

L U M B R E



Cuidado personal natural: jabones, cremas, desodorantes y bálsamos

Materia: Emprendimiento

04/10/2026

Antes de empezar

Cosmética natural casera con base científica: pH, conservantes, NOM y etiquetado honesto.

QUÉ APRENDERÁS

- Saponificar en frío, formular cremas estables y producir desodorantes/bálsamos seguros con aviso de funcionamiento.

Jabón en frío: química antes que creatividad

Saponificación = aceite/grasa + sosa cáustica (NaOH) → jabón + glicerina. La receta se calcula por **índice de saponificación** (cada aceite necesita distintos gramos de NaOH por gramo de aceite). Usar calculadora (SoapCalc, Bramble Berry) NUNCA improvisar: exceso de sosa quema piel; exceso de aceite deja rancio.

Las 4 reglas de oro de la cosmética natural

1. pH: jabón sólido 9-10 (es así por naturaleza); jabón líquido / syndet 5.5-6.5; crema facial 5-6.5. Mide con tira reactiva, no te fíes.
2. Conservantes: toda fórmula con AGUA (crema, gel, tónico, champú) NECESITA conservante (Geogard ECT, Cosgard, Fenonip) 0.6-1 %. Las grasas secas (jabón sólido, bálsamo) no.
3. Test de compatibilidad: 72 h en antebrazo antes de vender. Alérgenos declarados en etiqueta (NOM-141).
4. Trazabilidad: lote + fecha + fórmula exacta en bitácora. Si una clienta sale con dermatitis, retiras todo el lote, no una pieza.

Aceites esenciales NO son inocuos

Lavanda y árbol de té: neuromoduladores, NO en embarazo, NO en menores de 6 años, NO en gatos. Cítricos (bergamota, limón): fototóxicos, manchan la piel al sol. Mentol/camfora: NO menores de 2 años. Carga máxima 1-2 % en cuerpo, 0.5 % cara. Nunca uses como "perfume" al 5 % porque quemas.

3 productos de arranque rentables

- **Jabón artesanal 100 g** (avena + miel, o carbón activado): MD \ \$9 (aceites + sosa + aditivo) + \ \$5 empaque · MO 15 min curado · Precio \ \$70-120 · Margen 65

%.

- **Bálsamo labial 10 g** (cera abeja + coco + karité + vainilla): MD \\$4 (envase \\$2) · MO 3 min · Precio \\$55-90 · Margen 75 %.
- **Desodorante en crema 60 g** (bicarbonato opcional, arcilla, manteca, aceite coco, conservante): MD \\$10 · Precio \\$110-160 · Margen 70 %. Cuidado: bicarbonato irrita piel sensible → ofrece variante sin bicarbonato.

1. Una clienta te pide crema "sin agua, 100 % natural" para su bebé. ¿Qué fórmula es segura?

- ☐ Crema estándar con agua y Cosgard al 0.8 % (está bien, no tiene agua).
- ☐ Bálsamo de karité + cera de abeja + aceite de almendras DULCES, sin agua, sin aceites esenciales, sin lanolina cruda (puede contener pesticidas).
- ☐ Jabón líquido del Baby con SLS + fragancia.

2. Elige 1 producto (jabón, bálsamo, desodorante) que quieras fabricar. Busca la receta con índice de saponificación o pH objetivo y anota qué conservante necesitas.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Saponificación se calcula, no se improvisa.
- Toda fórmula con agua lleva conservante 0.6-1 %.
- pH define el producto: jabón 9-10, crema 5-6.5.
- Aceites esenciales NO son inocuos: carga, fototoxicidad y contraindicaciones.
- Etiqueta con lote, fecha, ingredientes INCI y alérgenos.

Preguntas clave del tema

1. ¿Cómo calculo la sosa de mi receta de jabón?
2. ¿En qué productos SÍ necesito conservante?
3. ¿Qué pH debe tener una crema facial?
4. ¿Qué aceites esenciales NUNCA van en embarazo/bebé/gatos?
5. ¿Qué elementos exige la etiqueta?

Lo que debes poder hacer

- Saponificar en frío un lote de 6 jabones con sobregresa 7 % y curado 4 semanas.
- Formular un bálsamo labial con 3 grasas y aroma suave, estable a 45 °C.
- Redactar la etiqueta INCI con lote, fecha, alérgenos y advertencias de un producto cosmético.

Referencia curricular

Materia:	Emprendimiento
-----------------	----------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/tc-r-cuidado-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat