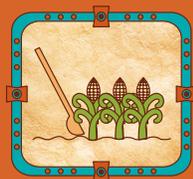


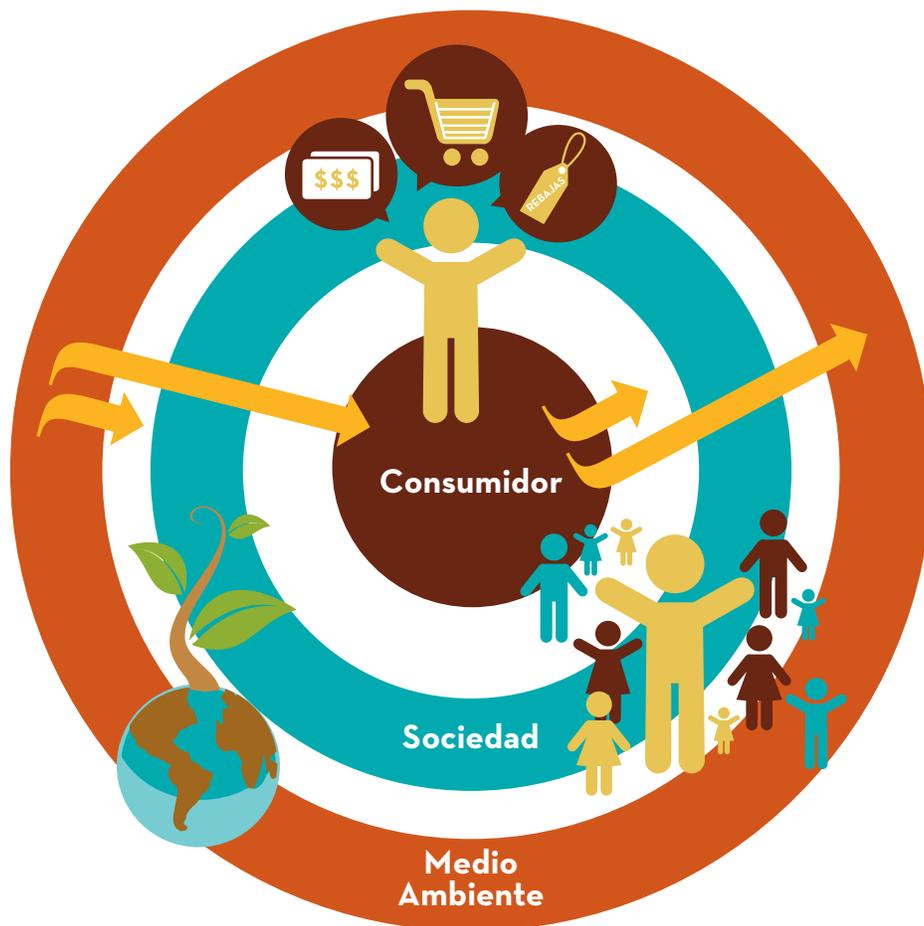
Unidad II

Consumo responsable



Tema 3.

Esfera individual, el consumidor



Objetivo general:

- Identificar las consecuencias de las decisiones de consumo en la calidad de vida del consumidor.

Objetivos específicos:

- Identificar los alimentos que más se consumen y alentar al consumo de frutas.
- Identificar las consecuencias del consumo de alimentos que no tienen valor nutricional.
- Identificar las consecuencias del estilo de vida relacionados con el cuidado de la salud y el manejo de las finanzas personales.
- Identificar las consecuencias del manejo de las finanzas personales para el retiro
- Identificar que las decisiones de consumo saludable forman parte de asumir la responsabilidad sobre nuestra salud.

Introducción

La educación para el consumo, desde un modelo ecológico, concibe la relación del ser humano con su medio de forma transaccional, es decir, que tanto el individuo como el ambiente son una unidad de análisis, reconociendo la influencia mutua y permanente entre ambos; por ende,

se entiende que la forma en que el ser humano consume está determinado por su entorno, a la vez que esa forma de consumo le afecta a sí mismo, y al entorno.

Para analizar las consecuencias del consumo, se han enunciado tres esferas, como se muestran en el esquema de arriba: la individual, la social y la medio ambiental. En el presente apartado se aborda la esfera individual, en la que se desarrollarán actividades para que las personas reflexionen respecto de cómo su forma de consumo impacta tanto a su salud, como a sus finanzas personales.

Las decisiones de consumo de los individuos tienen consecuencias para sí mismos, para la sociedad (incluyendo la familia) y para el ambiente. Por ello, las estrategias diseñadas para llevar a cabo las sesiones de educación para el consumo por los promotores de Profeco tienen como intención orientar la reflexión para que las personas asuman su responsabilidad personal. Posteriormente, se aborda en las siguientes esferas la responsabilidad en la esfera social y medioambiental.

Desarrollo del tema

Consumo saludable

En 1994¹, la Organización Mundial de la Salud (OMS) daba cuenta de amenazas para la salud, como el alto índice de malnutrición. Para el 2002² se observó un aumento considerable de las enfermedades no transmisibles, atribuido a los cambios demográficos y los modos de vida, en particular aquellos relacionados con las dietas poco saludables y inactividad física.

En 2004, la 57ª Asamblea planteó la “Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, en los que la OMS³ asume importantes desafíos, como la prevención de las enfermedades no transmisibles: cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer, cuya atención es resulta fundamental para disminuir el índice de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

¿Sabías que...? “El coste de la desnutrición para la economía mundial en pérdida de productividad y gastos de atención sanitaria es “inaceptablemente alto” y podría alcanzar hasta un 5 por ciento del producto interno bruto (PIB) mundial: 3,5 billones de dólares EEUU, equivalentes a 500 dólares por persona. Casi la cifra del PIB anual de Alemania, la mayor economía de Europa.”⁴

El mayor porcentaje de las defunciones debido a las mencionadas enfermedades se registró en los países en desarrollo y, en término medio, las personas más afectadas fueron las más jóvenes. El punto clave a atender son los factores de riesgo asociados a las enfermedades, como son hipertensión arterial, hipercolesterolemia, escasa ingesta de frutas y hortalizas, exceso de peso u obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco. Sin dejar a un lado la caries dental y la osteoporosis, causas muy extendidas de morbilidad. Paradójicamente, los mencionados padecimientos se pueden prevenir modificando hábitos de consumo.

Las decisiones y hábitos de las personas constituyen el estilo de vida de cada persona, “los estilos de vida son patrones de conduc-

ta que han sido elegidos de las alternativas disponibles para la gente, de acuerdo con su capacidad para elegir y a sus circunstancias socioeconómicas”⁵. De tal manera que el comportamiento de un individuo le llevará a tener cierta calidad de vida, definida ésta como una “combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, (...) las condiciones de vida y su satisfacción sobre estas”⁶.

La calidad de vida tiene estrecha relación con los hábitos de consumo, cuyas consecuencias para la salud son evidentes. El consumidor elige entre diversas alternativas de productos y servicios, aquellos que le “gustan” o los que están de “moda”, sin reparar en las consecuencias que tienen sobre su salud; por ello, se requiere orientarlo para que asuma su responsabilidad en la elección responsable de productos y servicios. Cada persona tiene motivaciones, tanto objetivas como subjetivas, para preservar su salud, pero requiere hacerlas conscientes para adquirir hábitos saludables.⁷

Las decisiones de consumo de las personas están determinadas por sus necesidades y deseos, así como la persuasión de las estrategias publicitarias y, por supuesto, el presupuesto económico, incluso el anhelo de pertenecer a un grupo social. Por ello es importante orientar al consumidor para que asuma la responsabilidad de sus decisiones.

En este sentido, se requiere que el consumidor logre el autocontrol de su consumo, ya que éste constituye la más importante herramienta de la que puede disponer un individuo para realizar cambios en su estilo de vida; sin embargo, para lograrlo debe identificar la motivación que origina la conducta. Por ende, incentivar la autorresponsabilidad por la salud, desde edades tempranas de la vida, puede tener resultados en la prevención de enfermedades y la calidad de vida de las personas. Además, la prevención en la salud, a partir del cambio de los hábitos de consumo, puede tener también importantes ahorros en el gasto de los servicios de salud.

