni ningún otro artículo nuevo. Sólo pueden requerirte que el vestuario conserve un estado adecuado y, en el caso de los libros, las versiones más actualizadas que se requieran.

✓ **No se valen las listas negras.** Exhibir a través de listas o de cualquier otro medio, a los alumnos que no han cubierto las colegiaturas es un acto discriminatorio que va en contra de la LFPC. Si lo hacen, estás en tu derecho de denunciarlo. Además, es obligación de la escuela aceptarte, sin recargo alguno, la cuota de colegiatura dentro de los 10 días naturales de cada mes.

✓ Ante cualquier irregularidad o duda respecto al servicio educativo que presta la escuela particular a la que asiste tu hijo llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el **DF y zona metropolitana** y **01 800 468 8722, larga distancia sin costo.**

No permitas que un proveedor cometa abusos. Si no respeta tus derechos, **¿Sabías que puedes presentar una denuncia de forma anónima?**

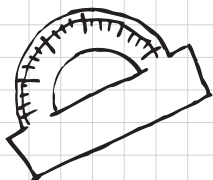
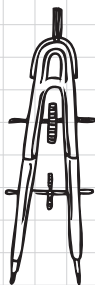
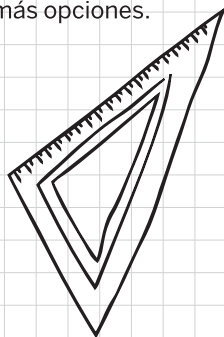
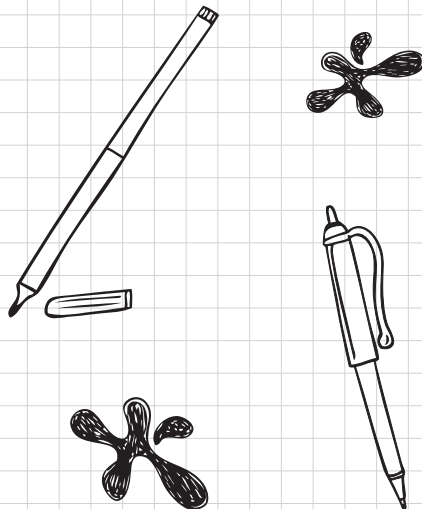
# 5

## Tu derecho a la información, a elegir, la seguridad y la calidad

**C**onoce tu derecho a la información, a elegir, a la seguridad y a la calidad en este regreso a clases.

Recomendaciones para antes, durante y después de comprar útiles, uniformes, calzado y equipos de cómputo.

- ✓ Planea tus compras y aprovecha promociones y ofertas reales, compara calidad y precio. Asegúrate de que la compra no afecte tu presupuesto.
- ✓ Visita las Ferias de Regreso a Clases, donde encontrarás más opciones.



✓ Revisa la **Lista oficial de útiles escolares de la Secretaría de Educación Pública**, infórmate y compara calidad, seguridad y precio. Utiliza el **Programa Quién es quién en los precios**, arma la lista de útiles y descubre en dónde puedes comprarlos más baratos.

✓ No permitas que un vendedor condicione tu compra ni te obligue a comprar algo que no desees.

✓ Antes de comprar, acude a cuando menos tres diferentes lugares para conocer los precios y la calidad de los productos que necesitas.

✓ Para que te resulte más fácil, elige los productos que te convienen por su calidad y seguridad, y en la siguiente tabla anota los precios de los productos en cada establecimiento:



**Escribe** los precios que encuentres de cada uno de los establecimientos que visites, **revisa** cuáles son los que te convienen, **suma** los precios y **asegúrate** de que se ajuste a tu presupuesto.

ÚTILES	PRECIOS EN TIENDA			Cantidad (piezas)	Subtotal
	Tienda 1 (\$)	Tienda 2 (\$)	Tienda 3 (\$)		
Cuaderno cuadrícula grande					
Cuaderno de raya					
Cuaderno de 100 hojas blancas					
Cuaderno cuadrícula chica					
Lápiz No. 2					
Caja de lápices de colores de madera					
Pegamento líquido					
Lápiz adhesivo					
Regla de plástico					
Goma					
Sacapuntas					
Tijeras					
Bloc de hojas blancas					
Barra de plastilina					
Lápiz bicolor					
Caja de crayolas					
Bolígrafo					
Juego de geometría					
Diccionario escolar					
Calculadora					
Compás de precisión					
Asegúrate de que el <b>total</b> se ajuste a <b>tu presupuesto.</b>				<b>Total \$</b>	

### 5.1 ¿Cómo comprar útiles escolares?

Revisa muy bien cada artículo y sus acabados, de esto depende su durabilidad. Si necesitan un uso especial, asegúrate de que contengan instructivo y las medidas

precautorias, por ejemplo, si al momento de usarlos detectas algún defecto, acude con el proveedor para que te lo cambie o te devuelva tu dinero.



Fíjate en los siguientes detalles, según el tipo de artículo:

#### ✓ **Lápices y lápices de colores**

Revisa que no tengan grietas, pues provocan que la punta se rompa y asegúrate de que la goma esté bien adherida al casquillo de metal.

#### ✓ **Crayones**

Que no estén porosos ni se deshagan al pintar o al iluminar, verifica que sean seguros.

#### ✓ **Gomas**

Asegúrate de que al usarla no se deshagan, de esta forma te durarán más tiempo.

#### ✓ **Juego de geometría y reglas**

Revisa que el material sea resistente, que los números y su graduación sean visibles y claros, y que no tenga rebabas en el contorno.

#### ✓ **Compás**

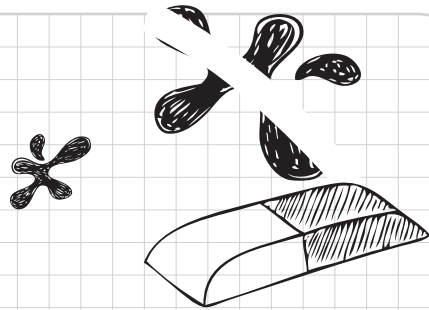
Revisa que abra y cierre con facilidad y que no se desprendan las piezas al usarlo. Que sea de un material resistente para que dure por lo menos todo el ciclo escolar.

#### ✓ **Pegamento líquido.**

Que la tapa selle perfectamente, que su contenido no esté seco para que se consiga un buen pegado. Revisa que en la etiqueta se indique el tipo de materiales que puede adherir.

#### ✓ **Lápiz adhesivo**

Lee en la etiqueta si indica el tipo de materiales que puede adherir. Si está empaquetado, que esté bien cerrado. Si lo puedes abrir, revisa que no



esté seco. La temperatura del medio ambiente influye en su resistencia de pegado, es decir, hasta una temperatura de 40 °C aumenta hasta un 21%, mientras que a 4 °C disminuye su resistencia hasta un 13%, considera esta característica de acuerdo con la zona donde vives.

#### ✓ **Bolígrafos**

Checa que no deje manchas al escribir, que no se escurra la tinta y el trazo sea uniforme y no muy grueso.

