

informativo del abasto



¡Campo, salud y educación! El futuro de un país rico.

26 DE ENERO

Día Internacional de la Energía Limpia.

Enero-Núm. 261 - 2025



NUEVAS

LUCAS[®]

COMITAS

**MANGO
ENCHILADO**



**SANDÍA
ENCHILADA**



FIGADETE TRADICIÓN GASTRONÓMICA

Pág.2



EL PODER OLVIDADO DE LA LECHE MATERNA

Pág. 4

EL CONSUMO DE POLIFENOLES EN LAS PERAS

Pág. 13



MARKET RESEARCH 2025

Pág. 14

CRECE TU EMPRESA EN 2025

Pág. 16



DIRECTORIO

Presidente: Salomón Aguilar / Presidente Honorífico: Enrique Alcalá Sánchez / Director General: Julio Adrián Acosta Ramírez infoabasto@yahoo.com.mx / Director Comercial: Gaston Angel Menendez Mora gamenendez@eopuk.mx / Director de Información: Alejandro Martínez Olvera / Dirección de arte: Roberto Lira Olvera / Director Web: Edgar Garcia de los Santos / Colaboradores: José Luis Hernández Villegas, Luis Villegas Herrera. Oficinas: Av. Nezahualcóyotl 180 Col. Raúl Romero.C.P. 57630. Cd. Nezahualcóyotl. Edo. De México. TEL: 55 5765 6565. Distribuidor: Av. Nezahualcóyotl 180 Col. Raúl Romero.C.P. 57630. Cd. Nezahualcóyotl. Edo. De México. TEL: 55 5765 6565. El contenido de esta publicación es responsabilidad de los autores. Prohibida la reproducción total o parcial de sus contenidos gráficos y editores. Enero - Núm.261 2025. Informativo del Abasto es una publicación mensual. Editor responsable: Julio Adrián Acosta Ramírez. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo de Autor: 04-2022-092911555200-102 Certificado de Licitud de Título y Contenido: 14798



RETOMAN LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA DEL CENTRO-NORTE DE MÉXICO CON DEGUSTACIÓN DE FIGADETE.

Como un primer esfuerzo para reconocer, enaltecer e impulsar uno de los más relevantes ejemplos de la gastronomía del centro-norte de México, en la que Zacatecas y de forma específica la ciudad de Jerez tiene un lugar relevante, se llevó a cabo la primera degustación de Figadete en la capital del país.

Diversas personalidades del ámbito empresarial, musical, diplomático y medios de comunicación, se dieron cita para probar por primera vez este platillo que tiene sus más antiguas referencias históricas a finales del siglo XIX, vivió un periodo de auge en los años posrevolucionarios, y que ha entrado en vías de extinción si no se impulsa nuevamente su elaboración y consumo.

Convocados por Francisco Javier Acuña, promotor independiente del Figadete y por Alicia Almanza, secretaria del Sector Agroindustrial de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación (Canacintra), los asistentes pudieron escuchar una explicación de lo que es el Figadete, así como degustar cinco presentaciones de las muchas en la que esta preparación puede disfrutarse.

Acuña, quien entre muchas otras actividades es presidente fundador del Patronato del Museo Zacatecano AC e integrante de la Asociación de Amigos del Patrimonio Cultural de Zacatecas, explicó que las referencias documentadas del origen del Figadete son escasas, siendo evidentemente un plato de la cocina criolla con herencias españolas y enriquecido con especias e incluso frutos mexicanos.

“Se trata de un delicioso ensamble y maceración de las partes más finas de carne magra (carne tierna y lomo) del cerdo, con frutos en almíbar y legumbres que evidencian las mejores técnicas del encurtido en vinagre de chiles y especias de nuestra nación. En sus orígenes, el Figadete no fue un plato de bajo costo y se ofrecía únicamente en fechas de ocasión”, refirió Acuña.

“Las especias no se colocan directamente en el plato porque acontece que se valen precisamente de la germinación del vinagre a partir de elementos que químicamente han comprobado su eficacia”, explicó el experto, quien guió con su conocimiento cada una de las cinco presentaciones que se ofrecieron del Figadete.

En el escenario del restaurante Tristán, ubicado en la colonia Condesa de la capital mexicana, los asistentes pudieron degustar el Figadete en cinco formas de mezcla: en empanada, en crema de chicharrón, en taco, con tradicionales y muy mexicanos “frijoles puercos”, así como con verduras.

