



Guía de Regreso a Clases Profeco 2025



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

Índice

	Página
Introducción	2
Sección para madres, padres o personas responsables de crianza	3
a. Derechos básicos de las personas consumidoras durante el regreso a clases	4
b. Planea tus gastos para el regreso a clases	6
c. Derechos en escuelas particulares	9
d. ¡Tus hijas e hijos merecen lo mejor! Al elegir útiles y uniformes escolares, busca opciones seguras y de buena calidad	11
e. Impacto ambiental por el uso de la tecnología. ¡Haz un consumo responsable y consciente de ella!	16
f. ¡Aprovecha los canales que Youtube ofrece con videos educativos para repasar y acompañar el aprendizaje de tus hijas e hijos!	18
g. Sin desayuno, no hay concentración: procura su salud desde temprano	21
h. ¿Por qué es clave que las niñas y los niños vayan desayunados a la escuela?	21
i. Consejos para que los niños y las niñas disfruten su primera comida del día	22
j. Refrigerios Saludables	24
Sección para niñas, niños y adolescentes	28
a. ¿Sabías que tienes derechos al comprar?	29
b. ¿Sabías que la tecnología también puede dañar al planeta?	30
c. ¡Hay videos para ayudarte con las materias que más te cuestan!	31
d. ¿Por qué es importante desayunar?	33
e. Actividad: ¡Arma tu lonchera saludable!	34



Introducción

El regreso a clases puede ser motivo de alegría y emoción, porque niñas, niños y adolescentes aprenderán cosas nuevas, tendrán nuevas experiencias y harán nuevas amistades. Pero también puede representar una preocupación, ya que suele implicar gastos importantes para las familias: útiles escolares, uniformes y otros pagos propios de esta temporada.

En Profeco queremos ayudarte a fortalecer tu economía familiar con alternativas que te permitan hacer un consumo responsable, consciente, saludable y respetuoso con el medio ambiente.

Esta guía está dividida en dos secciones:

- **Para madres, padres o personas responsables de crianza**
- **Para niñas, niños y adolescentes**

Te invitamos a conocerla y poner en práctica nuestras recomendaciones para que este regreso a clases sea más llevadero y positivo para todas y todos.



Sección para madres, padres o personas responsables de crianza



Derechos Básicos de las Personas Consumidoras durante el Regreso a Clases

Conocer tus derechos como persona consumidora es esencial para saber cómo te protege la Ley Federal de Protección al Consumidor frente a posibles abusos por parte de quienes venden productos y servicios escolares. ¡Infórmate, hazlos valer y toma decisiones con mayor seguridad!

Derecho a la información

Los productos y servicios que te ofrezcan deben proporcionarte información clara, veraz, completa, comprobable y oportuna. Si algo no te queda claro, pregunta antes de comprar.



Derecho a la educación

Conocer tus derechos y cómo ejercerlos es parte de un consumo más inteligente. Acércate a Profeco para recibir orientación y, si lo deseas, organiza junto con tu comunidad sesiones mensuales de capacitación.



Derecho a elegir

Tienes libertad para elegir productos y servicios sin presiones, condiciones o pagos anticipados si no has firmado contrato. Esto también aplica a las escuelas particulares.



Derecho a la seguridad y calidad

Los productos y servicios escolares deben cumplir con las normas de seguridad y calidad. Puedes consultar el Estudio de Calidad de útiles escolares en la Revista del Consumidor, en nuestras redes sociales o en www.gob.mx/profeco.



Derecho a no ser discriminado

Nadie puede negarte un producto o servicio por razones de sexo, raza, religión, situación económica, nacionalidad, orientación sexual o discapacidad. Este derecho también aplica en escuelas particulares.



Derecho a la compensación

Si un producto escolar sale defectuoso o un servicio no cumple con lo prometido, tienes derecho a la reposición o devolución de tu dinero, y en algunos casos, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.

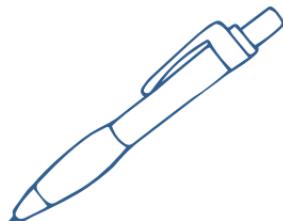
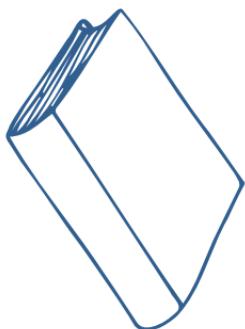


Derecho a la protección

Si alguien vulnera tus derechos como persona consumidora, Profeco está para ayudarte.

Llama al Teléfono del Consumidor:

55 5568 8722 o 800 468 8722.



Planea tus gastos para el regreso a clases

Uno de los mayores desafíos de esta temporada son los gastos, por eso te compartimos algunas recomendaciones para hacer rendir tu presupuesto y cuidar tu economía familiar:

- 1. Haz una lista de lo que realmente necesitas.** Antes de salir a comprar, revisa qué útiles, mochilas o uniformes todavía están en buen estado y pueden usarse un ciclo más. Así evitarás compras innecesarias.
- 2. Compara precios, no compres todo en el mismo lugar.** Dedica un poco de tiempo a revisar precios en distintos establecimientos o en línea. Puedes usar herramientas como Quién es Quién en los Precios de Profeco para tomar mejores decisiones. Consulta nuestras páginas www.gob.mx/profeco y <https://qqp.profeco.gob.mx/>
- 3. Establece un presupuesto.** Define cuánto puedes gastar sin afectar otros compromisos económicos. Esto te ayudará a priorizar compras y evitar deudas.
- 4. Ahorra comprando en grupo.** Ponerse de acuerdo con otras familias para comprar al mayoreo puede ayudar a reducir costos. Algunas papelerías ofrecen descuentos si compras por volumen.
- 5. Aprovecha ofertas sin dejarte llevar.** Antes de caer en la tentación del “3x2” o “descuento del 50%”, revisa si realmente necesitas esos productos y si el precio es justo. No todo lo que parece oferta lo es.
- 6. Considera los gastos escolares en el año.** No todo se gasta al inicio del ciclo escolar. Si puedes, aparta una pequeña cantidad cada mes para otros pagos como materiales extra, festivales, actividades escolares o transporte.
- 7. Recuerda tus derechos al comprar.** Guarda comprobantes, verifica las políticas de cambio o devolución y asegúrate de que los productos estén etiquetados correctamente. Si algo no cumple, puedes acudir a Profeco.

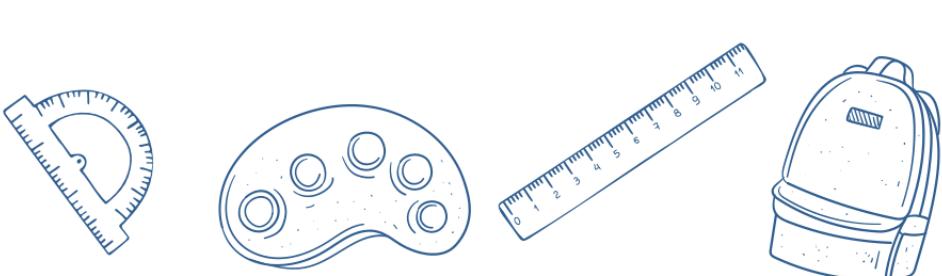
Para que hagas un consumo responsable y crítico en este Regreso a Clases te sugerimos realizar este ejercicio para comparar precios y elegir la mejor opción.

Útiles	Presentación	Cantidad (piezas)	Tienda 1	Tienda 2	Tienda 3
Cuadernos	Profesional				
	Otros formatos				
Lápices	No. 2				
	Bicolor				
	Colores de madera (caja)				
Bolígrafos	Tinta negra				
	Tinta azul				
	Tinta roja				
Pinturas de cera (crayolas)	Caja				
Marcatextos					
Goma para borrar					
Sacapuntas					
Tijeras de punta romana					
Pegamento	Lápiz adhesivo				
	Blanco líquido				
Regla de plástico					
Juego de geometría					
Compás					
Diccionario escolar					
Cinta adhesiva transparente					
Plástico cristal o forros					
Total					

Uniformes escolares	Talla	Cantidad	Tienda 1	Tienda 2	Tienda 3
Falda					
Pantalón					
Playera					
Suéter					
Pans					
Short					
Zapatos					
Tenis					
Calcetas o calcetines					
Mochila					
Lonchera					
Total					

Gasto total estimado: _____

Ten en cuenta que los profesores pueden pedir otros materiales suplementarios para llevar a cabo las actividades planeadas durante el año escolar, así que la lista puede variar.

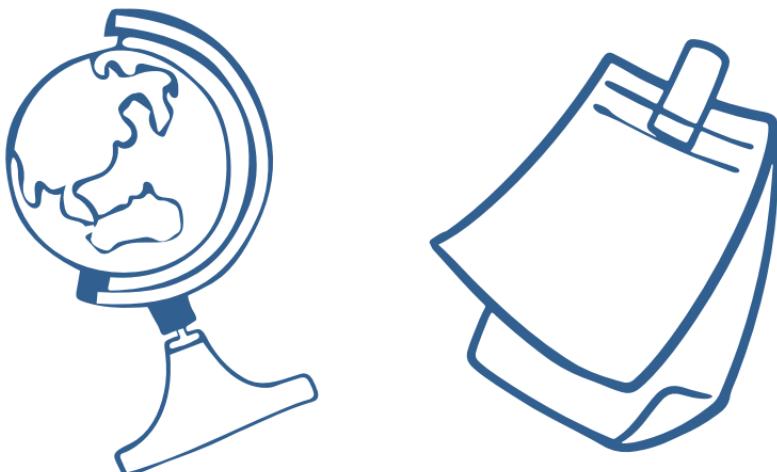


Derechos en escuelas particulares

Otra opción para que niñas, niños y adolescentes estudien son las escuelas particulares. Además de seguir el programa oficial de la Secretaría de Educación Pública (SEP), suelen ofrecer actividades complementarias —deportivas, artísticas, técnicas o culturales—, así como servicios adicionales, entre ellos horarios extendidos, transporte o alimentación. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019).

Si decides inscribir a tus hijas o hijos en una escuela particular, es importante conocer tus derechos. Existen lineamientos establecidos en el Diario Oficial de la Federación (1992) que protegen a quienes contratan estos servicios. Las escuelas deben:

- Informarte por escrito si están incorporadas a la SEP, lo cual valida sus estudios y programas.