#### ✓ **Cuadernos**

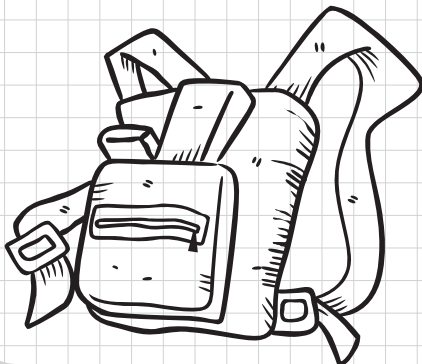
Revisa que las pastas sean resistentes al manipularlas al igual que las hojas, de tal manera que al escribir no se pueda deformar, ni romper, ni traspasar la tinta al reverso para no interferir la escritura. Revisa que el espiral, grapas o hilo que sujetan las hojas esté bien colocado y sea lo suficientemente fuerte para que te asegure su duración. También que las líneas estén muy bien marcadas y que no haya rastros de tinta corrida, pues son señales de mala calidad. Los que tienen personajes famosos generalmente son más caros, considéralo antes de comprar, sobre todo si los vas a forrar.

#### ✓ **Mochilas**

Revisa que tenga buenas costuras y acabados, que el material sea imper-

meable para poder proteger los útiles de la humedad; si tiene cierre verifica que tenga una cubierta que evite la entrada de líquidos. Que no sea muy pesada, pues algunas, aun vacías, llegan a pesar más de un kilogramo.

- Las mochilas tipo **backpack** son las más recomendables porque se adaptan mejor a la espalda al cargarlas, elige el tamaño adecuado.
- Aquellas con diseños de personajes famosos de cine y televisión, generalmente tienen precios más elevados, debido a la publicidad.
- Asegúrate de que los tirantes y/o correas estén bien cosidas a la mochila, que los tirantes sean anchos y acolchados, esto permitirá que se adapten bien a los hombros y espalda, para que el peso se reparta uniformemente.
- Observa que la tela o el plástico con el que está elaborada sea lo suficientemente resistente para su uso normal y para cargar el peso total de los útiles, de lo contrario no durará el ciclo escolar. Es importante que sea lavable o se pueda limpiar fácilmente; que el color sea uniforme, sin manchas de tinta, costuras uniformes y no fruncidas.
- Es necesario que compares bien la calidad y no solo el precio por la seguridad y salud de los niños.



#### ✓ **Plastilinas o masas para modelar**

Que el empaque esté bien cerrado y no estén opacas. Actualmente se ofrecen algunas que son lavables, lo que facilita la limpieza de la superficie con la que estuvo en contacto, asegúrate de que cumpla con esta cualidad, además verifica que no sean tóxicas.

#### ✓ **Tijeras**

Elige aquellas con punta redondeada para evitar accidentes. Su nombre correcto es “tijera escolar” o “tijera papelería escolar”, ya que son especiales para los trabajos escolares. Revisa que haga un corte firme y eficiente. Además la etiqueta debe indicar qué materiales se pueden cortar.

#### ✓ **Flautas**

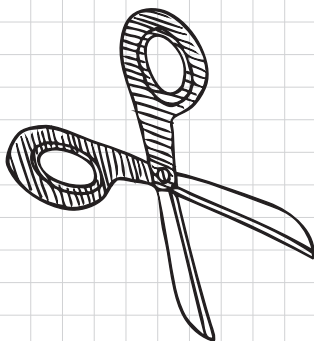
Revisa que no tenga rebabas sobre todo en la boquilla. Aquellas que se pueden desarmar son más fáciles de limpiar. Que su material sea resistente.

#### ✓ **Cintas adhesivas**

Elige de preferencia un rollo grande para evitar pagar más al comprar varios pequeños. Revisa que esté enrollado de manera uniforme y sin ondulaciones. No siempre es necesario comprar el despachador.

## 5.2 ¿Cómo comprar equipos de cómputo?

Adquiérela en un establecimiento formal para que te entreguen comprobante de pago y puedas hacer válida la garantía ante cualquier defecto o malfuncionamiento. Elige las funciones de acuerdo con tus necesidades, las de tu familia y el grado de estudios de tu hija(o). Pregunta por el sistema operativo, pantalla, microprocesador, memoria y



disco duro. Solicita toda la información posible por escrito y asegúrate de que contenga manual de operación y directorio de los centros de servicio.

### 5.3 ¿Cómo comprar uniformes?

- Asegúrate de elegir la talla correcta.
- Revisa la información en las etiquetas de las prendas, como recomendaciones de lavado, material textil con que se elaboró, quién lo fabrica, si es nacional o de importación, entre otra información importante, para elegir la que más te conviene.
- Revisa las costuras. Éstas deben ser resistentes y estar bien rematadas para evitar que se abran o la tela se rasgue. Prefiere pantalones y faldas sin valenciana, para poder ajustarlos conforme al crecimiento del alumno.
- Revisa cierres, botones y ojales; que funcionen correctamente, para que al manipularlos no se caigan o descojan. Si es necesario refuerza los botones para evitar que se desprendan.
- Prefiere telas de fibras naturales, como el algodón; éstas permiten una mejor transpiración al realizar actividad física. Además, fíjate que no queden justas para que sean más cómodas.

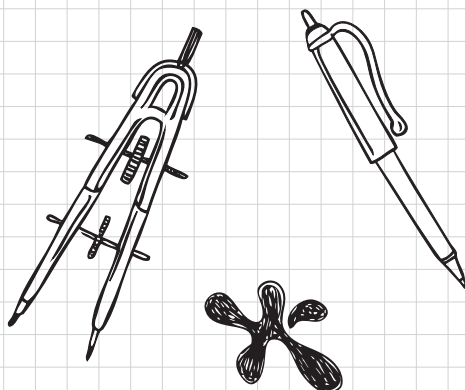
### 5.4 ¿Cómo comprar calzado escolar?

Aunque no te den garantía por escrito, tu comprobante de compra te servirá. Si notas algún defecto de fabricación en el calzado, llévalo inmediatamente al lugar donde lo compraste y exige te lo cambien o te devuelvan tu dinero, de lo contrario acude a Profeco a levantar una queja.

Comprar zapatos para niñas(os) será más fácil si pones atención a estas recomendaciones:

#### ✓ Elige calidad y seguridad:

- Lleva a tu hija(o) cuando tengas que comprarle zapatos. No pidas el tamaño que creas que él necesita. Haz que se mida los zapatos con el mismo tipo de calcetines que generalmente usará para la escuela.
- Para elegir el número correcto, pide que le midan ambos pies mientras él está parado.
- Haz que el niño se pruebe los dos zapatos y camine unos pasos, ya que no todos los pares son exactamente iguales. Es recomendable que entre el talón y el zapato pueda entrar un dedo sin dificultad.



- Cuando te midas los zapatos amarra las agujetas o abrocha las hebillas sin apretar demasiado y observa, mientras estás de pie, hasta dónde llega el dedo más largo. La punta de ese dedo debe estar separada casi medio centímetro de la punta interna del zapato. Esta es la mejor forma de elegir la talla correcta.
- Puesto el zapato, presiona suavemente con los dedos la parte más ancha del pie, para saber si está muy justo o muy holgado.

### ✓ De los materiales

- El producto debe contar con una etiqueta donde se declare el material del corte, forro, suela y datos del fabricante.
- Prefiere los zapatos con corte de piel natural; permiten una mejor transpiración de los pies.
- Revisa bien la confección del calzado por dentro, es importante que no tenga costuras fruncidas o partes que puedan provocar rozaduras en los pies.
- Elige suelas antiderrapantes, así podrás evitar caídas en el piso húmedo. Además brinda mayor seguridad al caminar y al correr.
- Recuerda que los zapatos de materiales sintéticos son difíciles de reparar, sin embargo, lo puedes lavar con agua y detergente frecuentemente.