Por ello, la educación para el consumo responsable tiene como propósito lograr que el consumidor reflexione respecto de las consecuencias de sus decisiones de consumo, y se incline por un **consumo saludable**.

Por lo anterior, el consumidor debe anteponer su salud antes de decidir comprar o contratar un servicio, para esto será importante considerar las siguientes sugerencias:

Para hacer un consumo saludable:

1. Infórmate primero. Conoce las características del producto; su forma de uso, conservación o mantenimiento; responsable de su fabricación, importador y/o distribuidor.

2. Que sea un servicio seguro. Asegúrate de que haya un contrato escrito de por medio, sobre todo en los servicios donde tu cuerpo estará expuesto a algún tratamiento. Revisa que las condiciones y riesgos del servicio queden muy claros y no firmes sin antes leerlos y aclarar toda duda. No lo olvides: “las palabras se las lleva el viento, papelito habla”.

3. Que sea un producto seguro. Haz uso de las advertencias, asegúrate de que las instrucciones de uso y mantenimiento acompañen al producto, sobre todo aquellos que requieren de una fuente de energía. Ocupalos como se sugiere.

4. Compara precio, pero también calidad. Cuando se trate de proteger tu salud y tu vida, este punto es muy importante, asegúrate de que tu gasto sea realmente una inversión, que el costo-beneficio sea equilibrado y que los productos te aporten mayores nutrientes y estén en buen estado.

5. Procura una alimentación sana. Opta por elegir alimentos que nutran tu cuerpo, lee etiquetas para revisar de qué están hechos, su origen de fabricación y fechas de caducidad y que sean parte de una dieta equilibrada.

Finanzas personales

Decidir qué comprar es una tarea cotidiana en la que se consideran los recursos, el precio, los gustos, las necesidades y la calidad. Sin duda, es imposible comprar todo lo necesario o lo que se desea, porque ello depende de los recursos de cada persona, y aun cuando se tuviera el poder de hacer uso y disfrute de todos los productos o servicios, no alcanzaría la vida para ello y, sobre todo, no sería garantía de una buena calidad de vida. De ahí la importancia de hacer un consumo responsable, esto es, manejar adecuadamente las finanzas personales.

Las **finanzas personales** se ocupan de la planificación y uso de los fondos obtenidos de los ingresos (sueldo, ahorro o inversiones), con

1 Actividades de la OMS, 1992-1993: Informe Bienal del Director General a la Asamblea Mundial de la Salud y a las Naciones Unidas. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 1994.

2 El Informe sobre la Salud en el Mundo 2002, reportó: “(...) las principales enfermedades no transmisibles representaban un 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial, y se [preveía, aumentar] al 73% y al 66%, para el 2020.”

3 57ª Asamblea Mundial de la Salud, donde se presenta la “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud”, donde se plantean dichos desafíos.

4 Incluso el costo económico a nivel mundial podría representar “hasta un 5% del producto interno bruto (PIB) mundial, equivalente a 3,5 billones de dólares de EE. UU. al año o 500 dólares por persona, de acuerdo con el mismo informe, y sostiene que para mejorar la nutrición se debe empezar por la alimentación y la agricultura”.

5 De acuerdo con la OMS, son patrones dictados por factores socioculturales, que interactúan con las condiciones de vida individuales; también cita del artículo Estilo de enseñanza y estilo de vida, de la Universidad Nacional de Piura.

6 Misleny Martínez Pérez y Colbs, analizan la relación de la calidad de vida con la salud, y la importancia del estudio de la motivación, un aspecto fundamental de la personalidad para poder convertir las necesidades subjetivas de salud en objetivas.

7 “Dentro de la escala de motivos de cada sujeto se encuentran sus motivaciones de salud. La necesidad objetiva es la real, la necesidad subjetiva es la que el individuo hace consciente y puede despertar en él motivaciones y desencadenar acciones de salud”. De acuerdo con Rodríguez, en su publicación Comprensión de la esencia social del ser humano para la solución de los problemas de salud, citado por Martínez.

el objetivo de lograr un mejor futuro financiero personal y familiar. Mientras que el **presupuesto familiar** consiste en la elaboración de un plan en familia, en el cual se consideran los ingresos con los que se cuentan y los gastos o egresos que deben realizar, con el objetivo de saber con seguridad en qué se gasta el dinero, cuánto se debe destinar para satisfacer las necesidades y cómo distribuir los ingresos para cumplir con las obligaciones.

Algunos gastos son indispensables y se deben cubrir de manera constante y permanente a la quincena, al mes o bimestralmente, por ejemplo, los gastos de alimentación, renta, gas, luz, agua, educación y transporte. Otros gastos que se consideran necesarios son ropa, calzado, teléfono, utensilios y artículos para el hogar, que pueden cubrirse en un lapso mayor.

Existen gastos secundarios que son los destinados a la recreación y el entretenimiento, artículos de uso personal y gastos imprevistos. Finalmente, conviene recordar el valor del ahorro para contar con una cantidad que nos permita planear y adquirir artículos, bienes o servicios que se deseen para el hogar o la vida cotidiana.⁸

Hay que vigilar el gasto hormiga.

Para evitar que el dinero se fugue poco a poco, hay que hacer la cuenta de cuánto se gasta en el puesto de la esquina, en propinas, refrescos, cigarrillos, café, entre otros. Es sorprendente saber que al año estos gastos pueden significar una importante fuga de dinero y que pueden ser la causa del desequilibrio de las finanzas personales.

Un gasto hormiga es precisamente aquél que por considerarse gasto menor, pasa desapercibido porque se paga con las monedas del día, por ejemplo, los ocho pesos del refresco, los 40

pesos del café, los 45 pesos del cigarro, los dulces, las propinas, etc. Estos caprichos diarios, cual hormigas en fila, representan fugas inconscientes que pueden devorar el ingreso mensual y hacer mella en el presupuesto más blindado. Sin duda es una cantidad con la que bien una persona podría ir de vacaciones, comprar una computadora o algún electrodoméstico.

Para eliminar los gastos hormiga en siete pasos se debe:

1. Registrar diariamente este tipo de gastos, como café, galletas, dulces, cigarrillos y revistas.
2. Hacerlo uno mismo. Bolear los zapatos; preparar un refrigerio, almuerzo o comida en lugar de comprarlo; comer sanamente evitando productos chatarra; planchar las camisas, son hábitos con los que se puede ahorrar.
3. Hacer cuentas y descubrir lo que se gasta a la semana, al mes y al año; hay que decidirse a ahorrar.
4. Conocer cuánto se gasta, y con esa cantidad abrir una cuenta de ahorro.
5. Convertir esa cantidad en un “capricho” mayor, como unas vacaciones, comprar un coche o liquidar deudas.
6. Elaborar un presupuesto y evitar que el dinero se fugue poco a poco.
7. Hacer un consumo responsable.

Ingresos-gastos= AHORRO

En la actualidad **el ahorro** juega un papel muy importante para las finanzas personales, es por ello que han surgido diversas instituciones dedicadas a fomentarlas y a brindar seguridad a los fondos de las personas que ahorran.

El ahorro es un concepto muy simple, pues es la diferencia entre lo que se obtiene de ingresos

y lo que se gasta, siempre y cuando el gasto sea menor al ingreso.⁹ Es guardar una parte del ingreso para enfrentar a futuro una emergencia o para comprar algo que se desee o se necesite. Ahorro también es disminuir el gasto al hacer un uso adecuado de los recursos con los que se cuenta: agua, energía eléctrica, papel.

Muchas personas acostumbran guardar su dinero en el hogar: debajo del colchón, en una alcancía, o incluso confiárselo a otra persona; por ejemplo, en una “tanda”. Esta forma de guardar el dinero se conoce como ahorro informal. Guardar el dinero en una cuenta de ahorro tiene varias ventajas: el banco es una institución financiera especialista en administrar el ahorro de millones de personas, y allí el dinero se encuentra protegido y seguro. A esta forma de ahorrar, que es más conveniente, se le conoce como ahorro formal.¹⁰

Palabras clave

Toma de decisión. Selección de una alternativa, entre muchas, para cumplir una meta, un fin o un objetivo propuesto.

Consecuencias. Hecho o acontecimiento que se sigue o resulta de otro.

Calidad de vida. Situación que está determinada por factores económicos, socioculturales, psicológicos y ambientales; los cuales contemplan tanto los aspectos cualitativos como cuantitativos.