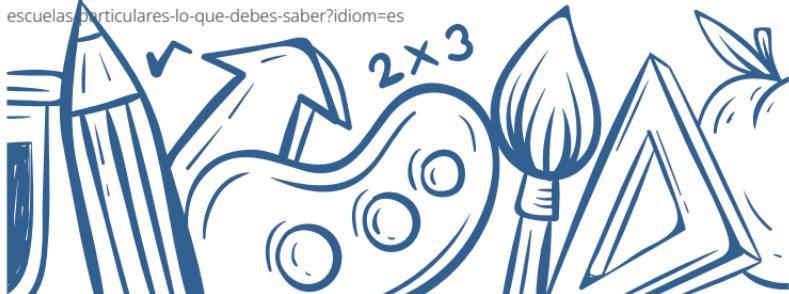
- Detallar por adelantado los costos de inscripción, reinscripción, colegiaturas y cualquier servicio adicional, como cursos de regularización, exámenes extraordinarios, constancias, credenciales o transporte.
- Las colegiaturas deben mantenerse sin cambios durante el ciclo escolar, salvo que la mayoría de madres y padres aprueben un incremento.
- Las escuelas deben permitir que elijas libremente dónde adquirir útiles, uniformes, libros o materiales, sin imponer proveedores o lugares específicos.
- Aceptar útiles, uniformes y libros que no sean nuevos, siempre que estén en buen estado o sean ediciones vigentes.
- En caso de adeudar tres o más colegiaturas, la escuela puede suspender el servicio, pero no puede exhibir en listas, retener documentos o afectar a las y los estudiantes por esta causa.

Antes de decidir, compara varias opciones. Pregunta todo lo que necesites saber y asegúrate de tener claridad sobre lo que incluye el servicio.

Referencias

Diario Oficial de la Federación. (10 de Marzo de 1992). ACUERDO que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares. Recuperado el 24 de Abril de 2025, de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4655028&fecha=10/03/1992#gsc.tab=0

Procuraduría Federal del Consumidor. (27 de Agosto de 2019). Escuelas particulares, lo que debes saber. Recuperado el 22 de Abril de 2025, de <https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/escuelas-particulares-lo-que-debes-saber?idiom=es>



¡Tus hijas e hijos merecen lo mejor!

Al elegir útiles y uniformes escolares, busca opciones seguras y de buena calidad

Sabemos que preparar el regreso a clases implica muchas decisiones: elegir útiles, cuidar el bolsillo y asegurarte de que lo que compres sea seguro y duradero. Para que ese esfuerzo valga la pena y hagas compras inteligentes, vale la pena fijarse en algunos detalles clave.

Antes de llenar tu carrito, toma en cuenta estas recomendaciones:

1. Consulta el Estudio de Calidad y el Quién es Quién en los Precios en www.gob.mx/profeco
2. Revisa bien cada producto: checa que tenga buenos acabados y materiales resistentes.
3. Si es necesario, verifica que incluya instructivo y advertencias de uso. Y recuerda: si algo no sale como esperabas, puedes solicitar un cambio o devolución.

Además, pon atención a lo siguiente antes de comprar cada artículo:

Útiles escolares

Revisa en cada artículo lo siguiente:

Lápiz y colores

- Goma bien adherida al metal.
- Sin grietas ni astillas.



Crayones

- Que indique que no son tóxicos.
- Cuida que no tengan grietas.



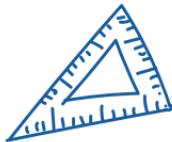
Goma

- Asegúrate de que sea firme al tacto.



Juego de geometría

- Su material debe ser resistente.
- Los números y graduación visibles y claros.
- Sin rebabas en contornos.



Pegamento líquido

- Tapa bien sellada.
- Contenido líquido (no seco).
- Indicar qué materiales pega.



Pegamento en barra

- Debe indicar qué materiales puede pegar.
- Debe estar bien cerrado.
- Asegúrate de que no esté seco.



Bolígrafo

- Al escribir, no debe manchar ni escurrir tinta.
- El trazo debe ser uniforme y delgado.



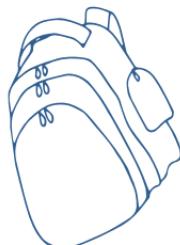
Cuaderno

- Las pastas y hojas deben ser resistentes, sin deformarse o romperse al manipularlas o que traspase la tinta.
- El espiral, grapas o hilos tienen que ser fuertes.
- Las líneas bien marcadas sin defectos.
- Con personajes de moda es más caro, y al forrarlo, no vale la pena el gasto.



Mochila

- Tela o plástico resistente, lavable o de fácil limpieza.
- Tirantes y correas anchos y acoljinados.
- Costuras y acabados reforzados.
- Impermeable.
- Ligera y tamaño adecuado.
- Las backpack se adaptan mejor a la espalda.
- Las que tienen personajes de moda son más caras.
- Elige con cuidado: busca calidad, comodidad y seguridad.



Plastilina

- El empaque debe estar bien cerrado y no opaco.
- Preferir las lavables.
- No debe ser tóxica.



Tijeras

- Deben tener la punta redondeada.
- La etiqueta debe especificar qué materiales puede cortar.



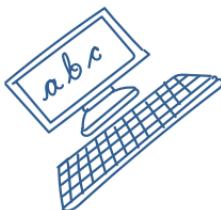
Cinta adhesiva

- El rollo grande rinde más.
- No debe tener ondulaciones.
- Su enredado debe ser uniforme.



Equipo de cómputo

- Cómpralo en un establecimiento formal.
- Exige comprobante de pago para hacer válida la garantía en caso de algún defecto.
- Elige el equipo con las características adecuadas para las necesidades de tus hijas e hijos.
- Pregunta sobre el sistema operativo, pantalla, microprocesador, memoria y disco duro.
- Cerciórate que incluya manual de operación y directorio de los centros de servicio.