### ✓ Tipos de calzado

- Si tu hija(o) tiene que usar tenis, busca los modelos que tengan **punte marcado**.
- Prefiere tenis que tengan elevación en el arco soporte.
- Cuida que la tapa no sea ni muy alta

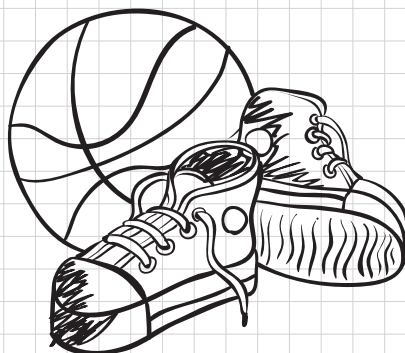
ni muy baja. De 1 a 1 ½ centímetros, son las más convenientes para la salud de la espalda, y eso es más importante que la moda.

- Ten presente que los especialistas recomiendan que niños y niñas utilicen tenis sólo para la práctica de deportes y cuando son mayores de 5 años. No debe usarlos diariamente ni a toda hora.

### ✓ De los acabados

- En los lados del zapato, entre la punta y el talón no debe haber arrugas.
- No olvides que las hebillas, ornatos y costuras decorativas acarrearán más problemas que ventajas, porque frecuentemente se desprenden y hay necesidad de reparaciones constantes o de desecharlos.
- Si los zapatos presentan pequeñas fisuras en la piel (llamadas "lacrás"), recházalos, son defectos ocultos que acortan la vida del calzado.

Planea tus compras con tiempo, haz un consumo responsable y defiende tus derechos para el siguiente ciclo escolar 2013-2014.



# 6

## El consumo responsable en la escuela

### Sección para Pequeños Consumidores



**Todos somos consumidores** sin importar la edad. Desde que nacemos, nuestros padres y el entorno social nos acercan al consumo, pero es en la niñez cuando comenzamos a formar diversos hábitos, incluyendo los de consumo, los que determinarán nuestra calidad de vida en la juventud, adultez y vejez.

En todo momento de nuestra vida, **somos consumidores de bienes y servicios**. Por ejemplo, cuando vas

a la escuela estás consumiendo un servicio. La escuela a su vez consume otros servicios, como la luz, el agua, etc. También cuando compras libros, útiles y uniformes escolares o alimentos en la tienda de la escuela, eres un consumidor de bienes.

Sin embargo, **hay una diferencia entre sólo consumir y consumir responsablemente**. ¿Tú, como alumno, eres un consumidor responsable? Aveígualo contestando el siguiente test.

## Test del consumidor responsable en la escuela.

### 1 A la hora del recreo acostumbras:

- a) Comprar dulces de la cooperativa de la escuela.
- b) Comer el refrigerio que te prepara tu mamá.
- c) Comprar el almuerzo que se prepara en la cooperativa de la escuela.

### 2 Cuando llegas a la casa lo primero que haces, es:

- a) Cambiarte el uniforme para que no se maltrate.
- b) Comer.
- c) Ir a jugar.

### 3 Para conservar mejor tus útiles escolares lo que haces, es:

- a) Nada en especial, los usas y ya.
- b) Sólo los utilizas para tus deberes escolares, para que no se maltraten ni se gasten rápido.
- c) Los utilizas para hacer otras cosas, porque para eso sirven. Si se gastan pides que te compren otros.

### 4 Para ahorrar en el nuevo ciclo escolar, respecto de tus útiles escolares:

- a) Compras todo nuevo, pero buscas lo más barato.
- b) Revisas cuáles están en buen estado del año anterior y los reutilizas.
- c) Compras los mejores y los que tengan los personajes de moda.

### 5 Cuando te compran zapatos o tenis para la escuela, te fijas en:

- a) Que sean baratos.
- b) Que estén de moda.
- c) La calidad y el precio, para que no se gasten muy rápido. Así haces una buena compra.

### 6 Antes de comprar los útiles revisas:

- a) Que estén bien hechos y sin defectos, que sirvan o que estén hechos de papel reciclado.
- b) Que sean de marcas reconocidas (porque su publicidad dice que son las mejores).
- c) Que sean mejores que los de tus amigos.

### 7 Cuando compras alimentos envasados en la cooperativa, te fijas en:

- a) Que te gusten y que sean de los que compran tus amigos.
- b) Que te atiendan con respeto y que el producto no esté caduco.
- c) Que te alcance el dinero que te dieron en casa.

### 8 Si detectas que en la cooperativa escolar no te atienden con respeto y venden productos caducos, o en mal estado, tú:

- a) Platicas con tus amigos, papás y profesores para solucionar el problema.
- b) Nada, simplemente dejas de comprar ahí.
- c) Le reclamas al que atiende de la cooperativa.

## Respuestas

Fíjate cuántos puntos vale cada una de tus respuestas y calcula el total; para saber qué tan responsable eres al consumir en la escuela, interpreta el resultado de acuerdo con el puntaje que está más abajo.

Preguntas	Valor de:			Suma
	a	b	c	
1	0	3	1	
2	3	1	0	
3	0	3	1	
4	1	3	0	
5	1	0	3	
6	3	1	0	
7	0	3	1	
8	3	0	1	
<b>Total</b>				

### Interpreta qué tipo de consumidor eres en la escuela:

#### Obtuviste de 21 a 24 puntos.

¡Felicidades! Eres un consumidor responsable en la escuela. Además de ahorrar, te interesas por defender los derechos de los demás y de cuidar el medio ambiente.

#### Obtuviste de 15 a 20 puntos.

Aunque no tomas decisiones de compra tan malas, tú no haces valer tus derechos, arriesgas tu salud, tu economía y no te interesas mucho en el medio ambiente. Si te lo propones, puedes ser un consumidor más responsable en poco tiempo. Inténtalo, verás que obtendrás grandes beneficios.

#### Obtuviste de 0 a 14 puntos.

¡Cuidado! no estás pensando en los demás, ni en el medio ambiente y menos en tu bienestar. Recuerda que todos nuestros actos de consumo tienen consecuencias. Pide a tus papás que se acerquen a las oficinas de **Profeco** y haz equipo con otros consumidores para aprender a hacer un consumo responsable y a defender sus derechos.

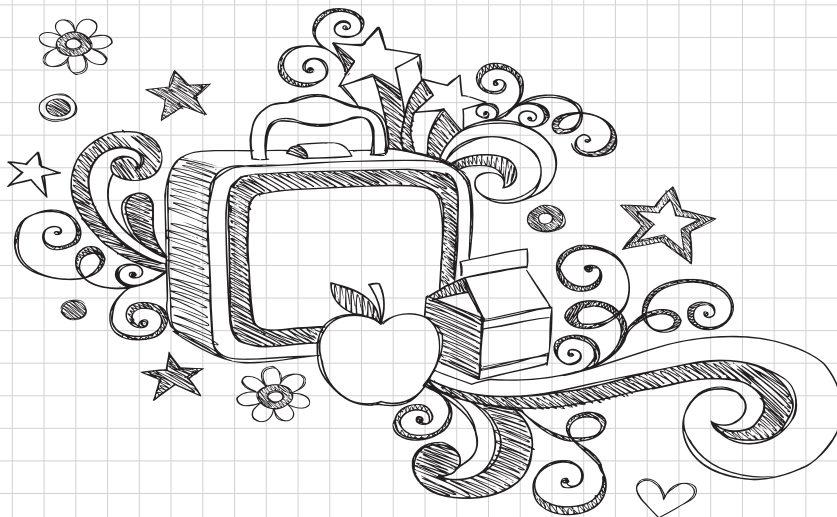
**Asiste también a las ferias, consulta la fecha y lugar en tu localidad en consumidor.gob.mx** o llama al Teléfono del Consumidor al **5568 8722 DF** y zona metropolitana y **01 800 468 8722** (resto del país).





# 7

## Para un consumo saludable en la escuela



### La alimentación

Alimentarte correctamente es tan importante que influye en la salud de las personas, y en el rendimiento escolar, ya que te permite una mayor concentración y mejor desempeño en tus actividades.

Enseguida te brindamos algunas recomendaciones para lograr una alimentación correcta:

- Evita comer muy poco, pero también en exceso.
- Ve al médico por lo menos dos veces al año para evitar enfermedades.
- Realiza actividades físicas, como: bailar, correr, brincar, patinar, pasear en bici, algún deporte. Además de ayudar a tu salud te divertirás mucho.
- El agua potable es importante para hidratarte, además te refresca y realmente te quita la sed.
- Nunca vayas a la escuela sin desayunar porque no tendrás suficiente energía para concentrarte ni realizar tus actividades.
- Consume un refrigerio preparado en casa, es más sano por nutritivo, higiénico y económico. Consume verduras, frutas y agua simple, es más nutritivo.
- Usa el **Plato del Bien Comer** para que incluyas los 3 grupos de alimentos sanos en tu desayuno, comida, cena y en tus refrigerios, para la escuela y de fin de semana.
- Come en familia, en un ambiente afectivo y sin distractores como la televisión o los videojuegos.
- No consumas muchos productos con azúcares refinados, grasas saturadas, grasas trans, sal, picante y vinagre, su abuso puede



provocarte enfermedades como obesidad o sobrepeso.

- Realiza las Tecnologías Domésticas **Profeco** en compañía de tus papás para aprender a elaborar: alegrías, mazapán, barras de granola, etcétera. Así tendrás más opciones para llevar a la escuela un refrigerio saludable.

golosinas, no te vayas a la cama sin asearte la boca para evitar que por la noche se generen y multipliquen las caries.

- Realiza las Tecnologías Domésticas Profeco en compañía de tus papás para aprender a elaborar: gel antibacterial, desodorante para calzado y loción refrescante para pies.

## Consúltalas en esta Guía.

### 7.1 La higiene

En tu persona y en tu entorno es clave para hacer un consumo saludable, por eso te recomendamos:

- Procura el baño diario, así evitarás enfermedades relacionadas con la piel, incluso el contagio de piojos; el cabello corto es menos susceptible al contagio.
- No olvides lavar tus dientes después de cada comida. Si comes

### 7.2 Refrigerios para un consumo saludable

Aquí te proponemos una lista de refrigerios para cuatro semanas, cópiala en una hoja y colócala en un lugar visible, de preferencia en la cocina, para que tus papás la consulten todos los días. Elabora con tus papás nuevos refrigerios, para no aburrirte y comer lo que más te guste. Acompáñalo con agua simple o de fruta de temporada con poca azúcar.

Día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Lunes</b>	Fruta entera (guayaba, manzana, ciruelas, durazno, mandarina) y 3 galletas	Fruta picada (melón, mango, gajos de naranja, piña, sandía) y alegría	Zanahorias rebanadas, con limón y poco chile en polvo y cocada	Pepinos rebanados con limón y poco chile en polvo y palanqueta
<b>Martes</b>	Frijoles refritos con queso y totopos	Quesadillas (de queso o frijoles) y uvas	Tacos dorados (de requesón, frijoles refritos, papa o pollo)	Mollete (con frijoles y queso) y una manzana
<b>Miércoles</b>	Arroz con leche y una manzana	Gelatina y guayaba	Plátanos con crema	Palomitas caseras y una mandarina
<b>Jueves</b>	Una tortita de papa y uvas	Torta de huevo a la mexicana y mandarina	Hojaldras con ensalada rusa	Cuernito con frijoles y queso
<b>Viernes</b>	Hot cakes con mermelada y una manzana	Cuadritos de queso con ate y mazapán	Tamal y una rebanada de piña	Sándwich de jamón con queso, lechuga y jitomate

# 8

## Tus derechos al comprar en la escuela

**C**uando realmente necesites comprar en la tienda de la escuela algún producto o bebida, no olvides revisar que cumpla con las siguientes recomendaciones:

- Siempre deben informarte los precios antes de comprar; la lista de precios debe estar a la vista.
- Deben atenderte con respeto en cualquier lugar de compra y cobrarte la cantidad correcta, haz tus cuentas y revisa muy bien tu cambio.
- Que los empaques estén en buenas condiciones, cerrados y limpios. De lo contrario el producto podría estar contaminado.
- Que al interior no haya humedad, esto indica que es un producto viejo.
- Que la fecha de caducidad esté lo más lejos posible del día en que

compras el producto. Producto o bebida sin fecha de caducidad ni etiqueta, no es de fiar.

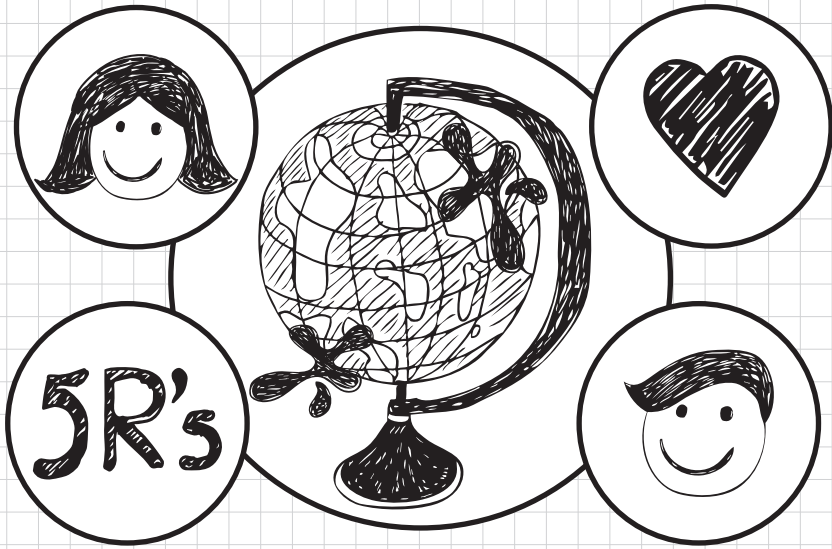
- Que contenga lista de ingredientes. Léela y conoce con qué está hecho, si detectas alguno al que eres alérgico, no lo compres e identifica el nombre del producto para que lo evites.
- Limita tu consumo de aquellos productos que contienen más cantidad de grasas y de azúcares, que proteínas. Estas sustancias le dan más calorías a tu cuerpo. Revisa la información nutrimental.
- Recuerda que aquellos productos que te ofrecen un “juguete gratis”, usan esto como gancho para ganar tu preferencia y motivarte a comprarlos.
- Si detectas que la etiqueta de un producto dice mentiras, evítalo y denuncia su publicidad engañosa.
- No olvides que las marcas que más se anuncian en los medios de comunicación, son las que mayor precio tienen, busca también otras marcas más económicas, siempre hay alternativas.
- Que no te obliguen a comprar algo que no quieres o no necesitas.
- Si algún alimento o bebida que compraste dentro o fuera de la escuela te hizo daño, avisa a tus papás, maestros y compañeros para resolver el problema, si no quedas satisfecho con la solución, acude con tus papás a **Profeco** y presenta una queja.