Consumo saludable. Actos de consumo que consideran las consecuencias en la salud del individuo, de la sociedad y el cuidado del medio ambiente.

Finanzas personales. Forma de manejar y distribuir los recursos, bienes o dinero, y la manera como ese manejo y distribución del dinero repercute en la relación de la persona y su entorno. Su manejo, bueno o malo, tiene repercusión directa en su calidad de vida.

9 Profeco (julio 2012). Brújula de compra.

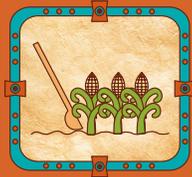
10 Véase Anexo 2.

8 Véase Anexo 1.

Actividades



Título: Un sueño succulento...
Perfil: Preescolar y primaria 1
Tiempo: 50 minutos



Propósito de la actividad: Identificar los alimentos que más se consumen y alentar al consumo de frutas.



Materiales: Lápices, hojas de reuso, hojas de rotafolio (puedes reusar el reverso de algún cartel) o pizarrón, plumones, crayolas o gises.



Desarrollo:

El promotor recibirá a los niños entregándoles una hoja, y pedirá que cada uno dibuje o escriba lo que ha comido durante el transcurso del día. Posteriormente, con ayuda del promotor, pegarán sus dibujos o escritos en un lugar visible (puede ser que sólo los pongan sobre una mesa o el piso a manera de exposición). A continuación, les pedirá que recorran el lugar donde se encuentran pegados sus trabajos y que busquen todas las frutas que vean.

Luego volverán a sus lugares y les preguntará ¿qué y cuántas frutas vieron?, para ello, el promotor estará atento a identificar las frutas que dibujaron los niños, e irá haciendo en un cartel un pictograma,¹¹ es decir, una gráfica en la que dibujará una fruta las veces que se encuentre en los dibujos de los niños, por ejemplo, si hay tres plátanos dibujará esos tres plátanos. En caso de que los niños ya conozcan los números, el promotor podrá dibujar un plátano seguido del número de plátanos que hay

en los dibujos. Posteriormente, pedirá a los niños que busquen golosinas en sus trabajos, y volverán a hacer el recorrido pero ahora buscando golosinas y elaborará el pictograma correspondiente. El promotor puede completar el pictograma buscando frituras o refrescos, con la intención de identificar lo que más consumió el grupo durante el día.

El promotor les preguntará ¿qué hay más en sus dibujos, frutas o golosinas?, y contará los alimentos junto con los niños, para identificar cuál de los productos consumen más, al terminar de contar les dirá “comemos más ____ que ____” y preguntará ¿por qué comemos más...?, ese alimento ¿es nutritivo?, y dará la palabra a dos o tres niños y dirá “comer frutas ayuda a que nuestro cuerpo crezca fuerte y a que no nos enfermemos, además es muy rico... es succulento (explicándoles que succulento es más rico que lo rico)”.

El promotor les preguntará ¿cuando comemos saboreamos la comida?¹², y explicará que cuando comemos rápido no saboreamos lo que ingerimos, y por ello comemos más de lo que necesitamos. Luego dirá a los niños “les voy a contar algo que me ocurrió el otro día”.

Fresas y nueces

Estaba yo ante aquel plato enorme de rojas y brillantes fresas, a las que escurría el delicioso yogurt agridulce que acostumbro ponerles encima, y alrededor de ellas nueces y almendras que ya podía sentir crujir en mi boca. A mí me encantan las fresas son aciditas y dulces al mismo tiempo y cuando las combinas con las nueces no hay nada mejor.

Entonces, agarré mi cuchara, y con ella tomé la fresa más bonita, la más roja y brillante, le puse un poco de yogurt y algunas nueces, las llevé a mi boca, y cuando la abrí para comerlas me di cuenta de que estaba soñando, porque el día anterior me había quedado dormido (a) sin haber cenado.

Al terminar la narración el promotor preguntará: ¿se pudieron imaginar el sabor de las fresas?, ¿a quién le gusta las nueces?, ¿qué fruta es la que más les gusta?, ¿a qué sabe?, ¿podríamos describir el sabor de la fruta que más nos gusta, e imaginar a que sabe?, y dará la palabra a los niños para que describan a qué sabe la fruta que les gusta más, será importante procurar que todos los niños puedan decir a qué sabe la fruta que más les gusta. Al final, el promotor hará una conclusión en la que explicará que consumir frutas en lugar de golosinas es una decisión importante porque de ello depende nuestro crecimiento, y los exhortará a preferir las frutas a las golosinas.

11 Gráfica con dibujos.

12 La descripción puede abrir el apetito de los niños, por lo que se sugiere llevarles alguna fruta para que la coman al finalizar la narración de las fresas.



Preguntas de reflexión

¿Por qué identificar lo que se consume durante el día?

¿Para qué describir el sabor de la fruta que más nos gusta?

¿Por qué es importante que los niños reconozcan los sabores de la fruta?



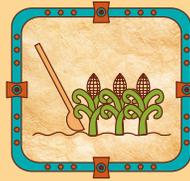
Cierre de la actividad

El promotor jugará adivinanzas de frutas con los niños, para ello les pedirá que piensen en una fruta que hayan disfrutado mucho porque estaba succulenta y que no le digan a nadie que fruta es. Les dirá: “piensen en esa fruta que sólo ustedes saben ¿cuál es?; ahora piensen en tres pistas para que podamos adivinar de qué fruta se trata (color, sabor, cómo es la cascará, etc.)” e irá pidiendo a cada niño que pase al frente a decir sus pistas para que entre todos adivinemos de qué fruta se trata.

El promotor finalizará la actividad diciendo a los niños que cada uno decide si come frutas o golosinas, y que recuerden el momento en que disfrutaron mucho esa fruta, y preguntará ¿con quién estaban?, ¿en dónde estaban?, ¿qué hacían al momento de comer esa fruta?, luego les pedirá que la próxima vez que coman una fruta intenten describir su sabor.



Título: Yo decido qué comer
Perfil: Primaria 2
Tiempo: 40 minutos



Propósito del aprendizaje: Identificar las consecuencias del consumo de alimentos que no tienen valor nutricional.



Materiales: lápices, hojas de reuso, hojas de rotafolio (puedes reusar el reverso de algún cartel) o pizarrón, plumones, crayolas o gises.



Desarrollo:

El promotor pedirá al grupo que elaboren una lista de los alimentos que consumen con mayor frecuencia y que escriban las razones de su consumo. Para ello les proporcionará una hoja como la siguiente:

Alimentos que consumo	¿Cuántas veces a la semana?	¿Por qué?
-----------------------	-----------------------------	-----------

Luego de darles unos 10 a 15 minutos les pedirá que identifiquen los alimentos que se alejan más de la forma como se encuentran en la naturaleza, y le pedirá a quien así lo desee que comente por qué consume esos productos, luego de dar la palabra a dos o tres niños, el promotor identificará que las razones que argumentan los niños son: a) porque les gustan; b) porque sus padres se los dan; c) porque los anuncian en la tele; d) porque todos los comemos, entre otras.

Con la información que proporcionen los niños el promotor elaborará una idea a manera de conclusión, señalando, por ejemplo, que si los consumimos por ser “ricos” también hay otros alimentos “ricos” y que son más sanos, sólo que para disfrutarlos hay que “tomarles sabor”, es decir, preguntarse ¿a qué saben?

Para ello es importante comerlos despacio para reconocer su textura, olor, sabor (ácido, amargo, salado, dulce).

El promotor preguntará si alguien sabe qué comían los hombres primitivos, y dará la palabra a dos o tres niños del grupo También preguntará ¿cómo se ha transformado la forma de comer del hombre primitivo a como comemos hoy en día?, y explicará: “poco a poco el hombre primitivo se fue dando cuenta de la variedad de alimentos que podía obtener de la tierra, del mar, de los árboles y, por supuesto, de animales terrestres y aves. Explorando descubrió los productos que le gustaban, los que le hacían crecer o le enfermaban y hasta los que lo curaban (como es el caso de algunas plantas). Así, al tener el conocimiento de muchos productos fue eligiendo cuáles consu-

mir, incluso hizo combinaciones, de las cuales eligió nuevamente aquellas más nutritivas. Pero después algo pasó en la historia de la humanidad, y el hombre comenzó a consumir productos que se alejaban cada vez más de su estado natural”. Después de esto preguntará al grupo: ¿ustedes saben qué pasó?, y dejará que ellos comenten lo que creen que ocurrió. Luego preguntará ¿qué alimentos se encuentran más alejados de como los encontramos en la naturaleza?, y dará la palabra a los niños, esperando que den ejemplos de golosinas, frituras, refrescos, etc. Entonces el promotor elaborará una conclusión que señale que los alimentos “demasiado procesados” se alejan de como los encontramos en la naturaleza y que por eso le cuestan más trabajo a nuestro cuerpo procesarlos.