Uniformes escolares

- Verifica que la talla sea correcta.
- En la etiqueta debe indicar: recomendaciones de lavado, tipo de tela, fabricante.
- Las costuras deben ser resistentes y rematadas para que la tela no se desgarre.
- Las faldas y pantalones sin valenciana son una buena opción, ya que se pueden ajustar a medida que crecen.
- Cierres, botones y ojales deben funcionar bien.
- Las telas de fibras naturales, como el algodón, permiten mejor transpiración.



Calzado

- Guarda el comprobante en caso de necesitar un cambio.
- Revisa que no tenga fisuras ni costuras fruncidas para asegurar su calidad.
- Asegúrate de que se los prueben con las calcetas o calcetines que usarán en la escuela.
- Haz que prueben ambos zapatos amarrados o abrochados, y que caminen un poco para confirmar que son del tamaño correcto.
- Verifica que haya espacio para meter un dedo entre el talón y el zapato, y que el calzado no esté ni muy ajustado ni muy suelto.
- Revisa la etiqueta para conocer los materiales y los datos del fabricante.
- El calzado de piel natural permite mejor transpiración.
- Opta por suelas antiderrapantes para evitar caídas.
- En los tenis, busca que tengan un puente marcado y una suela de 1 a 1.5 cm para cuidar su postura.



Bibliografía

Procuraduría Federal del Consumidor. (agosto de 2013). promotores.profeco.gob.mx. Obtenido de Guía de Regreso a Clases 2013:
https://promotores.profeco.gob.mx/pdf/Medocativo/guia_Regreso_clases.pdf

Impacto ambiental por el uso de la tecnología

¡Haz un consumo responsable y consciente de ella!

La tecnología nos ayuda todos los días y hace muchas cosas más fáciles, ¡eso nadie lo duda! Pero, ¿sabías que su uso también puede tener un impacto en el planeta? Cuando se usa sin medida, puede traer consecuencias negativas que vale la pena conocer:

- Se extraen muchos recursos naturales para fabricar tantos dispositivos.
- Se generan demasiados residuos electrónicos que contaminan el aire y el agua con sustancias tóxicas como plomo, mercurio y arsénico.
- El uso constante de aparatos y centros de datos consume muchísima energía y contribuye al calentamiento global.

Por eso, es buena idea hablar del tema en casa y reflexionar sobre cómo usar la tecnología de forma responsable, sin afectar al medio ambiente ni a nuestra salud. Aquí te dejamos algunas ideas para lograrlo en familia:

- Establezcan momentos para desconectarse. Estar mucho tiempo frente a una pantalla puede afectar el sueño y el descanso.
- Usen apps que ayuden a llevar un registro del tiempo frente a los dispositivos. Así será más fácil cuidar que no se pasen de los límites que acuerden.
- Durante las horas de estudio o trabajo, traten de evitar las redes sociales. Ayuda a concentrarse mejor y rendir más.
- Apaguen los aparatos que no estén usando. Con eso se ahorra energía y se cuida el medio ambiente.
- Cuiden bien sus dispositivos para que les duren más.



- Si ya no los usan, pueden donarlos a alguien que los necesite. ¡Darles una segunda vida también ayuda al planeta!
- Lleven los dispositivos viejos a centros de reciclaje electrónico. Así evitan que sus componentes contaminen el agua o el aire.
- Hagan planes al aire libre y creen espacios sin pantallas en casa. Les dará un respiro y reforzará la convivencia.



**¡Usar la tecnología con conciencia
es una forma inteligente y
poderosa de cuidar el planeta!
Cada acción cuenta, y en familia
pueden hacer una gran diferencia.**

Referencias:

- <https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/afecta-tecnologia-medioambiente/>
<https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/tecnologia-medio-ambiente-lucha-entre-danos-beneficios/>
<https://blog.orange.es/consejos-y-trucos/reducir-basura-tecnologica/#:~:text=Reciclar,de%20sus%20puntos%20de%20recogida>
<https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/que-es-basura-tecnologica>
<https://hune.eco/blogs/noticias/5-consejos-para-reducir-el-impacto-ambiental-de-tus-productos-electronicos>
<https://tinyurl.com/2ajrjnv7a>
<https://tinyurl.com/22zqj3dg>
<https://tinyurl.com/228sabqa>



iAprovecha los canales que YouTube ofrece con videos educativos para que tus hijas e hijos repasen sus materias escolares!

Los videos educativos son una gran herramienta para que tus hijas e hijos repasen temas que no les quedaron del todo claros en la escuela. Les permiten aprender a su ritmo, de forma divertida y sin la presión del aula.

Además, resultan muy útiles para temas más complejos, ya que pueden pausar, retroceder o volver a ver las partes que necesiten tantas veces como quieran.

Incluso, diversos estudios muestran que los videos educativos —incluidos los de YouTube— pueden ayudar a mejorar el rendimiento académico.

Aquí te compartimos algunos canales que pueden ser de gran apoyo:

Matemáticas y Ciencias

Vitual: Ofrece cursos de matemáticas para niveles primaria, secundaria y preparatoria; y cursos de física para secundaria y preparatoria.

Canal:

<https://www.youtube.com/@Vitual/videos>



math2me: Proporciona clases de matemáticas y física, para niveles de secundaria hasta inicio de licenciatura.

Canal:

<https://www.youtube.com/@math2me/videos>



MateFacil: Cuenta con algunos cursos gratuitos para aprender matemáticas desde cero para niveles desde primaria hasta ingeniería y otras licenciaturas.

Canal:

<https://www.youtube.com/user/Arquimedes1075>



Colores, letras y cosas básicas

Son dirigidas a infancias hasta los 6 años. Su contenido se basa en canciones que transmiten conocimientos para que aprendan y exploren el mundo mientras se divierten.

toycantando:

<https://www.youtube.com/@toycantando/videos>



lunacreciente:

<https://www.youtube.com/@lunacreciente/videos>



Cantando Aprendo a Hablar

<https://www.youtube.com/@cahoficial/videos>



Tablas de multiplicar, sílabas y otros temas de nivel primaria

Enfocados a infancias de 6 a 12 años:

La Eduteca:

<https://www.youtube.com/@LaEduteca/videos>



Mundo Primaria:

<https://www.youtube.com/@MundoprimariaMP/videos>



FlexFlix Kids en Español:

<https://www.youtube.com/@FlexFlixKids/videos>



Otros canales que puedes encontrar para todas las edades que abarcan distintas materias son:

Happy Learning Español:

Ofrece videos animados que van desde historia y español hasta ciencias.

Canal:

<https://www.youtube.com/@HappyLearningES/videos>



CuriosaMente:

De forma animada despeja dudas de distintos temas, aunque principalmente de índole científico.

Canal:

<https://www.youtube.com/@curiosamente/videos>



Academia Play:

Despeja dudas sobre historia universal.

Canal:

<https://www.youtube.com/@academiaplay/videos>



Referencias:

<https://convivenciadigital.cl/los-mejores-15-canales-de-youtube-con-videos-educativos/>

<https://www.ice.upm.es/wps/jlbr/documentacion/queesvid.pdf>

Sin desayuno, no hay concentración: Procura su salud desde temprano

Al despertar, el cuerpo pide energía: ¡es como cargar las pilas antes de ir a la escuela!

El desayuno aporta los nutrientes esenciales que ayudan a preparar al cuerpo y la mente para las actividades del día, especialmente en edad escolar.

“Un desayuno completo, para una infancia saludable.”

¿Por qué es clave que las niñas y los niños vayan desayunados a la escuela?

SI desayunan...

Se concentran mejor y aprenden más rápido.

Tienen energía para todo el día.

Desayunar bien ayuda a que elijan mejor lo que comen durante el día.

Se enferman menos.

Llegan de mejor humor y se sienten con más ánimo en clases.



NO desayunan...

Se distraen con facilidad y les cuesta concentrarse.

Tienen sueño o se sienten débiles.

Están irritables o tristes.

Bajan sus defensas y se enferman con más facilidad.

Son más propensos a padecer sobrepeso, obesidad o diabetes.



Consejos para que los niños y las niñas disfruten su primera comida del día

Ayúdale a dormir bien para despertar con energía

Dormir lo suficiente les permite despertar con buen ánimo y sin prisas. Si se acuestan temprano, tendrán tiempo para desayunar con calma y empezar el día de mejor humor.



Desayunen en familia siempre que se pueda

Ese ratito juntos en la mañana puede hacer una gran diferencia. Acompañarles mientras comen les da seguridad, fomenta buenos hábitos y, si ven que tú también eliges alimentos saludables, probablemente querrán imitarlos.



Varía el menú, ¡la creatividad también se come!

No hace falta complicarse: con poco tiempo se pueden preparar opciones ricas y nutritivas. Fruta picada, huevo, quesadillas con verduras o un licuado casero pueden ser grandes aliados. Cambiar el menú de vez en cuando mantiene el interés y les invita a probar de todo.



Háganlo en equipo, ¡y que el desayuno no los agarre por sorpresa!

La noche anterior, tómense un momento para decidir qué van a desayunar.



Si les das chance de participar, no solo se emocionan más con la comida: también aprenden a organizarse y a elegir mejor.

Involúrciales desde el principio

Elegir y preparar el desayuno puede ser una actividad divertida para compartir. Además, cuando incluyes a las infancias en el proceso, es más fácil que disfruten lo que comen.



Desayuno con calma, en buena compañía

Un ambiente tranquilo, sin pantallas ni carreras, hace que el desayuno se disfrute más. Aprovecha para fomentar hábitos saludables desde temprana edad y, siempre que se pueda, acompañalos en ese momento.



Referencias

Albert, M. (2024, 2 marzo). Un estudio afirma que no desayunar todos los días afecta a nuestra salud: así daña a nuestro cuerpo. Diario ABC. <https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/estudio-afirma-desayunar-dias-afecta-salud-20240302162632-nt.html>

Adminpuleva.es. (2022, 11 febrero). La importancia del desayuno: ¿influye en nuestra salud? Blog un Vaso de Ciencia. <https://blog.institutopulevanutricion.es/2022/02/09/desayuno-salud-rendimiento-enfermedad/>

Dirección General de Personal, Dirección de los CENDI y Jardín de Niños, Coordinación de Nutrición. (s.f.). La importancia del desayuno en la infancia. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/ImportanciaDesayunoInfancia.pdf>

De Salud, S. (s. f.). La importancia del desayuno. gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>

El desayuno y el aprendizaje: por qué es importante la comida de la mañana. (s. f.). HealthyChildren.org. <https://n9.cl/lef4yz>

Save the Children México. (2024, 28 junio). Salud y nutrición - Save the Children México. Save The Children México. <https://n9.cl/wlm27>

Refrigerios saludables

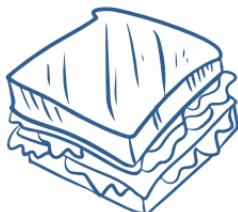
Los refrigerios saludables son una excelente opción para mantener la energía durante el día. Es importante elegir alimentos como frutas, verduras, nueces o yogur, que proporcionan nutrientes esenciales.