**¡Exige tus derechos!**

## 9

## 5 R's del consumo para un consumo sustentable



Vivimos en una sociedad de consumo en la que se promueve estar siempre a la moda en la ropa, la tecnología, los juguetes, sobre todo, en épocas de alto consumo, como sucede en el regreso a clases, temporada en la que la publicidad nos incita a comprar todo nuevo. Sin embargo, para hacer un consumo responsable es importante preguntarnos primero si realmente necesitamos ese producto antes de comprarlo, y no olvidar que estamos consumiendo una parte de los recursos del planeta, debido a que todo lo que consumimos proviene de la naturaleza y esto también incluye los útiles escolares, uniformes, calzado, equipos de cómputo, etc.

En consecuencia, si continuamos con los actuales patrones de consumo lle-

gará un momento en el que no tendremos de dónde obtener más recursos.

Por ello necesitamos lograr un equilibrio entre la naturaleza y nuestras formas de producción y de consumo, que cuiden el ambiente y nuestra economía. La mejor forma de lograrlo es tomar decisiones responsables al consumir y poner en práctica acciones sencillas, como son las **5 R's del consumo**, que constituyen un cambio hacia una cultura de consumo sustentable, formando consumidores más críticos y reflexivos que aprovechan al máximo los recursos con los que cuentan, y que saben que sus decisiones de compra influyen en los procesos de producción y explotación de la naturaleza. En nuestras manos está conseguirlo para beneficio de todos.

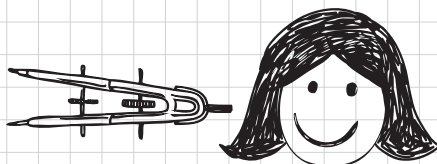
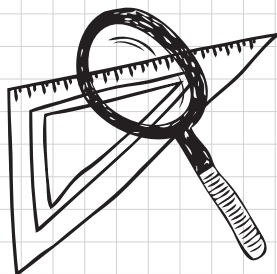
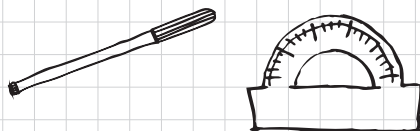
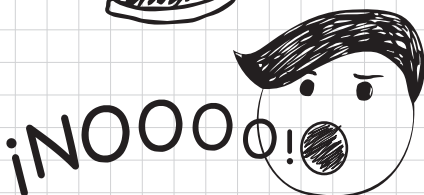
## Estas 5 R's corresponden a:

- Rechazar
- Reducir
- Reutilizar
- Reciclar
- Respetar

Te invitamos a que pongas en práctica las **5 R's** para hacer un **consumo sustentable**.

### 1. Rechazar

- Rechaza la idea de que todos los útiles escolares tienen que ser nuevos. Al terminar el ciclo escolar, es común que aún queden colores, lápices, plumas, juegos de geometría o cuadernos que pueden servir.
- Rechaza la publicidad que te invita a adquirir tal o cual producto por ser más atractivo o novedoso, por tener al personaje de moda o porque es "ecológico", no siempre es verdad.
- Rechaza la compra de productos que ya tienes en casa y aún puedes usar.
- Rechaza la adquisición de productos que no cumplan con las normas de



calidad y seguridad, pues representan un riesgo para tus hijos y tu economía.

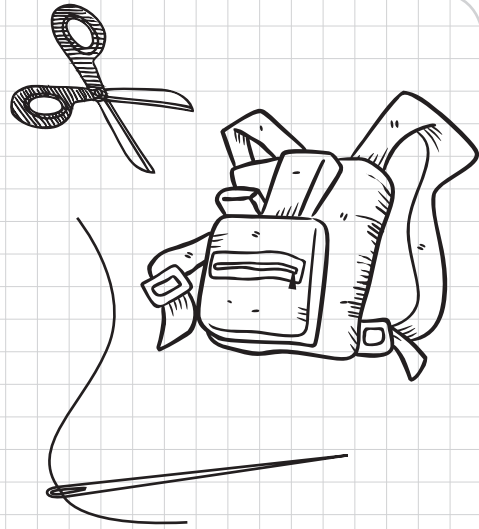
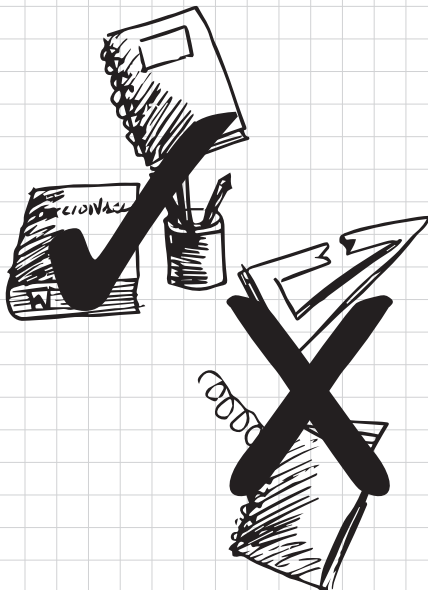
- Rechaza los productos pirata. **Recuerda que lo barato sale caro.**
- Rechaza los productos importados de baja calidad pues compiten de forma desleal con los productos nacionales.
- Rechaza los productos que dañan el medio ambiente, la salud y la economía familiar.
- Rechaza aquellos útiles escolares que generan desperdicio de recursos por el exceso de empaques que al final van a dar a la basura.
- Rechaza productos que no se puedan reciclar o que no hayan sido reciclados.

### 2. Reducir

Debido a que siempre queremos tener más cosas para sentirnos bien o demostrar a los demás que contamos con los recursos económicos suficien-

tes, estamos provocando que se agoten los recursos de nuestro planeta y que cada vez sea más difícil y más caro obtener la materia prima para elaborar los productos.

- Reducir es una acción que contribuye a hacer un consumo sustentable y permitirá que las generaciones futuras disfruten de útiles escolares para regresar a clases.
- Reduce la compra de productos desechables, como lápices, cuadernos de mala calidad, o zapatos de materiales sintéticos, etc.
- Recuerda que los productos de moda cambian constantemente y son más costosos.
- Reduce los gastos innecesarios, revisa las condiciones en que se encuentran útiles escolares, como los juegos de geometría, diccionarios, lápices, colores, plumas, marca textos, sacapuntas, gomas, reglas, mochila, lonchera, cuadernos y también los uniformes.



- Reduces el consumo cuando le das mantenimiento y cuidado a las cosas. Como al lavar tus tenis con agua y jabón y secarlos al sol, enseña a tu hija(o) a hacerlo.
- Lustra los zapatos de piel para que no se hagan viejos antes de tiempo, y pide a tu hija(o) que procure no mojarlos ni enlodarlos; si le pasa esto, enséñale a limpiarlos, dejarlos secar y bolearlos. Úntales grasa.
- Después de un tiempo de uso las tapas del tacón del calzado se desgastan, por lo que es necesario repararlas para que los zapatos no se deformen y dañen los pies.
- Al reducir tu consumo de productos y servicios reducirás también de manera importante la contaminación del medio ambiente, y el gasto de lo que tengas que hacer será mucho menor.

### 3. Reutilizar

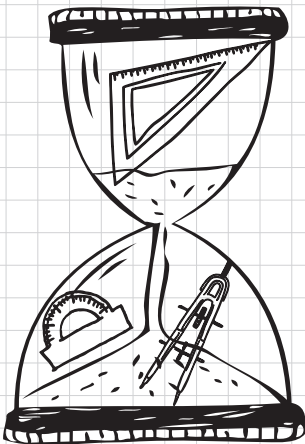
Reutilizar significa utilizar más de una vez un producto, ya sea para lo que fue fabricado o para alguna otra función. No olvides que no es necesario estrenar;

puedes reutilizar desde las hojas de un cuaderno hasta el uniforme escolar. Revisa lo que se usó en el ciclo escolar anterior.

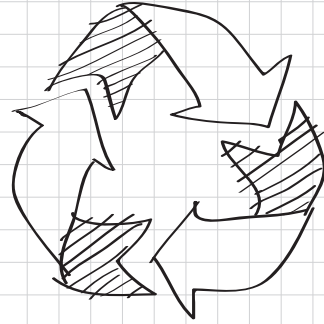
- Reutiliza las mochilas. Revisa si tienen reparación que puedes hacer tú mismo o bien, llevarlas a un taller de reparación.
- Reutiliza las plumas, lápices, colores y crayolas. Selecciona los que se encuentren en buen estado revisando que las plumas no se hayan secado, que las crayolas, lápices y colores no estén rotos o tan cortos que el niño no pueda manipularlos bien.
- Reutiliza el papel de los cuadernos que aún tengan hojas limpias.

### Sigue estos pasos:

- Retira la espiral o desprende las grapas para separar las hojas limpias.
- Acomoda las hojas y vuévelas a armar, ya sea colocando la espiral de nuevo o cosiéndolas con estambre o hilo cáñamo.
- Estos cuadernos son muy útiles para anotar tareas, realizar ejercicios o para trabajar en clase. También



# RECICLAR



puedes hacer un diario, decóralo a tu gusto, personalízalo y reutilízalo.

- Reutiliza hojas. La cara de hojas impresas por un solo lado puedes aprovecharlas para hacer borradores y anotar tareas. Basta con agrupar las hojas con la cara en blanco hacia arriba y engrapar o coser.
- Reutilizar libros y diccionarios. Generalmente los pueden utilizar varias generaciones. Por eso es importante no rayarlos ni maltratarlos; es un buen hábito para toda tu vida.
- Reutiliza juegos de geometría y reglas. Pueden utilizarse sin ningún problema mientras cuenten aún con los números y graduación visible. Considera que la mayoría son de plástico, y al tirarlos tardarán desde 100 hasta mil años en degradarse, ocasionando durante este tiempo contaminación del suelo, del agua y del aire.

Así es que antes de realizar las compras para este regreso a clases revisa qué tienes en casa para reutilizar.

## 4. Reciclar

Reciclar implica un proceso industrial mediante el cual se recuperan las ma-



terias primas de las que está elaborado un producto, por ejemplo algunos tipos de plásticos se pueden reciclar para elaborar otros productos, el papel también puede ser reciclado en varias ocasiones para obtener papel reciclado o cartón. Así sucede con diversos productos.

Como consumidores podemos contribuir al reciclado mediante la separación de los residuos que desecharmos, de ahí la importancia de entregarlos así al camión de la basura. Por una parte los residuos inorgánicos que incluyen, papel, plásticos, vidrio o metal, y por otra los residuos orgánicos, desechos de alimentos y restos de plantas.

Es importante destacar que hay productos que son reciclados y otros que son reciclables. La diferencia es que los reciclados han sido elaborados con materias primas obtenidas de otros productos, mientras que los reciclables serán utilizados para fabricar otros productos. El beneficio que aporta el reciclado es disminuir la sobreexplotación de recursos naturales para elaborar un producto, y en ocasiones también el consumo de agua y energía.



Esto facilitará el proceso del reciclaje y también contribuirá a generar un mejor ambiente de trabajo para quienes se dedican a la recolección y separación de los residuos.

## 5. Respetar

Se refiere a respetarnos a nosotros mismos y a nuestro planeta.

La cultura consumista ha hecho que utilicemos de manera irresponsable los recursos y que no respetemos las formas de vida, incluyendo la vida humana. Debemos tener presente que somos parte de la naturaleza y lo que hagamos, como: contaminar aire, agua y suelo, extinguir especies de animales y plantas, terminar con bosques, selvas y otros ecosistemas, ya nos está afectando y podemos ver las consecuencias: sequías, inundaciones, huracanes, agotamiento de recursos, baja producción agrícola, calentamiento global, etcétera.

Cada uno de nosotros podemos contribuir para disminuir los efectos negativos de nuestro consumo en el medio ambiente, practicando estas sencillas recomendaciones.

Las compras para el regreso a clases son una oportunidad más para poner en práctica las 5 R's, siendo consumidores responsables e inteligentes.

Aprendamos a **utilizar las 5 R's del consumo** y obtendremos más que un diez en este **regreso a clases**.

**Cuando compres en la escuela, aplica las 5 R's del consumo:**

- Rechazar
- Reducir
- Reutilizar
- Reciclar
- Respetar

De esta manera harás tu tarea diaria para mejorar el medio ambiente, tu entorno y la de los demás. Fíjate en estas recomendaciones para poner tu granito de arena:

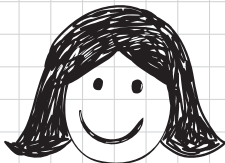
- **Rechaza** productos que vengan con demasiados empaques, envueltos en plásticos de diferentes tipos. Esto aumenta la cantidad de basura que generamos diariamente.
- **Reduce** tu consumo. Cualquier producto que compres tiene un impacto en el medio ambiente y en tu salud, sobre todo si no son nutritivos. Recuerda que se tomaron recursos naturales para su fabricación y una parte de éste se convertirá en basura.
- **Reutiliza** lo más posible todos aquellos productos que usas a diario. Usa lonchera, vasos con tapa, y cualquier contenedor donde puedas transportar tus alimentos.
- **Recicla.** Separa los residuos en orgánicos e inorgánicos; estos últimos

llévalos a centros de acopio donde sí los destinan a plantas recicladoras. Los orgánicos se pueden usar para hacer composta y mejorar las áreas verdes de tu escuela.

- **Respetar**, tus decisiones de compra pueden contribuir a mejorar o a dañar el medio ambiente y tu salud.

En la escuela también aprendemos al realizar actividades cotidianas, como comprar un dulce o un alimento, ya que nuestras decisiones de consumo son importantes para cuidar nuestra salud. Por ello debemos asumir nuestra responsabilidad al consumir de forma crítica e inteligente, sin dejarnos llevar por lo que dice la publicidad, los amigos o las modas. Es así que la escuela cumple otra de sus funciones que es educar a niños y jóvenes para la vida y que asuman su compromiso con ellos mismos y el planeta.

¿Te gustaría **descifrar** uno de los **mensajes importantes del consumo responsable?** Coloca las letras de acuerdo con el código de cada vocal.