Preguntas de reflexión:

¿Por qué preferimos alimentos procesados a aquellos que se obtienen de la naturaleza (refrescos vs agua)?

¿Qué alimentos “chatarra” se identificaron en la alimentación del grupo?, ¿cuáles son las principales razones para su consumo?

¿Cuáles son las causas de que hoy en día se consuman más hamburguesas o tortas?

¿Por qué hoy en día México es uno de los principales consumidores de refrescos?



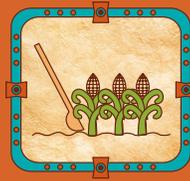
Cierre de la actividad:

El promotor les mostrará diversas imágenes de personas comiendo a lo largo de la historia en distintas culturas, y

les pedirá que identifiquen las características de los alimentos que en ellas se consumen.



Título: Mi estilo de vida
Perfil: Secundaria y media superior
Tiempo: 40 minutos



Propósito de la actividad: Identificar las consecuencias del estilo de vida relacionados con el cuidado de la salud y el manejo de las finanzas personales.



Materiales: lápices, hojas de reuso, hojas de rotafolio (puedes reusar el reverso de algún cartel) o pizarrón, plumones, crayolas o gises.



Desarrollo:

El promotor dará la bienvenida al grupo: “hace mucho que no trabajaba con jóvenes, y tengo curiosidad por saber ¿qué hacen, cómo viven?, seguramente hacen muchas cosas como las que hacíamos antes, ¿no?, vamos a elaborar una descripción de nuestros estilos de vida, es decir, ¿en qué actividades invierten la mayor parte del tiempo?, ¿cómo se divierten?, ¿hasta qué y dónde se come?”.

Para ello, les proporcionará una hoja en la cual hay una serie de afirmaciones y la instrucción será “completen las siguientes frases, de acuerdo a lo que puede representar mejor su estilo de vida”:

- Mi estilo de vida es...
- Al despertar siempre...
- La mayor parte del día lo invierto en....
- Lo más importante del día es...
- Lo que más me gusta hacer es...
- A llegar la noche seguro hice...
- No puedo terminar el día sin haber...
- Pueden pasar los días sin que haga...
- Cuando se trata de divertirme...
- En lo que no escatimo es...
- Lo que de plano no incluyo en mi vida es...
- Lo que más consumo es...
- En lo que jamás gastaría es...
- Si ahorro es...
- Cuando planeo es para...
- Otros aspectos que quiero decir de mi estilo de vida es...

Al finalizar, el promotor pedirá que identifiquen en qué invierten su tiempo, y dará la palabra a dos o tres jóvenes. Probablemente las actividades a las que más le destinen tiempo sea: estar con los amigos, navegar por internet, estudiar o trabajar. El promotor deberá advertir y hacer notar al grupo que quizás las actividades que realizan no incluyen la actividad física, y si fuera el caso identificar si esas actividades los ponen en peligro (físico, psicológico o social).

El promotor preguntará: “¿qué es lo que menos hacemos?” y estará alerta a identificar omisiones de actividad física, por ejemplo, estudio o trabajo, que son las que a largo plazo tienen mayores beneficios para los jóvenes, también puede ser que lo que menos realicen los jóvenes sea pasar tiempo con la familia o hablar con los padres. Al respecto, será importante preguntar la causa y sugerir que se valore la importancia de realizar dichas actividades con más frecuencia.

Luego preguntará ¿qué es lo que más consumimos?, dará la palabra a dos o tres miembros del grupo e identificará qué es lo que más consumen, a partir de lo que precisará hábitos alimenticios que los ponen en riesgo, e incluso puede detectar consumo de alcohol o drogas, de lo cual solo señalará la importancia de ser conscientes de sus implicaciones para la salud y desarrollo personal.

En este sentido, la pregunta clave de este momento será ¿lo que consumimos afecta o beneficia nuestra salud?, ¿por qué? A partir de esto el promotor dejará que tres o cuatro miembros del grupo expresen su opinión y al final dará una conclusión respecto de las consecuencias personales de consumir productos dañinos para la salud.

A partir de la pregunta ¿qué es lo que más consumimos? podrá identificar patrones de consumo de ciertos productos y servicios (por ejemplo, discos, lentes de sol, tenis, libros, etc.), al respecto el promotor podrá preguntar ¿por qué es lo que más consumo?, y orientará la reflexión con la pregunta “¿cuánto gastamos en ello?” y pedirá que contrasten esa respuesta con la de la frase “Cuando planeo es para...”, puesto que probablemente pocos sean quienes “planean sus gastos”, y al respecto sugerirá reflexionar antes de comprar.

En este sentido la siguiente pregunta será “¿en qué no gastarías? y ¿por qué?” al respecto será importante que el promotor esté alerta, pues algunas cosas en las que no gastamos son tal vez cosas que se ven como gastos a pesar de ser realmente inversiones o cosas necesarias, por ejemplo, un seguro de auto o de gastos médicos. Finalmente, el promotor pedirá que identifiquen cómo completaron la frase “Si ahorro es...” y preguntará por qué.

El promotor pedirá a uno de los jóvenes que

elabore una conclusión de lo dicho en la sesión, hasta el momento, donde señalará que, en ocasiones, el estilo de vida tiene implicaciones para la salud y en los gastos que realizamos, así como para el ahorro de nuestros recursos.¹³

Luego preguntará al grupo ¿qué implicaciones personales tiene un diagnóstico de diabetes¹⁴ acompañada de obesidad?, ¿la amputación¹⁵ de una extremidad, por ejemplo, la pierna tras un accidente en motocicleta?, o ¿cuáles son las consecuencias de un trastorno alimenticio¹⁶ como la bulimia o anorexia en la salud reproductiva de una joven? Enseñada dará la palabra a dos o tres miembros del grupo. El promotor estará atento a que el grupo señale implicaciones personales como: para la diabetes juvenil, probabilidad de muerte o complicaciones referentes a la vista, un daño renal,¹⁷ incluso la probabilidad de amputaciones, ya sea por la enfermedad o por un accidente en motocicleta. Las consecuencias limitarán la autosuficiencia del paciente para cuestiones básicas de autocuidado, la autonomía para trasladarse y realizar ciertas actividades. En el caso de trastornos alimenticios, la investigación ha señalado que dichos trastornos están asociados a problemas de infertilidad, y uno de los aspectos asociados es la baja autoestima que dificultará establecer relaciones satisfactorias. En pocas palabras, las implicaciones personales de una enfermedad, trastorno psicológico o accidente, pueden cambiar el proyecto de vida de cualquier persona, más aun a temprana edad, por ejemplo, durante la juventud.

Luego, el promotor preguntará ¿cuánto cuesta al paciente atenderse de diabetes, de un accidente o de un trastorno alimenticio?, ¿cuánto cuesta tener que administrarse insu-

¹³ El promotor puede decidir pasar al cierre de la actividad, si considera que al grupo le puede resultar difícil comprender la siguiente parte dirigida a la reflexión de las consecuencias en la salud, por los términos que se refieren.

¹⁴ Enfermedad crónica o que nunca se “cura” y que afecta algunos órganos como los riñones y algunas funciones como la circulación.

¹⁵ Es cortar una extremidad; dedo, brazo o pierna.

¹⁶ Alteración de los hábitos alimenticios.

¹⁷ Inadecuado funcionamiento de los riñones, que es el órgano encargado de eliminar los desechos del organismo.

lina¹⁸ diariamente, o la hemodiálisis?¹⁹ ¿cuánto cuesta la cirugía, prótesis,²⁰ rehabilitación, silla de ruedas, acondicionar una casa (principalmente el baño)?, ¿qué costo tiene la hospitalización, medicamentos, vitaminas, terapia psi-

18 Sustancia que naturalmente produce el organismo y regula el metabolismo y niveles de "azúcar" en la sangre, pero en las personas diabéticas el problema es que no se produce.