Tú puedes apoyar mucho si les ofreces opciones ricas y nutritivas en lugar de golosinas. Así se sentirán con más energía, se concentrarán mejor y podrán disfrutar sus actividades sin bajones.

Un buen refrigerio hace la diferencia: no tiene que ser caro ni complicado. Aquí te dejamos algunas ideas económicas y variadas. Prepáralas con quienes tengas a tu cuidado y conviértanlo en un momento para compartir y aprender.

Sandwich saludable

- Sandwich de pan integral con aguacate, 1 rebanada de jamón, queso panela y lechuga.
- ½ taza de manzana picada en cuadritos.
- 1 taza de palomitas hechas en casa.
- 5 almendras o nueces.
- Agüita natural.



Mini hotcakes de avena

- 4-5 pzas de mini hotcakes.
- Agrega ½ pza de plátano o una fresa rebanada.
- ½ tza de zanahoria en bastones.
- Agüita natural.

Preparación

- Licúa todos los ingredientes.
- Forma hot cakes sobre el sartén y déjalos cocinar 2-3 minutos por cada lado.

Ingredientes

- 1/2 tza de avena
- 1 huevo
- ¼ tza de leche



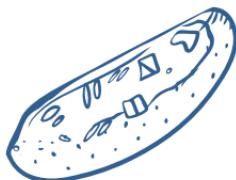
Sincronizada con pico de gallo

- ½ o 1 sincronizada, la cual llevará: 1 rebanada de jamón, queso oaxaca y un recipiente pequeño con su pico de gallo (jitomate, cilantro y si lo prefieres cebolla y aguacate).
- ½ pza de plátano.
- ½ tza de yogur griego sin azúcar.
- Agüita natural.



Molletito

- 1 pza de bolillo mini o en su caso sólo 1 tapa de bolillo, agrégale frijoles refritos, queso oaxaca y pico de gallo.
- ½ tza de jícama (puedes agregarle limón y chilito piquín).
- 1 tza de uvas.
- Agüita natural.



Pechuga asada con verduras

- 1 pechuga asada (80g) con verduras al vapor o asadas (1/2 pza de zanahoria y 5 brócolis pequeños).
- 1 rebanada de piña o ½ taza de piña picada.
- 5 pzas de nueces o de almendras.
- Agüita natural.



Croquetas de brócoli

- 2-3 croquetas de brócoli.
- 1 tza de sandía.
- 12 pzas de cacahuate tostado.
- Agüita natural.

Ingredientes

- 2-3 ramas de brócoli pequeñas.
- 160g de queso Oaxaca.
- 1 huevo.
- $\frac{1}{2}$ tza de hojuelas de avena.



Preparación

- Hierve el brócoli.
- Aplasta el brócoli con un tenedor hasta hacer un puré.
- Agregar el huevo, avena, y el queso deshebrado.
- Forma las croquetitas y puedes freírlas con poco aceite o bien hornear a 200°C por 20 min.

Burrito de pollo

- $\frac{1}{2}$ pza de tortilla (de preferencia integral) y agrégale pechuga de pollo asada (40g), 2 cucharadas de frijoles refritos, lechuga, jitomate y aguacate.
- $\frac{1}{2}$ tza de pepino en bastones o en círculos.
- 1 naranja partida en cuartos.
- Agüita natural.



Pan francés y huevito

- 1½ pza de pan (puedes cortarlo en tiritas).
- ½ huevo, puede ser cocido o revuelto.
- ½ pera, la puedes cortar en cuadritos.
- 5 almendras.
- Agüita natural.

Ingredientes para el Pan francés

- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de aceite.



Preparación

- Mezcla la leche con los huevos y la esencia de vainilla.
- Humedece cada rebanada de pan en la mezcla.
- En una sartén fríe las rebanadas de pan por ambos lados hasta que estén doradas.

Ensalada de atún

- 1 tza de ensalada de atún (1½ cucharada de mayonesa y agrega la verdura de su preferencia o bien puede ser jitomate, cilantro, granos de elote y aguacate)
- 1 tostada.
- 1½ cucharada de pepitas.
- ½ mango picado.
- Agüita natural.

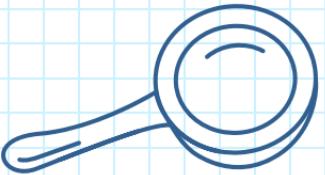


Huevito con ejotes

- 1 tza de ejotes con huevo.
- 1 tortilla de maíz (puedes enolverla en papel aluminio para que se conserve calientita) o 1 pza de tostada.
- 1 tza de pepino y zanahoria con limón.
- 1 tza de papaya picada en cuadritos.
- Agüita natural.



Sección para niñas, niños y adolescentes



3

¿Sabías que tienes derechos al comprar?

A que todo lo que compres sea seguro y de calidad

A saber qué contiene lo que consumes

A elegir lo que compras

¡Todos tenemos la misma oportunidad de comprar!

A que si algo está malo, te devuelvan tu dinero

Si alguien no respeta tus derechos, dile a un adulto

TIANGUIS

2 x \$35

\$15

¡Hay una ley que te protege al comprar y debes conocerla!

¿Sabías que la tecnología también puede dañar al planeta?

