

# EMBARAZO



# VENTAS POR INTERNET



## OBJETIVO

La alimentación es un asunto que debe preocupar a la mujer embarazada, por lo que es importante tenga el conocimiento básico de una nutrición saludable y evitando con esto algunos alimentos prohibidos durante la gestación.

Proporcionar los elementos básicos requeridos en el comercio electrónico que se necesitan saber para vender por internet.

Informar a los consumidores que en mayo es una época propicia para cultivar hortalizas en un espacio que se acondicione para su cultivo.

## Justificación

Que obtenga el conocimiento de los nutrientes que necesita su cuerpo durante el embarazo y de aquellos alimentos que pueden afectar su salud o la del bebé, desarrollando un patrón de alimentación saludable que incluya una variedad de alimentos y bebidas nutritivas.

Hacer de su conocimiento que vender por internet no es tan fácil, pero es una excelente oportunidad para quien desea iniciar su propio negocio sin salir de casa; teniendo claro que empezar un emprendimiento online no genera éxito de un día para otro, pero con trabajo, planificación y perseverancia los buenos resultados llegan.

Cualquier mes del año es bueno para comenzar a plantar sus propias frutas, verduras y hortalizas, pero está claro que algunos serán más propicios que otros, siendo el mes de mayo perfectamente adecuado para el cultivo de una diversa variedad de hortalizas debido al buen clima.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 4.24



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# PRODUCTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

La gestación es un proceso de muchos cambios en el organismo de la mujer, la demanda a la que es sometido el cuerpo es muy alta para satisfacer las necesidades del bebé en formación, y prácticamente a todo a lo que está expuesta la futura mamá puede afectar de alguna forma al embrión, tanto los alimentos como los productos que usa diariamente. De los cuales haremos mención de evitarse y/o disminuir su consumo durante este ciclo.

## HUEVOS CRUDOS



Una mujer embarazada no puede consumirlos crudos ni ligeramente cocidos, ya que pueden estar contaminados por bacterias dañinas como la salmonela.

## LECHE CRUDA



Conforme al portal de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos, la leche cruda puede contener bacterias peligrosas, como pueden ser la salmonela, escherichia coli, listeria, campylobacter y otras que causan diversas enfermedades.

## CARNE CRUDA



La carne cruda o poco cocida puede resultar perjudicial durante el embarazo por el riesgo potencial de contraer toxoplasmosis, una infección causada por un parásito que se halla en la carne.

## FRUTAS Y VERDURAS SIN LAVAR



Se deben lavar bien para evitar una posible contaminación por toxoplasmosis, ya que podría estar presente en el suelo donde es cultivada. Al lavarlas también se elimina la suciedad, así como posibles bacterias u

otros parásitos.

En todo momento revisa las etiquetas y lee las medidas precautorias de los productos que adquieras.

## CAFEÍNA



La Organización Mundial de la salud (OMS) determinó que el máximo consumo de café en embarazadas es de 300 mg diarios, sin embargo, recomienda disminuir dicha ingesta para evitar la amenaza de la pérdida del

bebé o que nazca bajo de peso.

### INSECTICIDAS, PESTICIDAS O REPELENTE



Este tipo de productos puede causar abortos espontáneos, partos prematuros o malformaciones en el feto, así que lo más ideal es alejarse de ellos o disminuir su uso al mínimo.

### TINTES PARA EL CABELLO



La absorción de poca pintura por la piel, de acuerdo con el colegio de Obstetras y Ginecólogos de Estados Unidos (ACOG).

### MEDICAMENTOS



En este caso únicamente el médico puede indicar que fármacos se deben tomar y cuáles no. Siendo muy importante comentarle todo lo que se esté tomando y se tenga considerado incluir en la alimentación, ya sean suplementos alimenticios o remedios naturales.

### ALCOHOL



Lo más aconsejable es evitarlo al no existir una cantidad máxima de consumo de alcohol, debido a que lo que bebe la progenitora llega directamente al bebé, causándole serios daños o incluso el riesgo de un aborto espontáneo y muerte fetal.

Consulta al médico ante cualquier duda que tengas sobre que consumir o no.

### PESCADOS Y MARISCOS CRUDOS



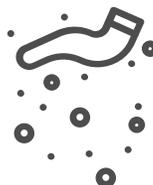
El pescado crudo y/o alimentos preparados con pescado y mariscos crudos o ahumados tienen más posibilidades de incluir parásitos o bacterias que los alimentos elaborados con pescado cocido.

### ALIMENTOS PREPARADOS



Estos pueden resultar muy confortables, pero comúnmente aportan pocos nutrientes y demasiadas calorías, además de considerar exceso de sal, grasa y azúcares.

### EDULCORANTES ARTIFICIALES (SUSTITUTOS DE AZÚCAR)



En su mayoría estos sustitutos pueden consumirse con moderación, sin embargo, existen ciertas restricciones en algunos de ellos, por lo que lo mejor es evitarlos durante el embarazo.