19 Es un procedimiento para limpiar los desechos del organismo cuando los órganos encargados no lo pueden hacer por sí mismos, en este caso los riñones.

20 Sustituto de un dedo, brazo o pierna de un material especial.

cológica, estudios de fertilidad, la inseminación artificial? El promotor dará la palabra a los participantes que seguramente concluirán que los costos en cualquiera de los tres casos son elevados. Después planteará: "bueno en el mejor de los casos, pensando que el paciente acatará las indicaciones del médico y no habrá complicaciones, pero qué pasaría si, por ejemplo, el paciente diabético no sigue una dieta o no se administra insulina, ¿cuáles serán las implicaciones personales y costos de atención de esas complicaciones?, las participaciones y/o conclusión del promotor para tal planteamiento

será advertir que las implicaciones podrían ser hospitalización, mayor requerimiento de recursos económicos y, desde luego, consecuencias físicas irreversibles, incluso la muerte.

Posteriormente, el promotor preguntará al grupo "¿cómo se puede evitar estar ante alguna de las situaciones planteadas (padecer diabetes acompañada de obesidad, tener un accidente de motocicleta, presentar un trastorno alimenticio)?", y dará la palabra a dos o tres participantes, los cuales hablarán seguramente de la "prevención".



Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo identificar las consecuencias del estilo de vida?
- ¿Cómo afecta lo que consumimos a nuestra salud?, ¿por qué?
- ¿Cuáles son las actividades que se relacionaron con la prevención de enfermedades y accidentes?
- ¿Qué actividades realizadas por los jóvenes se relacionan con

el sedentarismo?

¿Cuáles son las actividades que realizan los jóvenes asociadas con problemas para establecer relaciones satisfactorias?

¿Cómo se relaciona el estilo de vida con trastornos de la alimentación (obesidad, bulimia y anorexia)?

¿Qué actividades se relacionan con trastornos del sueño (insomnio o narcolepsia)?²¹

¿Por qué es importante que los jóvenes identifiquen que su estilo de vida se encuentra relacionado con el riesgo de padecer enfermedades o trastornos psicológicos, incluso con la probabilidad de sufrir accidentes?

21 Trastorno caracterizado porque el paciente tiene sueño la mayor parte del tiempo.



Cierre:

El promotor sugerirá identificar los cambios que podrían hacerse respecto a las actividades que se realizan y las que no, para prevenir el

padecimiento de una enfermedad o algún problema. Para ello, les pedirá identificar los alimentos que consumen en exceso, y que podrían disminuir su consumo, porque al hacerlo mejorarían su nutrición. También les pedirá que identifiquen qué actividades pueden incluir en su vida, como practicar algún deporte y cuáles podrían dejar de hacer para correr menos riesgos de enfrentar algún problema. Pueden usar la hoja en la que describieron su estilo de vida y hacer los cambios que realmente desean realizar.

Notas a considerar para desarrollar la actividad

- Es una actividad que requiere mucha atención del promotor en las respuestas de los jóvenes para identificar cómo es su estilo de vida.
- La reflexión se hace en dos sentidos: a) la salud y b) cómo se utilizan los recursos económicos.
- Se requiere que el promotor identifique los términos que desconoce y se documente para poder explicarlos, porque aunque no son muchos, se requiere que los sepa con claridad.
- Es probable que los jóvenes de secundaria sepan qué es la diabetes porque algún familiar la padece, a partir de ello se puede explicar a quienes no lo sepan.



Título: Mi historia
Perfil: Superior y adultos
Tiempo: 40 minutos



Propósito de la actividad:
 Identificar las consecuencias del manejo de las finanzas personales para el retiro.



Materiales: lápices, hojas de reuso, hojas de rotafolio (puedes reusar el reverso de algún cartel) o pizarrón, plumones, crayolas o gises.



Desarrollo:

El promotor comentará que escuchó a un analista financiero decir que un sistema de pensiones acorde a la edad produce inequidad en relación a un sistema basado en número de cotizaciones.²² Y preguntará ¿ustedes que

²² “Las pensiones se determinan en función de las bases de cotización durante un periodo corto de la vida laboral, produce un mayor grado de desigualdad que otros sistemas que tuvieron en cuenta periodos más extensos de la vida laboral de los individuos para el cálculo de las pensiones o que estuvieran basados en el principio de la contribución definida, incluso si la contribución definida llevara aparejada la capitalización en activos financieros de alto riesgo” página 8. Conferencia invitada en el XXVI Simposio de Análisis Económico, Universidad de Alicante, 14-16 de diciembre de 2001. Publicada en el artículo de Jimeno, J. F. (2003). La equidad intergeneracional de los sistemas de pensiones. Revista de Economía Aplicada. Número 33 (vol. XI), p. 5-48.

creen? Continuará explicando, por ejemplo, “tenemos el caso de María que, es mi cuñada y tiene 55 años, empezó a trabajar a los 19 años, y desde que cumplió 47 recibe su pensión, puesto que cumplió con el número de cotizaciones para retirarse. Sin embargo, Pablo, mi hermano, que empezó a trabajar desde los 22 años con el nuevo sistema recibirá su pensión hasta que tenga 70 años”. El promotor preguntará, ¿será injusto un sistema en base a un periodo corto de vida laboral, en relación con uno más largo?, dará la palabra a dos de los miembros del grupo y al finalizar explicará: “Bueno, cada uno de los sistemas de pensiones se basa, entre otras cosas, en la esperanza de vida de la población y en variables como el sexo y grado máximo de estudios del promedio de la población. Por ello ha cambiado, pues la esperanza de vida ahora es mayor que antes, lo que tal vez no se ha asegurado es que las personas que lleguen a vivir 65 años y más cuenten con salud y se encuentren en una situación familiar y social que les permita vivir esos años de manera placentera”.

En caso de haber comentarios, el promotor

dará la palabra a tres o cuatro participantes. Luego de los comentarios, planteará la siguiente pregunta; “¿alguno de nosotros ha investigado cuándo y cuánto recibirá de pensión?, ¿tenemos ahorrado o contamos con alguna inversión para cuando dejemos de trabajar?, ¿cuándo empezamos a pensar en ello?, y no solo eso, ¿hemos cuidado de nuestra salud y desarrollo personal, incluso de nuestras relaciones personales para vivir placenteramente cuando nos retiremos?”.

El promotor explicará que van a elaborar un “trayecto laboral”, para ello les dirá: “¿recuerdan su primer trabajo?, ¿en qué fue?, ¿cuánto ganaban?, ¿en qué gastaban el dinero?, ¿cuánto ahorraban?, cuando termino ese trabajo ¿los liquidaron?, ¿qué hicieron con ese dinero?, ¿cuál fue el siguiente empleo?, y así sucesivamente, ¿cuántos empleos han tenido? A partir de esto le pedirá que cada uno elabore su “trayectoria laboral”, señalándoles que el escrito será personal y nadie más lo verá, y les entregará una hoja en la que describirán la información de cada uno de sus empleos, apoyándose en el formato siguiente:

Trayectoria Laboral

Entre el año ____ y el año ____ Entre el año ____ y el año ____ Entre el año ____ y el año ____

Trabajé en... _____

Haciendo... _____

Ganaba... _____

Gastaba en... _____

Ahorré... _____

Aprendí... _____

Esta actividad durará aproximadamente de 15 a 20 minutos, posteriormente, el promotor pedirá a los miembros del grupo que, quien así lo desee, compartan con los demás lo que hayan aprendido a partir del ejercicio, y dará la palabra a dos o tres personas. Puede apoyar a reconocer los aprendizajes preguntando: identifica cómo distribuyes tus ingresos y tu

capacidad de ahorro, ¿recuerdas metas que te habías planteado, qué tanto las alcanzaste?, ¿lo que descubro me permitirá planear el gasto y ahorro en lo futuro? Posteriormente, el promotor elaborará una conclusión que subraye la importancia de planear un ahorro para el momento en que dejaremos de trabajar para no depender solamente de una pensión.



Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo prever una vejez satisfactoria?
- ¿Cómo valoro el esfuerzo que me ha implicado todos los años de trabajo?
- ¿Cuáles son los aprendizajes obtenidos hasta ahora a lo largo de mi vida laboral?



Cierre de la actividad*:

El promotor les sugerirá elaborar un “trayecto personal”, en el que incluyan las acciones que han realizado para cuidar su salud, física y emocional, así como para lograr la plenitud en las relaciones personales; y sugerirá el siguiente trayecto:

Desde _____ y hasta _____

Comía...

Dormía...

Me ejercitaba ...

Establecí relaciones con...

Cuide mis relaciones haciendo...

Logré un cambio personal cuando...

Conseguí lo más valioso que es...

Me propuse lograr...

Mi mayor éxito fue...

Disfrutaba hacer...

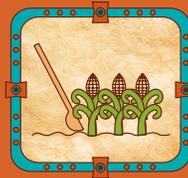
Me atreví a...

Aprendí...

* Esta actividad de cierre puede realizarse con los adultos mayores



Título:
Mi historia y poesía
Perfil:
Adultos mayores
Tiempo: 40 minutos



Propósito del aprendizaje:
Identificar que las decisiones de consumo saludable forman parte de asumir la responsabilidad sobre nuestra salud.



Materiales: lápices, hojas de reuso, hojas de rotafolio (puedes reusar el reverso de algún cartel) o pizarrón, plumones, crayolas o gises



Desarrollo:

El promotor recibirá al grupo y dirá: “un médico amigo mío me recomendó que leyera un artículo, y quiero compartir con ustedes una de las ideas que me pareció interesante”:

“... la salud está relacionada con el estado de ánimo, la forma como se afrontan las diversas situaciones de la vida y el apoyo de las personas más cercanas al paciente”.²³

El promotor preguntará: ¿qué opinan?, dejará que participen dos o tres personas, y después señalará que el estado de ánimo es un factor determinante de la salud, y preguntará, ¿han notado que cuando se sienten con-

tentos, también se sienten bien físicamente?, explicará: “entonces, es importante identificar cómo nos sentimos, y lo que nos hace sentir contentos. Por ello, hoy reflexionaremos sobre las acciones que nos hacen sentir alegres, y si las identificamos será muy probable que las procuremos. Lo que es importante subrayar es que esas acciones deben estar en nuestras manos. Vamos a identificar cómo nos sentimos cuando realizamos ciertas actividades”. Para esto les entregará un cuestionario que a continuación se presenta:

²³ Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*. IX (2): 9-21.

Cómo me siento cuando...

1. Como sanamente (balanceadamente, incluyendo alimentos de origen animal, vegetal y cereales), o cuando como la dieta que me dio el médico o nutriólogo

2. Duermo hasta sentir que descansé

3. Planeo mis actividades y gastos

4. Decido por mí mismo lo que quiero hacer

5. Realizo las actividades que disfruto

El promotor pedirá a los miembros del grupo que comenten cómo influye en el estado de ánimo comer sanamente, y dará la palabra a dos o tres personas, a partir de la participación elaborará una conclusión que señale que una alimentación “sana” tiene consecuencias favorables en la salud de las personas y comentará que la salud es “... un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad...” según la Organización Mundial de la Salud (OMS).²⁴

Después preguntará a los miembros del grupo: ¿por qué la OMS señala que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad?, ¿por qué se considera que la salud es el grado de satisfacción con la vida?, ¿qué acciones podemos realizar para sentirnos satisfechos con

nuestra vida?, y dará la palabra a algunos participantes.

A partir de las opiniones el promotor concretará que en la concepción de la salud señalada por la OMS se encuentra la idea de que las personas somos responsables de nuestra salud, y preguntará ¿por qué somos responsables de nuestra salud?, dará la palabra a dos o tres participantes y señalará que efectivamente la salud no es sólo una condición, sino que está determinada en gran medida por nuestras acciones a lo largo de la vida.

También preguntará, ¿qué acciones podemos iniciar ahora para mejorar nuestra salud, asumiendo nuestra responsabilidad?, y pedirá al grupo que detrás del cuestionario que les dio describan las acciones que pueden cambiar, incluir o dejar de hacer para cuidar de su salud, pueden guiarse por la siguiente ruta:

Puedo mejorar mi salud²⁵

- Lo que voy a incluir en mi alimentación
- Lo que voy a disminuir en mi alimentación
- Lo que ya no consumiré
- Lo que voy a empezar a hacer
- Lo voy a dejar de hacer
- Lo que voy a disfrutar más

El promotor les dará 10 minutos para que realicen la actividad, posteriormente pedirá que uno de los miembros del grupo comente lo que descubrió al realizar su trayecto de cómo mejorar su vida.

Luego les dirá, “ahora voy a compartir con ustedes uno de mis poemas favoritos”:

²⁵ Se sugiere imprimir el formato detrás del cuestionario en una hoja tamaño tarjeta.

²⁴ OMS (1948). Op. cit.

Oda a la vida²⁶

La noche entera
con un hacha
me ha golpeado el dolor,
pero el sueño
pasó lavando como un agua oscura
piedras ensangrentadas.
Hoy de nuevo estoy vivo.
De nuevo
te levanto,
vida,
sobre mis hombros.

Oh vida, copa clara,
de pronto
te llenas
de agua sucia,
de vino muerto,
de agonía, de pérdidas,
de sobrecogedoras telarañas,
y muchos creen
que ese color de infierno
guardarás para siempre.
No es cierto.

Pasa una noche lenta,
pasa un solo minuto
y todo cambia.
Se llena
de transparencia
la copa de la vida.
El trabajo espacioso
nos espera.
De un solo golpe nacen las palomas.
Se establece la luz sobre la tierra.

Vida, los pobres
poetas
te creyeron amarga,
no salieron contigo
de la cama
con el viento del mundo.

Recibieron los golpes
sin buscarte,
se barrenaron
un agujero negro
y fueron sumergiéndose
en el luto
de un pozo solitario.

No es verdad, vida,
eres
bella
como la que yo amo
y entre los senos tienes
olor a menta.

Vida,
eres
una máquina plena,
felicidad, sonido
de tormenta, ternura
de aceite delicado.

Vida,
eres como una viña:
atesoras la luz y la repartes
transformada en racimo.
El que de ti reniega
que espere
un minuto, una noche,
un año corto o largo,

que salga
de su soledad mentirosa,
que indague y luce, junte
sus manos a otras manos,
que no adopte ni halague
a la desdicha,
que la rechace dándole
forma de muro,
como a la piedra los picapedreros,
que corte la desdicha
y se haga con ella
pantalones.
La vida nos espera
a todos
los que amamos
el salvaje
olor a mar y menta
que tiene entre los senos...

Luego de leer el poema, preguntará: ¿les gustó?, ¿habían leído alguno de los poemas de Pablo Neruda?, ¿saben algo sobre el poeta?,²⁷ ¿qué les hizo sentir la poesía?, ¿qué relación tiene con nuestras vidas?

Finalmente, el promotor dirá al grupo, “nuestras decisiones marcan la diferencia entre las personas, ¿no es cierto?, por ello las decisiones respecto de consumir sólo aquello que nos aporta algo importante a nuestra salud y a nuestra vida es la única forma de asumir la responsabilidad de nuestra salud”.

²⁷ Se sugiere que el promotor investigue un poco del poeta y su obra (básicamente la que tiene relación con los alimentos), para tener más referentes.

26 Pablo Neruda



Preguntas de reflexión:

- ¿Por qué es necesario reflexionar sobre la concepción de salud, y resaltar que no es solo la ausencia de enfermedad?
- ¿Por qué es importante orientar a las personas a asumir la responsabilidad de su salud?
- ¿Por qué es necesario que las personas identifiquen que su estado de ánimo afecta su salud?
- ¿Cómo aprender a través de la poesía a reconocer aspectos importantes para la vida?
- ¿Qué relación existe entre la poesía que exalta el apogeo del apio con el consumo saludable?
- ¿Qué se puede aprender al intentar escribir un poema sobre la vida saludable?