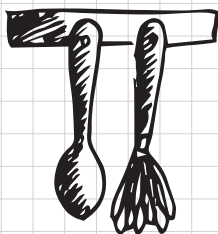
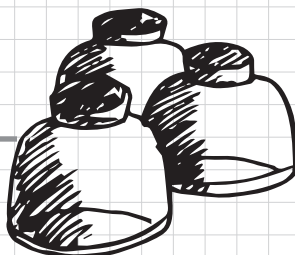


● = A	Y _ C _ NTR _ B _ Y _ _ L
■ = E	■ ■ ■ ▲ ■ ■ ●
▲ = I	M _ D _ _ _ MB _ _ NT _ ,
■ = O	■ ▲ ■ ● ▲ ■ ■
■ = U	_ H _ RR _ ND _
	● ■ ● ■
	_ N _ RG _ _ Y _ G _ _ , Y
	■ ■ ▲ ● ● ■ ●
	S _ P _ R _ ND _ L _
	■ ● ● ■ ●
	B _ S _ R _
	● ■ ●



# 10 Tecnologías Domésticas

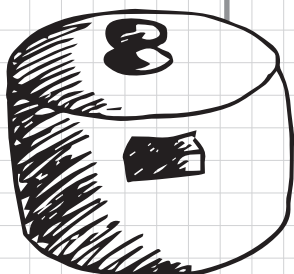
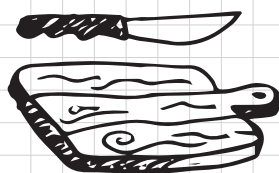
No siempre es necesario comprar, aprovecha las **Tecnologías Domésticas Profeco** como una alternativa para elaborar productos de buena calidad y con la higiene adecuada.



Aprovéchalas para la preparación de **refrigerios**, encuentra aquí cómo hacer: alegrías, barras de granola, y mazapán. Para la **higiene personal** y **uso en el hogar**: talco desodorante para pies, desodorante para calzado, gel antibacterial, crema para calzado y cómo reciclar papel.

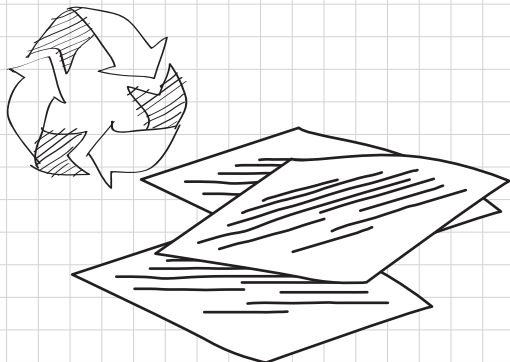


Sigue estrictamente las indicaciones de cada Tecnología, y envasa los productos en un recipiente que cierre perfectamente. Los ingredientes sobrantes envásalos perfectamente, con una etiqueta con el nombre del producto, y guárdalos en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños.



Además del nombre del producto, a la **etiqueta** ponle la **fecha de elaboración y de caducidad**, así como las **recomendaciones de precaución y conservación**.

## Cómo hacer papel reciclado



### ¿Sabías que?

Para producir cien hojas de papel bond se requieren **8 garrafones de agua** de 20 litros, **810 gramos de madera** y **2,500 watts**. Por eso recicla y cuida el ambiente.

### Material

- 20 hojas de papel, aproximadamente tamaño carta (puedes utilizar cualquier tipo de papel, incluso periódico)
- 2 tazas de agua limpia, o más si es necesario
- 2/3 de taza de pintura vinílica color blanco (o algún otro de tu preferencia)

### Elaboración

1. Corta el papel en pedazos pequeños y deja remojar dentro de un recipiente con el agua durante 30 minutos aproximadamente, moviendo constantemente con ayuda de la cuchara o pala.
2. Bien remojado, vacíalo al vaso de la licuadora, mezcla a baja velocidad, poco a poco añade la pintura vinílica, hasta formar una mezcla homogénea.

## Alegrías

### Ingredientes

- 5 tazas de amaranto reventado (175 gramos)
- 1 ½ tazas de azúcar morena (300 g)
- ¾ de taza de agua (185 ml)
- 2 cucharadas de piloncillo rallado
- 1 ¼ de cucharada de jugo de limón
- Esencia de vainilla (opcional)



3. Vacía la mezcla a una tina y reserva para su uso posterior.
4. Construye un bastidor, tomando un gancho (para la ropa) de acero, y forma un cuadrado (con ayuda de las pinzas), aproximadamente de 25 x 40 cm y mételo a una media de nylon.
5. Coloca el bastidor sobre la charola y encima vierte la mezcla, ya cubierto el

bastidor sácalo con cuidado para que quede una capa de papel, ponlo a secar sobre dos postes al sol o cuélgalo en el tendedero. De tal manera que se pueda airear por ambos lados.

6. Una vez que la mezcla esté seca, desprende la hoja con cuidado.
7. Repite el paso 5, hasta terminar la mezcla.

### ✓ SUGERENCIAS

- Decórala como tú desees.
- Úsalo para dibujar con acuarela, pinturas de aceite, crayones u otras de tu preferencia.
- Te servirá para elaborar manualidades como, cajas, libros fotográficos, tarjetas, sobres, manteles, pastas para cuaderno y libros.
- Decóralos con flores secas y semillas.
- Si desea obtener una mayor cantidad de hojas aumente las cantidades de ingredientes las veces que se desee.
- Puede hacer más de dos bastidores para hacer varias hojas al mismo tiempo.

## Procedimiento

1. Para el caramelo, en una cacerola de peltre sin despostillar o de acero inoxidable, coloca el agua, el azúcar, el piloncillo y el jugo de limón, a fuego medio y sin dejar de mover para evitar que se pegue en las paredes.
2. Una vez que se funda, vacía una gota en un vaso con poca agua, si al tomar la gota con los dedos queda suave, añade el amaranto y mezcla para cubrirlo bien.
3. Retira del fuego.

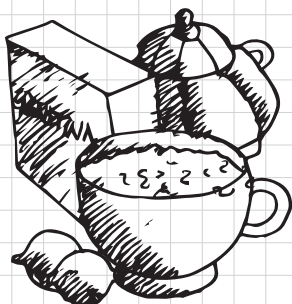
4. Engrasa un molde o charola con unas gotas de aceite o un poco de mantequilla. Vacía la mezcla y corta a tu gusto antes de que se enfríe, con cuchillo o moldes.

### ✓ SUGERENCIAS

- Puedes añadir un poco de cacahuates, pasas o almendras.
- ¡No toques el caramelo con las manos, ya que puede causar quemaduras graves!

## Barras de granola

**Caducidad:** 2 meses



### Ingredientes

- 1 taza de granola
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua purificada
- El jugo de  $\frac{1}{2}$  limón
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de grenetina en polvo, sin sabor
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol (30 ml)

### Procedimiento

1. Vacía el agua en una cacerola, vierte el azúcar y el jugo de limón.
2. Pon a fuego medio y cuando esté hirviendo añade la grenetina. Agita

para que se disuelva perfectamente y retira del fuego.

3. A la mezcla anterior vacía la granola y mezcla perfectamente para que quede bien cubierta.
4. Engrasa un molde o charola con unas gotas de aceite o un poco de mantequilla. Vacía la mezcla y corta a tu gusto antes de que se enfríe, con cuchillo o con moldes.