# VENDER POR INTERNET NO ES TAN DIFÍCIL COMO PIENSAS

La obtención de ingresos adicionales al vender online es posible, con tiempo y dedicación llega a ser una importante fuente de ganancias. Las ventas en línea en México son un modelo de negocio en crecimiento, en las cuales 3 de cada 10 Pequeñas y Medianas empresas (Pymes), optan por esta vía para fortalecer sus ingresos.

Ser tu propio jefe, tiene diversas ventajas como establecer tus horarios, trabajar desde casa o mientras viajas al vender por internet, sin embargo, como todo negocio online, la vía al éxito requiere de un plan sólido y trabajo duro.

El comienzo para poner en marcha tu negocio en la Web es determinar claramente lo que vas a vender, averiguando qué es lo que necesitan tus probables clientes.



Nota: Información con fines ilustrativos, sujeta a cambios anunciados por los proveedores.



## CONSIDERA

En México existen diversas disposiciones jurídicas para regular el comercio electrónico, las cuales debes seguir para no caer en algún delito.

Decretado en la Ley Federal de Protección al Consumidor, el consumidor tendrá derecho a conocer toda la información relacionada sobre los términos, condiciones,

costos, cargos adicionales, y en su caso, formas de pago de bienes y servicios ofrecidos por el proveedor, que en este caso serías tú. Siendo la Norma Mexicana NMX-COE-001 – SCFI – 2018 que regula el Comercio Electrónico en nuestro país, y es la que establece las disposiciones para ofrecer o comercializar bienes, productos o servicios con la objetivo de garantizar los derechos de los consumidores.



**PROFECO** cuenta con una herramienta de Monitoreo de Tiendas Virtuales que le permite a los consumidores revisar si los sitios de comercio digital en los cuales planean realizar sus compras cumplen o no con los elementos necesarios para hacer un consumo inteligente.

Vender por internet requiere de un trabajo serio y planeado, es importante respetar los derechos de los consumidores. ¡Evita malas prácticas!



## OPCIONES PARA MONTAR TU NEGOCIO EN LÍNEA



### 1. Construir una plataforma propia y crear tu sitio “.com”.

WordPress, Google Sites o las mismas redes sociales, son algunas opciones de plataformas gratuitas.



### 2. Si ya cuentas con un negocio físico, **extiéndelo a un sitio de internet con el mismo nombre.**



### 3. Si estás iniciando en este mercado, **aprovecha el tráfico de un sitio consolidado y vende a través de él.**



# CULTIVOS PARA MAYO

Empieza tu huerto y cosecha gran variedad de hortalizas

Existe una gran diversidad de hortalizas que se pueden cultivar en patios, jardines, balcones, huertos o cualquier espacio disponible acondicionado para su cultivo.

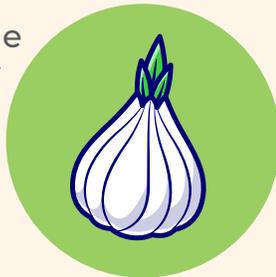
Se deben considerar aspectos importantes como el tamaño de los cultivos, de los contenedores o macetas, el número de horas de luz que deben tomar cada día, la disponibilidad de agua para su riego, la época del año en que se pueden sembrar y el tiempo de cosecha para disfrutar de ellos.

Aquí te mostramos una lista de plantas y sus propiedades, las cuales puedes cultivar en mayo, de fácil crecimiento para que las coseches y disfrutes durante el año. Si siembras de forma escalonada, cada dos semanas, podrás ir cosechando poco a poco.



## AJO

Haz un orificio de 4 cm de profundidad en la tierra y siembra un diente de ajo con la punta hacia arriba. Aporta proteínas, yodo, fósforo, potasio así como vitamina B6.



## BETABEL

Siembra 2 semillas juntas a 1 cm de profundidad. Contiene folato de vitamina B, vitamina C, fibra y minerales esenciales como el potasio y manganeso.



## CILANTRO

Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Esta hierba aromática contiene vitamina c, beta carotenos, calcio, fósforo, hierro, potasio y selenio.



## CHÍCHARO

Siembra 3 chicharos, germinados de preferencia, a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitamina A, C, minerales, fibra y azúcares benéficos para el cuerpo.



## ESPINACA

Entierra las semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitaminas, fibras y minerales, aporta pocas calorías, es libre de grasas y es fuente de antioxidantes que protegen el cuerpo del daño celular.



## MENTA

Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Es una hierba aromática compuesta principalmente por agua y fibra. Contiene calcio, potasio, cobre, magnesio y vitaminas A, B, C y D.



## LECHUGA

Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene vitamina C y K, ácido fólico y potasio. Su escaso aporte calórico es resultado de su elevada proporción de agua.