Cierre de la actividad:

Para el cierre el promotor preguntará al grupo, ¿cómo disfrutar de los sabores de la vida? y dará la palabra a dos o tres asistentes. Luego dirá: “Pablo Neruda, el autor de la poesía que compartí con ustedes, le escribí siempre a la vida, mirando que en disfrutar de las cosas que parecen sencillas se encuentra placer. Pablo Neruda escribió también para mostrarnos la belleza de la comida “saludable”, para mostrárselos les compartiré un soneto de su Apogeo del apio.

Apogeo del apio ²⁸

Son las venas del apio! Son la espuma, la risa,
los sombreros del apio!
Son los signos del apio, su sabor de luciérnaga, sus mapas de color inundado,
y cae su cabeza de ángel verde,
y sus delgados rizos se acongojan,
y entran los pies del apio en los mercados de la mañana herida, entre sollozos,
y se cierran las puertas a su paso.
y los dulces caballos se arrodillan.

ODA A LA MANZANA ²⁹

A ti, manzana,
quiero
celebrarte
llenándome
con tu nombre
la boca,
comiéndote.
Siempre
eres nueva como nada
o nadie,
siempre
recién caída
del Paraíso:
plena
y pura
mejilla arrebolada
de la aurora!...
tú eres pomada pura,
pan fragante,
queso
de la vegetación.
Cuando mordemos
tu redonda inocencia
volvemos
por un instante
a ser
también recién creadas criaturas:
aún tenemos algo de manzana...

Luego de leer, el promotor dirá “podríamos escribir un poema, tal vez nos impresiona la poesía de los grandes poetas como Pablo Neruda, pero escribir sobre lo que nos hace felices en la vida lo podemos hacerlo todos, ¿no creen?, bueno, pues escribamos sobre las acciones y decisiones que nos hacen sentir bien, o sobre el fruto más delicioso que nos lleve a pensar en la responsabilidad sobre nuestra salud, sobre nuestra vida”.

28 Pablo Neruda. Si en su comunidad no se consume el apio, cambiar por la Oda a la Manzana.

29 Pablo Neruda (fragmento).

Preguntas para el promotor, respecto de las cuales escribirá en su bitácora

- ¿Cómo lograr decisiones personales que contribuyan a mi crecimiento personal?
- ¿Cuáles son las decisiones más difíciles de mi vida y cómo he decidido qué hacer?
- ¿Estoy conforme con las decisiones de ahorro que he tomado?
- ¿Identifico las consecuencias de mis decisiones de consumo?, ¿cuáles son?
- ¿Por qué es importante orientar a los consumidores para identificar las consecuencias de sus decisiones de consumo?

Novedades:

- Algunas galletas causan una adicción semejante a la morfina y a la cocaína. De acuerdo a un estudio del Colegio de Connecticut, fue realizado en ratones, las áreas del cerebro que se activan al consumir drogas son las mismas que se aceleran al consumir cierto tipo de galletas. En el estudio, las ratas tenían que elegir el camino en un laberinto, en un lado les ofrecían galletas de arroz y en otro las galletas estudiadas, y los investigadores descubrieron que los ratones pasaban más tiempo en el lado en el que les ofrecían estas últimas galletas. Cabe mencionar que el estudio sería difícil de replicar con humanos por las sustancias ilegales que se utilizaron.³⁰
- Las mujeres no son tan bien administradas como se creía. Al menos no las mexicanas, pues una encuesta reveló que los hombres mexicanos suelen administrar mejor sus fondos para el retiro y para emergencias que las mujeres mexicanas. Sólo las mujeres australianas superaron a los hombres al ahorrar más en esos rubros que ellos. Pero las mexicanas tuvieron el primer lugar respecto a la comunicación financiera que mantienen con sus hijos.³¹
- Consumir cacao, algunas frutas y plantas podría ser igual de beneficioso que consumir vino tinto. Un científico uruguayo encontró que el vino tinto tiene un alto contenido de un antioxidante presente en los granos de cacao y otros productos naturales. Pero no todo el vino tinto es tan bueno como se cree, pues un científico de la universidad Queen Mary de Londres encontró que el vino Tannat tiene hasta tres y cuatro veces más antioxidantes (procyanidins) que el Cabernet Sauvignon. La recomendación

30 <http://thechart.blogs.cnn.com/2013/10/16/oreos-as-addictive-as-cocaine-in-lab-rat-study/> [Consultado el 16 de octubre de 2013].

31 <http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2013/09/27/mujeres-bien-administradas-un-mito> [Consultado el 16 de octubre de 2013].

es consumirlo siempre con alimentos y con moderación, de lo contrario aumenta el riesgo de contraer enfermedades.³²

- Hoy en día la producción de alimentos ha intentado volver a sus orígenes, y se ha empezado a desarrollar la Producción Agraria Ecológica, que se define como “un método específico de producción con respecto a la explotación agraria, que implica una utilización menos intensiva de la tierra y una restricción en la utilización de fertilizantes o pesticidas que puedan tener efectos desfavorables para el medio ambiente o dar lugar a la presencia de residuos en los productos agrarios”.³³
- En México, entre los años 2000-2008, el costo directo de la atención médica a las ECRN se incrementó 61%, pasando de 26,283 millones a 42,246 millones de pesos, afectando indirectamente a 45,504 familias, quienes gastaron más del 30% de su ingreso familiar enfrentando la situación de manera catastrófica. Además, se estimó que para el 2017 dicho gasto alcance los 77,919 millones de pesos (ANSA, 2010).

Material audiovisual

- La historia del agua embotellada: El origen del agua embotellada y la responsabilidad del consumo de agua embotellada para el medio ambiente, dada la eliminación de residuos. <https://www.youtube.com/watch?v=9IC-Fp-7RgS4&list=PL45dGgaituDw6m2QYxKAO-d97rbPCCMLFd> (Duración 8:09)
- La historia del cambio ¿puede el consumo salvar al mundo? La historia del cambio urge a los espectadores a abandonar sus tarjetas de crédito y a empezar a ejercitar sus músculos de ciudadano para construir un mundo más sostenible, justo e inspirador. <https://www.youtube.com/watch?v=c-ShuV15jz0> (Duración 6:29)
- Consecuencias de fumar: Edición de la Secretaría de Salud. Video de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, COFEPRIS, de la campaña: Antitabaco de huevo cartoon. <http://www.youtube.com/watch?v=-D0p30139MPI> (Duración 2:45)
- MAN: Es un pequeña muestra del camino que ha tomado el hombre para satisfacer sus necesidades y también cómo el ser humano destruye todo lo que tiene a su paso sin importarle el impacto que tienen sus actos en el planeta. <http://www.youtube.com/watch?v=WfGMdYdAlCI> (Duración 3:37)

32 <http://www.bbc.co.uk/news/health-23985540> [Consultado 16 de octubre de 2013].

33 Armesto López, Xosé A. (2007). El concepto de agricultura ecológica y su idoneidad para fomentar el desarrollo rural sostenible. Boletín de la A.G.E. N.º 43-2007, págs. 155-172.



Tecnología Doméstica (TD) Profeco

Adoptar ciertos hábitos de consumo puede traer al individuo problemas de salud y de economía que impactan directamente su calidad de vida. Constantemente se adquieren productos que, en el caso de los alimentos, no siempre nutren, pero sí llegan a formar parte de la comida diaria de las personas, como mayonesa o aderezos, o en el caso de las bebidas, un refresco. Veamos otro ejemplo de este tipo de productos, los embutidos, en este caso el jamón. Se trata de un alimento

rico en proteínas, con un aporte energético (o calórico), de hidratos de carbono y grasas bajo, sin embargo, la cantidad de sodio que posee suele ser alta. De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana que los regula (NOM-158-SCF-2003)-SSA1-2003, el jamón de pavo debe llamarse así, únicamente si la carne proviene exclusivamente del muslo del pavo.

En un jamón comercial puedes encontrar más ingredientes que carne de cerdo o, en este caso, de pavo. Aunque todos los productos se parecen e incluso tengan un sabor similar, puede haber variaciones en su composición debido a los ingredientes que utilizan en su elaboración.

De acuerdo con la calidad del producto también se le agrega carragenina, fécula y soya, que ayudan a darle textura, cuerpo, y a añadirle proteínas, logrando así abaratar la producción mediante la utilización de menos carne para obtener más producto.