### ✓ SUGERENCIAS

- Puedes añadir un poco de cacahuete, pasas o almendras.
- ¡No toques el caramelo, ya que puede causar quemaduras graves!
- En lugar del jarabe propuesto en el paso 1 y 2, funde media bolsa grande de bombones con un poco de mantequilla, añade la granola y moldea.

## Mazapanes

**Caducidad:** 6 meses

### Ingredientes

- 4 tazas de cacahuates pelados y tostados
- 4 tazas de azúcar glas

### Procedimiento

1. Con la licuadora, muele los cacahuates hasta dejarlos en trozos pequeños.

2. En un tazón mezcla los cacahuates molidos con el azúcar glass, y mueve hasta formar una pasta consistente.

3. Usa moldes para galletas. Coloca un poco de pasta en cada molde, aprieta muy bien para que al desmoldar no se quiebre.

4. Después retire el molde con cuidado.

### Conservación

Envuelve cada mazapán en un cuadro de papel china o celofán. Consérvelos en refrigeración, o en la alacena, protegiéndolos de la luz y del calor.

## Gel antibacterial

Rendimiento: 1 litro

### Ingredientes

- 4 tazas de alcohol etílico\* 70° GL
- 4 cucharadas soperas rasas, de carbopol \*\*
- 2 cucharadas cafeteras de glicerina pura\*
- 16 gotas de trietanolamina (aprox.)\*\*

\*Se consiguen en cualquier farmacia

\*\*Se consigue en droguerías

### Procedimiento

1. Coloca el alcohol en un tazón y haz pasar el carbopol por un colador de malla fina, poco a poco, agitando al mismo tiempo, con un tenedor, batidor de globo o batidora a velocidad baja. Sin dejar grumos.
2. Bate constantemente y añade la glicerina, poco a poco.

3. Después añade la trietanolamina, gota a gota, espaciadas, de tal manera que puedas decidir la consistencia del gel, un tanto fluido para facilitar su envasado en una botella con tapa. Puede tener vertedero para facilitar su aplicación.

### ✓ SUGERENCIAS

- El carbopol debe agregarse lo más despacio posible para garantizar se disuelva en el alcohol.
- Si solamente cuenta con alcohol de 96° GL, agregue al tazón 65 ml y los restantes 25 ml complételos con agua purificada, a fin de ajustar el grado alcohólico a 70° GL, aproximadamente.
- Consérvalo bien tapado para evitar la evaporación del alcohol, que es el ingrediente germicida.

## Crema para calzado

Caducidad: 1 año

### Ingredientes

- 1 cucharadita de carbón vegetal, finamente triturado
- 3 cucharadas de cera amarilla
- 3 cucharadas de ácido esteárico
- 1 cucharada de cera de carnauba
- 4 cucharadas de vaselina líquida
- ¼ de taza de aguarrás

### Procedimiento

1. Coloca un tazón de vidrio o cacerola en baño María, a fuego regular.
2. Añade las ceras y el ácido esteárico y la vaselina, agita hasta que se funda. Retira del fuego, reservando en un lugar seguro.

3. Aparte añade el carbón y el aguarrás, mueve para disolverlo perfectamente e incorpora a la mezcla de las ceras.
4. Agita muy bien y vacía a un tarro de plástico, déjalo enfriar y etiqueta el envase.

### ✓ SUGERENCIAS

- Consérvala a temperatura ambiente y en un lugar seguro. Mantén el tarro bien cerrado.
- Cepilla y limpia muy bien los zapatos antes de untar la crema para calzado. Deja secar, si es posible toda la noche y por último cepilla para lustrar.

## Desodorante para calzado

Caducidad: 3 meses

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de taza de alcohol
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua purificada
- 15 clavos de olor
- 1 raja gruesa de canela
- 1 cucharadita de glicerina
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de mentol

### Procedimiento

1. Vierte el alcohol en una botella de plástico (que no sea pet), añade los clavos y la canela, tapa y deja reposar

por una semana. Agita de vez en cuando.

2. Después, pasa el alcohol por un colador y deposítalo en un tazón de vidrio o plástico.
3. Aparte coloca el mentol en un mortero con dos cucharadas del alcohol aromatizado, tritúralo.
4. Vierte de nuevo el alcohol en la botella con aspersor y la mezcla del mentol triturado; también el agua y la glicerina.

### ✓ SUGERENCIAS

- Mantén la botella bien cerrada para evitar que se pierda el aroma.
- Rocía una o dos veces a tus zapatos antes de ponértelos.



## Talco desodorante para pies

Caducidad: 1 año



### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de talco simple\*
- 1 cucharadita de óxido de zinc
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de mentol\*
- 1 cucharadita de alcohol desnaturalizado

\* Se consiguen en droguerías o farmacias grandes.

### Procedimiento:

1. Vierte el talco en un tazón de vidrio, agrega el óxido de zinc y agita suavemente para homogeneizar la mezcla.
2. Aparte, en otro recipiente de vidrio disuelve el mentol en el alcohol.
3. Agrega en el mortero, muy despacio, la mezcla de mentol y alcohol y tres cucharadas de la mezcla del talco; usa el pistilo para distribuirlo homogéneamente.
4. Incorpora la mezcla del mortero al resto

del talco y agita suavemente durante un minuto para homogeneizar la mezcla.

5. Vierte en el envase de plástico.

### ✓ CONSERVACIÓN:

Almacénalo en un lugar fresco y seco.

### ✓ BENEFICIO:

Al elaborar este talco desodorante para pies obtendrás un ahorro superior al 60%.

# Servicios de Profeco



## Brújula de compra

### Brújula de compra

Suscríbete a este **newsletter** para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de [www.profeco.gob.mx](http://www.profeco.gob.mx)

Revista del Consumidor

### Revista del Consumidor en Línea

En [revistadelconsumidor.gob.mx](http://revistadelconsumidor.gob.mx) consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de webcasts, podcasts, y artículos sobre consumo inteligente.

## Concilianet

0 Filas

### Concilianet

Cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. Puedes presentar tu queja en [concilianet.profeco.gob.mx](http://concilianet.profeco.gob.mx) contra los proveedores que ya concilian en línea.

### Buró comercial

¿Quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Revisa: [burocomercial.profeco.gob.mx](http://burocomercial.profeco.gob.mx)

### Quién es quién en los precios

Consulta el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

## Procitel

### Procitel

Programa tu cita para acudir a una **delegación Profeco** para iniciar un proceso de queja. **Para hacer uso de este servicio comunícate al teléfono del consumidor.**

### Teléfono del Consumidor:

Recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).







## Directorio

Lic. Alfredo Castillo Cervantes  
**Procurador Federal del Consumidor**

Lic. Noreli Domínguez Acosta  
**Coordinadora General de  
Educación y Divulgación**

Mtra. Martha Angélica Carrillo Alduenda  
**Directora General de Educación  
y Organización de Consumidores**

Lic. Maximiliano Cárdenas Denham  
**Director de Educación  
para el Consumo**

María Alejandra Sánchez Plascencia  
María Concepción Guzmán Ramos  
Vania Martínez Ramírez  
Claudia Islas García

### **Contenidos**

Silvia Peraza Zárate  
Víctor Manuel Gutiérrez García  
**Diseño**

**Colección: "Guías familiares para  
temporadas de alto consumo"**

**Guía 1: Regreso a clases.**

Agosto 2013  
3,000 ejemplares