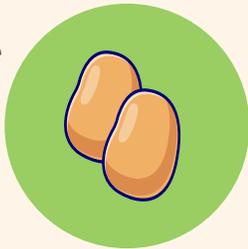
## RÁBANO

Siembra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Aporta pocas calorías, es muy rico en agua y tiene abundantes sales minerales (azufre) y vitaminas B9 y C, en particular.



## HABA

Siembra 2 habas juntas, de preferencia frescas, a una profundidad de 5 cm. Contiene fibra, proteínas, ácido fólico, niacina, potasio, fósforo y magnesio.



## PEREJIL

Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Es una hierba aromática alta en hierro y muy rica en vitamina C.



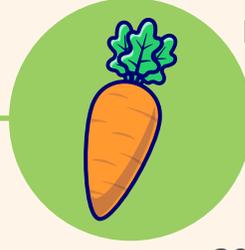
## JITOMATE

Entierra 3 semillas juntas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene calcio, fósforo, potasio y sodio, así como vitaminas A, B1, B2, y C.



## ZANAHORIA

Entierra 3 semillas a una profundidad 3 veces su tamaño. Contiene mucha agua. Es rica en azúcar, sales minerales, vitaminas (sobre todo provitamina A) y pectina, además de contener carotenos.



Consulta nuestra edición **521** donde aprenderás a elaborar tu huerto en casa. No dejes de revisar la sección "Hazlo tú mismo" en la edición **531** para que aprendas a hacer composta y la utilices en tus cultivos.



## CONCLUSIÓN

No es que haya prohibiciones absolutas en cuanto a los alimentos que puede ingerir una mujer embarazada, pero sí recomendaciones importantes que le permitirán prevenir problemas durante la gestación que puedan afectar tanto al feto como a la madre. El tomar buenas decisiones sobre su alimentación puede ayudarle a tener un embarazo saludable y un bebé sano.

Aprender a vender por internet es un reto, pero es posible siguiendo una serie de pasos y normas jurídicas que son necesarias conocer para hacerlo una realidad, como saber los requisitos y obligaciones para vender.

Es importante tener presente que el mes de mayo es propicio para cultivar una gran variedad de hortalizas de temporada en espacios disponibles o macetas, ayudando a nuestro bolsillo y al planeta.



## BIBLIOGRAFÍA

Profeco (2021). Productos a evitar durante el embarazo. Revista del Consumidor (531), pp. 58-59. Recuperado del sitio:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC531\\_Mayo\\_2021.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC531_Mayo_2021.pdf)

Profeco (2020). Vender por internet no es tan difícil como piensas. Revista del Consumidor (515), pp. 26-27. Recuperado del sitio:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2020/RC515\\_Enero\\_2020.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2020/RC515_Enero_2020.pdf)

Profeco (2021). Cultivos para mayo. Revista del Consumidor (531), pp. 8-9. Recuperado del sitio:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC531\\_Mayo\\_2021.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC531_Mayo_2021.pdf)

Imágenes Freepik:

[href="https://www.freepik.es](https://www.freepik.es)



## VIDEOS DE APOYO

7 cosas prohibidas durante el embarazo

<https://www.youtube.com/watch?v=e3hACzE9igo>

Que SEMBRAR y PLANTAR en MAYO | Calendario de Siembra

<https://www.youtube.com/watch?v=zjrZOJhU5ZQ>

Calendario de Siembra 2022: Que sembrar en Mayo en el Huerto de Primavera y de Otoño

[https://www.youtube.com/watch?v=QnQ4o\\_lkhXc](https://www.youtube.com/watch?v=QnQ4o_lkhXc)

MUJER EMBARAZADA - ¿Qué puede COMER y qué debe EVITAR?

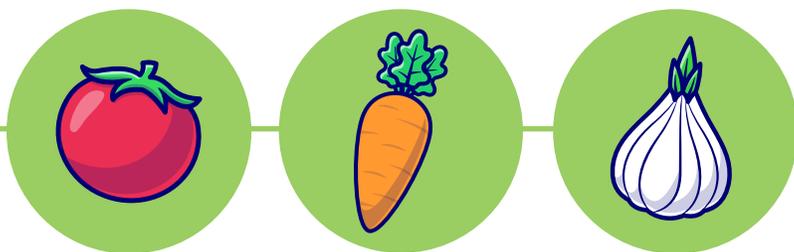
<https://www.youtube.com/watch?v=BQPD4t3XTQg>

Cómo vender por internet: pasos y consejos para empezar

<https://www.youtube.com/watch?v=AYxCONRAcwc>

Natalia Delgado | Pan Integral con Semillas | Tecnología Doméstica | Profeco

<https://www.youtube.com/watch?v=TiK34mOvZkw>



**Elaboró:** Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

**Diseño:** Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

**Revisó:** Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

**Validó:** Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