La tecnología es súper útil y divertida, ¡pero si la usamos demasiado puede afectar al medio ambiente y también a nuestra salud! Te contamos por qué:

- Para hacer celulares, tabletas y computadoras se usan muchos recursos naturales, como metales, agua y energía.
- Si usamos muchos aparatos, también gastamos más de esos recursos... ¡y el planeta tarda mucho en recuperarlos!
- Cuando tiramos dispositivos viejos a la basura, pueden soltar sustancias tóxicas que contaminan el agua, el aire y la tierra.
- Además, todos esos aparatos necesitan electricidad, y eso puede calentar el planeta poco a poco.

¡Tú puedes ayudar con cosas muy simples!

- Descansa un rato de tus pantallas cada día.
- Apaga los aparatos que no estás usando.
- Cuida tus dispositivos para que te duren más.
- Si ya no usas un aparato, dónalo o llévalo a reciclar.
- Juega más al aire libre, platica y diviértete con tu familia y amistades.

¡Cuidar el planeta también es cosa de niñas, niños y de todas las personas!

Y no olvides:
usar la tecnología
también contamina,
¡úsala con conciencia!



¡Hay videos para ayudarte con las materias que más te cuestan!

Pide ayuda a mamá, papá o a la persona que te cuida, y de acuerdo a tu edad, exploren qué canales de YouTube pueden ayudarte con esas materias que se te hacen difíciles.

De 0 a 6 años

Aprende las letras y colores cantando en:

toycantando: <https://www.youtube.com/@toycantando/videos>

lunacreciente: <https://www.youtube.com/@lunacreciente/videos>

Cantando Aprendo a Hablar:

<https://www.youtube.com/@cahoficial/videos>



De 6 a 12 años (primaria)

Aprende o repasa las tablas de multiplicar, las sílabas, y otros temas en:

La Eduteca: <https://www.youtube.com/@LaEduteca/videos>

Mundo Primaria:

<https://www.youtube.com/@MundoprimariaMP/videos>

FlexFlix Kids en Español:

<https://www.youtube.com/@FlexFlixKids/videos>



De primaria hasta licenciatura

Aprende o repasa matemáticas y ciencias en:

Vitual: Matemáticas (primaria hasta preparatoria), y física (secundaria y preparatoria).

- Canal: <https://www.youtube.com/@Vitual/videos>

math2me: Matemáticas y física (secundaria hasta inicio de licenciatura).

- Canal: <https://www.youtube.com/@math2me/videos>

MateFacil: Matemáticas desde cero (de primaria hasta licenciatura).

- Canal: <https://www.youtube.com/user/Arquimedes1075>



Para todas las edades

Happy Learning Español: Videos animados de historia, español y ciencias.

- Canal: <https://www.youtube.com/@HappyLearningES/videos>

CuriosaMente: De forma animada explican temas científicos.

- Canal: <https://www.youtube.com/@curiosamente/videos>

Academia Play: Enseñan historia universal.

- Canal: <https://www.youtube.com/@academiaplay/videos>



¿Por qué es importante desayunar?

El desayuno es tu carga de energía: te ayuda a concentrarte, moverte y divertirte desde temprano.

Después de tantas horas sin comer mientras dormías, tu cuerpo necesita recargar pilas con algo rico y nutritivo, como fruta, cereal o un buen sándwich. ¡No te lo saltes!

¡Desayunar te hace súper!

Activa tu cerebro

Cuando desayunas, piensas más rápido y aprendes mejor en la escuela.

Tienes energía para jugar y aprender

El desayuno te da fuerza para correr, saltar y prestar atención en clase.

Te pone de buen humor

Si comes algo rico en la mañana, te sientes feliz y no te enojas por cualquier cosa.

Te ayuda a crecer con salud y fuerza

Tu cuerpo se vuelve más fuerte y puede combatir mejor las enfermedades.



Actividad: ¡Arma tu lonchera saludable!

Te invitamos a tomar mejores decisiones sobre lo que debe llevar tu lonchera, aprende a elegir bien tus alimentos.

¡Hazlo de manera creativa y divertida!

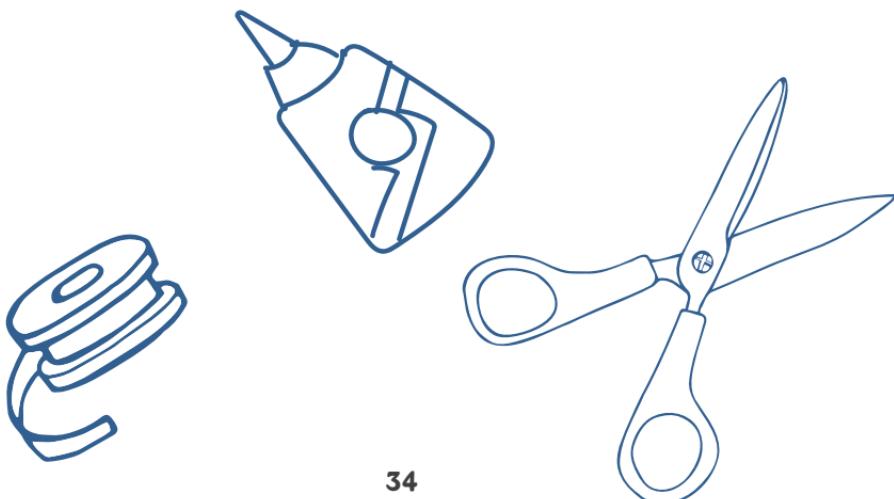
Materiales:

- Colores, crayones, plumones, acuarelas, lo que sea necesario para decorar.
- Tijeras.
- Pegamento o cinta adhesiva.

