

Recuerda que aunque aquí te damos algunas recomendaciones, el éxito de las mismas, dependerá de tu situación, puedes combinar los alimentos y adaptar tu preparación a las frutas y verduras de temporada a las que tienes acceso en tu ciudad, aprovechemos los frutos de nuestra tierra ■.

LN Susana González Ruíz

*Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Investigación Clínica de la Universidad de Guanajuato*

## 4. Economía y Política

### Disfruta las posadas, cuida tus bolsillos

Una de nuestras tradiciones más celebres de México es la posada, tal como lo comentó el antropólogo Fernando Hjar en 2006, esta tradición se originó con la llegada de los españoles a México, Hjar cuenta que los religiosos encargados de la evangelización del pueblo suplantaron el culto al Dios de la guerra, Huitzilopochtli por la práctica europea de preparación para la Navidad, la cual consistía en proclamar misa junto con pasajes y representaciones referentes a la Navidad; adicionalmente se daban pequeños regalos a los asistentes, conocidos como aguinaldos.

Hoy en día, las posadas han pasado de realizarse dentro de las iglesias a las casas o a las calles y colonias, distinguidas por el pedir

posada, el romper la piñata y la convivencia. En estas fiestas decembrinas en nuestro país se acostumbra convivir al lado de elementos y preparados tradicionales, desde los sencillos frutos de la piñata, la ensalada de manzana, los buñuelos, los tamales, el atole y el ponche.

Para ello debemos contar con un presupuesto reservado, y analizar los diferentes precios. Se tiene pronosticado, que los alimentos como el huevo, el trigo, el maíz y otros cereales podrían subir de precio, iniciando el 2013, lo que impactará en un probable aumento en el precio de pan y otros productos que necesitan de estos alimentos para su elaboración.

El aumento del precio del maíz, el cual juega un papel muy importante en la dieta del mexicano y sobre todo en estas épocas decembrinas, para la preparación de tortilla, tamales, sopes, el tlacoyo y otros alimentos típicos de nuestro país. Sin embargo, al analizar la situación en comparación con el aumento de precios observados en los últimos meses del 2011, las precauciones tomadas por algunas empresas respecto a las compras de insumos anticipadas permitirán ofrecer a los consumidores precios estables reflejando el aumento en sus costos hacia principios de 2013.

Para contrarrestar las situaciones de aumentos inadecuados en los precios, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) pone en marcha el Programa Especial de Verificación y Vigilancia Fiestas Decembrinas que en el presente año tendrá lugar del 2 al 6 de enero de 2013 con la finalidad de garantizar la seguridad, economía y respeto a los derechos de los consumidores durante estas festividades de fin de año.

En este período, personal debidamente acreditado visitará las tiendas de autoservicio y departamentales, de ropa, calzado, electrónica y telefonía celular, así como los mercados públicos y centrales de abasto para corroborar que su comportamiento comercial se ajuste a lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

También supervisarán que los productos ofrecidos por los proveedores cumplan con los requisitos de información comercial y especificaciones de seguridad de acuerdo a las Normas Oficiales Mexicanas; verificando que las básculas para peso de productos y relojes registradores de tiempo, estén debidamente ajustados y calibrados.



La PROFECO nos provee lo siguiente como los parámetros del consumidor inteligente:

- » Comparar siempre los precios entre diferentes establecimientos.
- » Evitar comprar en comercios no establecidos. Sobre todo en el caso de los juguetes, comprar artículos de los que se desconoce su procedencia puede implicar un riesgo para la salud.
- » Denuncia las irregularidades. En caso de sospechas de incrementos injustificados en

los precios o al ser víctima de publicidad engañosa en las tiendas se puede denunciar al establecimiento en el teléfono de la Profeco: 01 800 468-8722, en el interior de la República.

De igual manera nos recomienda antes de comprar, hacer una lista de los productos que requerimos y los cuales estamos dispuestos a comprar, al igual que:

» Evitar las compras por impulso y de último minuto ya que esta última impide comparar precios.

» Compartir los gastos de este tipo de celebraciones entre tus familiares y amigos ■.

Otras fuentes::

[www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj\\_2011/bol205\\_posadas.asp](http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2011/bol205_posadas.asp), consultado 27 de noviembre 2012 [www.cnnexpansion.com/negocios/2012/08/23/empresas-subiran-precios-de-alimentos](http://www.cnnexpansion.com/negocios/2012/08/23/empresas-subiran-precios-de-alimentos). Consultado 28 de noviembre de 2012

Yazmín Tafoya

LN Susana Ruíz

Joseline González Negrete

## 5. Investigación y Ciencia

El pasado 29 de noviembre de 2012 se llevó a cabo el 2do Foro de Seguridad Alimentaria y Nutricional, organizado por el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) y el cuerpo Académico de Toxicología. El tema principal de dicho evento la seguridad al agua y los alimentos, abordado por diferentes conferencistas.

Durante, la conferencia del Dr David Barkin, académico e Investigador de la UAM- Xochimilco durante el foro, planteó una realidad preocupante sobre este recurso vital que es el agua, pues aunque nuestro planeta se encuentra conformado en su mayor parte por agua, sólo una cantidad muy pequeña es apta para el uso y consumo humano. De esta pequeña parte de agua disponible, el 70% se usa para la agricultura, de ahí que la escasez de este preciado recurso afecte tanto en la producción de alimentos.