La Tecnología Doméstica Profeco ofrece al consumidor una alternativa para elaborar uno de los productos más demandados, pero en su forma más nutritiva y económica, pues cabe hacer mención que un jamón de pavo que realmente esté hecho de carne, no tendría un precio tan accesible como al que se ofrece en el mercado.

Jamón de pavo

Ingredientes

- 1 kilo de pulpa de pavo, deshuesada y sin piel (de preferencia muslos)
- 1 taza de agua purificada
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 ½ cucharadas de sal de mesa
- ¾ de cucharada de azúcar
- La punta de una cucharadita de nitrito de sodio
- Agua suficiente para cocer el jamón (2 litros aproximadamente)
- 1/3 cucharadita de hamine*

Utensilios

- Cuchillo con filo
- Tabla de picar
- Tazón de vidrio con capacidad de 4 litros
- Aplastador
- Plástico para alimentos
- Manta de cielo (50 x 50 centímetros)
- Olla con tapa y capacidad de 5 litros
- Bolsa sellable de plástico grueso.

Rendimiento

850 g

Tiempo de elaboración

18.5 horas

Conservación

Guárdalo dentro de una bolsa de plástico en el refrigerador.

Caducidad

2 semanas

En las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran estas equivalencias:

- 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 mililitros
- 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 mililitros
- 1 taza = 250 mililitros

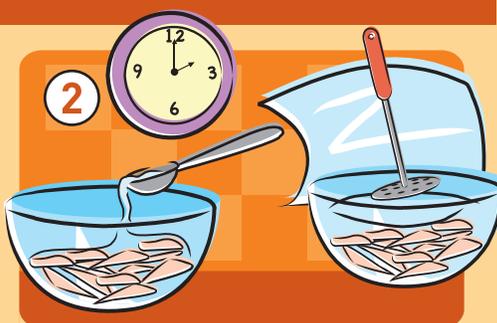
Validación técnica

Miguel Ángel Meza Vudoyra, maestro en ciencias.

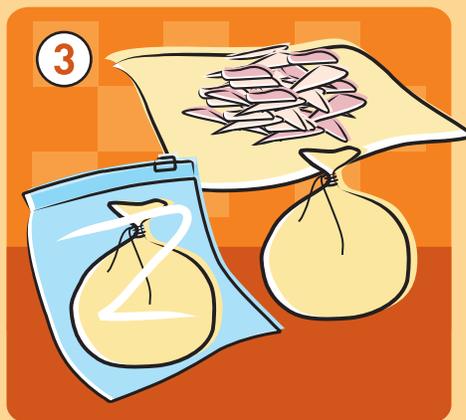
Procedimiento



Pon a calentar el agua purificada a fuego lento. Antes de que hierva, agrega sal de mesa, nitrito de sodio, hamine, azúcar y vinagre. Agita con la cuchara hasta que se disuelvan completamente. Justo cuando comience a hervir, retírala del fuego y déjala enfriar.



Corta la carne en trozos medianos, retirando los tendones y cartílagos. Colócala en el tazón de vidrio. Una vez fría la salmuera que acabas de preparar, viértela sobre la carne, utilizando una cuchara para bañar los trozos. Cuando termines, tápala con el plástico para alimentos y déjala reposar por 16 horas. A intervalos de 4 horas, mueve la carne y presiónala ligeramente con el aplastador, masajeándola, para que las sales la penetren.



Pasado el tiempo de reposo, coloca la carne sobre la manta de cielo y envuélvela. Amárrala con hilo de algodón para que quede apretada y mantenga forma de bola. Al terminar, colócala dentro de una bolsa de plástico, procurando sacar la mayor parte del aire antes de cerrarla.



Pon 2 litros de agua al fuego. Cuando comience a hervir, baja la flama al mínimo y coloca en su interior la bolsa con el jamón. Déjalo al fuego por una hora y cuarto, vigilando que el agua no hierva. Cuando se haya cocido, retira la bolsa con cuidado y déjalo enfriar. Cuando esté frío, retira la manta de cielo. Tu jamón estará listo para consumirlo o refrigerarlo.



ANEXOS

Anexo 1

10 Pasos para una economía familiar sana (Profeco-Condusef)

10 Pasos para una economía familiar sana. La salud financiera de una familia se construye con las decisiones que sus integrantes toman todos los días. Estas diez recomendaciones te ayudarán a mejorar el bienestar de tu familia:

1. Elabora un presupuesto. Anota tus ingresos y gastos mensuales para saber cuánto dinero destinas a cada concepto. Si tienes más gastos que ingresos, identifica en qué puedes economizar. Si tienes más ingresos que gastos, traza un plan de ahorro e inversión.

2. Prioriza tus gastos. Planear tus compras te permitirá diferenciar las cosas que verdaderamente necesitas de las que pueden esperar. Recuerda que los recursos son limitados, y cada peso mal gastado es una oportunidad perdida.

3. Consume inteligentemente. No hagas compras por impulso o que puedan dañar tu salud, cuestiona las promociones y la publicidad, lee las etiquetas, conserva tus comprobantes de compra: haz un gasto consciente y responsable.

4. Compara precio y calidad. Nunca te vayas por la primera opción. Comparar te permitirá aprovechar la competencia entre proveedores y adquirir mejores productos y servicios a menor precio.

5. Conoce tu capacidad de endeudamiento. Resta a tus ingresos mensuales la cantidad que gastas en el mes y la que destinas al ahorro para saber qué tanto puedes endeudarte y de cuánto dispones para pagar tus deudas.

6. Usa el crédito a tu favor. Un crédito puede darte acceso a bienes que difícilmente podrías comprar de contado, como una casa o un co-

che. Antes de firmar, considera que puede haber imprevistos que afecten tus ingresos. Usa el crédito responsablemente.

7. No te retrases en tus pagos. Paga a tiempo tus deudas y compromisos financieros para evitar el pago de recargos, intereses moratorios y gastos de cobranza, entre otros.

8. Ten un plan de vida financiero. Establece metas realistas, considerando tu nivel de ingresos y gastos. Divídelas en corto, mediano y largo plazo, y comienza hoy a tomar las mejores decisiones para tu futuro familiar.

9. Decídate a ahorrar. Es el inicio para alcanzar tus metas. Trata de ahorrar al menos 10% de tu ingreso mensual neto (después de impuestos) y busca la opción más conveniente para proteger tu dinero.

10. Prepara tu retiro. Piensa en las necesidades que tendrás en el futuro y tómalas en cuenta para tus decisiones de consumo. Ahorra para tu retiro y protege tu patrimonio: procura estar siempre en la Afore con mayor rendimiento neto.

Anexo 2

Consejos para fomentar un hábito de ahorro

1. Conocer los ingresos. Para algunos la única fuente de ingreso es el salario; sin embargo, hay varias opciones (más de un trabajo, una renta, etc.) es necesario saber perfectamente bien cuánto dinero es el que mes con mes se tiene disponible.

2. Identificar gastos. Revisar gastos fijos, es decir, aquellos que pase lo que pase hay que realizar.

Registrar los gastos variables, que son aquellos que no necesariamente hay que pagar cada mes sino sólo cuando se presenta una situación particular. En este rubro no olvidar considerar los gastos hormiga..

3. Planear cuánto se puede ahorrar. La diferencia entre el ingreso y la suma de los gastos fijos y variables es la cantidad al mes que se está ahorrando.

Analizar los gastos es importante, hay que observar cuántos de ellos son necesarios.

Los expertos recomiendan al menos ahorrar 10% de ingreso mensual, sin embargo, la cantidad que cada uno puede ahorrar es personal y variable ya que depende de las responsabilidades económicas que cada quien tiene que enfrentar.

4. Tener una meta. Una meta puede ser un enganche para un coche, unas vacaciones, alguna remodelación, casa propia o tener un “colchoncito” para imprevistos.

Hay que empezar por metas fáciles de alcanzar y poco a poco aumentar la complejidad de éstas. La meta debe tener varias características:

- Debe ser alcanzable. Esto significa no desear ni querer cosas a las que no se puede acceder.
- Debe tener temporalidad, es decir, desde el principio debe proyectar cuándo se cumplirá la meta.
- Si hay varias metas, no olvidar ordenarlas en orden de prioridad.
- Mientras se alcanza el monto que se desea, hay que buscar que el dinero genere rendimientos.

ALIMENTACIÓN EN LA HISTORIA