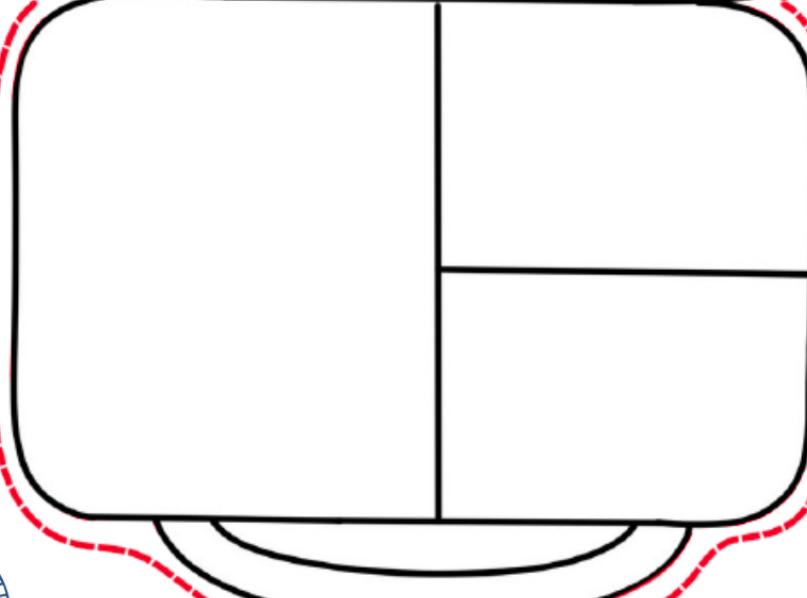
Instrucciones:

- Recorta la siguiente lonchera, decórala a tu gusto y colócale tu nombre.
- También deberás recortar los alimentos que se encuentran en las siguientes páginas.
- Una vez recortado todo, crea tus propias combinaciones y observa si cumplen con un desayuno equilibrado.

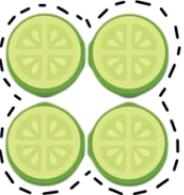
**¡Un buen desayuno despierta mentes curiosas
y corazones con energía!**



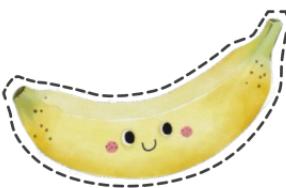
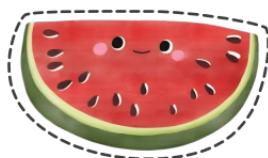
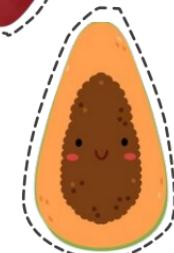
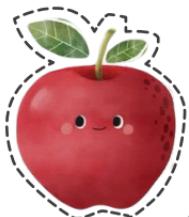
La lonchera saludable de



Verdura



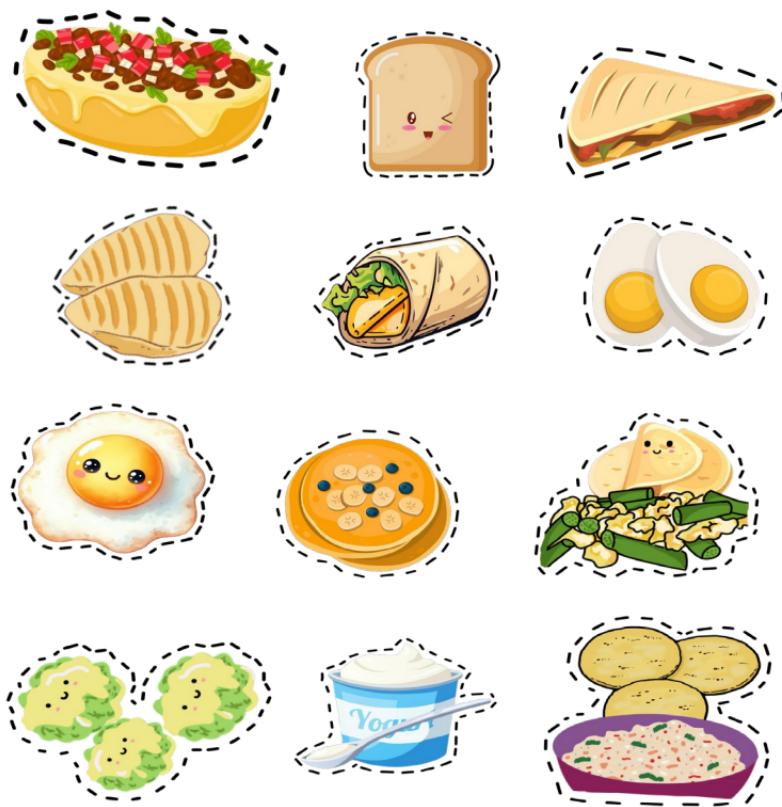
Fruta



Semillas o frutos secos



Proteína



Directorio

Lcdo. César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Mtra. Gabriela Karem Loya Minero
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Reyna María Dolores González Noria
Directora de Educación para el Consumo

Créditos

Tatum Adriana Cano Chávez, Jefa de Departamento

María Concepción Guzmán Ramos, Supervisora de Promoción y Capacitación de Consumo

Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social

Jéssica Joselín Guzmán Muñoz, UACM

Juan Román Sotelo Vargas, FCPyS, UNAM Servicio Social

Gabriela Manuel Solis, FES Acatlán, Pedagogía

Karla Joseline Rodríguez Torres, FES Acatlán, Pedagogía

