

CULTIVOS PARA MAYO

Empieza tu huerto y cosecha gran variedad de hortalizas

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.

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.



HABA

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



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.



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.



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.



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.



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.



Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTV
Instagram:
revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor** PROFECO
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Elaboró y revisó: Ivon Castañeda Cerdá. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseño: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



PRODUCTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

VENDER POR INTERNET NO ES TAN DIFÍCIL COMO PIENSAS

CULTIVOS PARA MAYO

Empieza tu huerto y cosecha gran variedad de hortalizas

PRODUCTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

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 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.

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.

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.

ALIMENTOS PREPARADOS



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



VENDER POR INTERNET NO ES TAN DIFÍCIL COMO PIENSAS

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

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.

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.