Previamente, Francisco Javier Acuña y Alicia Almanza presentaron un breve video con una pequeña reseña de “la señora Altagracia”, tía del maestro Acuña, y quien es depositaria directa de la receta original del Figadete transmitida por su abuela y su madre en Jerez, Zacatecas.

Asimismo, el maestro Acuña explicó que se desconoce el origen de la palabra Figadete, por lo que incluso no se descarta alguna probable raíz italiana, al tiempo que mencionó los textos de las únicas cuatro referencias bibliográficas que se tienen de éste.



El también escritor, conferencista y defensor de derechos humanos, hizo una permanente referencia a la obra poética del ilustre jerezano Ramón López Velarde, en cuya obra existen diversos pasajes que hacen referencia a la comida y la herencia gastronómica de nuestro país, al tiempo que deleitó a los comensales con diversos pasajes de Suave Patria.

Por su parte, Alicia Almanza, dijo que “esta degustación forma parte de los esfuerzos de difusión de la herencia gastronómica y alimenticia que lleva a cabo el Foro Internacional Agroindustrial, cuya más reciente edición se realizó a finales de octubre y principios de noviembre en la CDMX, y que tendrá en Mexicali, en abril del próximo año, su cuarta edición”.

Como punto final del evento el tenor Juan del Bosco interpretó Paloma Querida de José Alfredo Jiménez y se congratuló de este esfuerzo conjunto entre Francisco Javier Acuña y Canacintra para impulsar y rescatar a un guiso mexicano tan destacado como el Figadete.

En el evento estuvieron presentes también directivos de cámaras empresariales, el prosecretario nacional de Canacintra, Francisco Anzures y desde luego los anfitriones de Tristán, Diego y Mildred Arjona.





Échale.

A TODAS TUS BOTANAS,
PERO CON GANAS.



muuuuy Picante



EXCESO SODIO
SECRETARÍA DE SALUD

AHORA CON
100%
CHILE DE ÁRBOL

EL PODER OLVIDADO DE LA LECHE MATERNA: LO QUE LA CIENCIA AÚN NO TE HA CONTADO

Por : Dra. Cristina Chuck, Líder del Núcleo de Investigación en Salud, Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey



La lactancia materna es crucial para la salud y el desarrollo de los recién nacidos. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia exclusiva durante al menos los primeros seis meses de vida, y hasta un año, como un complemento ideal para el desarrollo infantil. Sin embargo, a pesar de su importancia, la investigación científica alrededor de la leche materna sigue siendo sorprendentemente escasa.

Para ilustrar esta realidad, en 2018, el financiamiento destinado a la investigación sobre lactancia materna fue considerablemente menor en comparación con el dedicado a la fertilidad masculina. Incluso, en bases de datos como PubMed, las publicaciones sobre semen superan en número a las de la leche materna. Es difícil comprender cómo un aspecto tan esencial para la vida humana, que comienza con el nacimiento, sigue sin ser investigado a fondo.

La escasa inversión en este tema tiene consecuencias graves, especialmente en países como México, que impactan directamente a la salud pública, exacerbando problemas a medida que la población infantil crece. Diversos estudios han demostrado que la leche materna provee nutrientes vitales y anticuerpos que protegen a los bebés de infecciones y enfermedades. Al desconocer estos beneficios, generaciones de niños crecen sin este soporte inmunológico crítico.

Las implicaciones son evidentes: un país que no invierte en la investigación sobre lactancia materna termina destinando mayores recursos al sistema de salud pública. Los niños que no reciben sus beneficios tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, obesidad y problemas cardíacos, a lo largo de su vida. Además, suelen presentar un sistema inmunológico más débil, demandando una mayor atención médica en sus primeros años de vida.

Asimismo, pone en evidencia que se desconocen muchos de los obstáculos que las madres mexicanas enfrentan para poder amamantar. ¿Qué barreras culturales, laborales o familiares dificultan la lactancia? ¿Cómo podemos ofrecer soluciones que se adapten a las realidades locales? Sin estudios sólidos, permanecemos ciegos ante las necesidades de las madres y sus hijos, perpetuando prácticas ineficaces y perjudiciales.

Es importante entender que la lactancia materna no es únicamente una cuestión de voluntad de la madre. El contexto en el que vive, el apoyo que recibe y las políticas públicas son factores sociales determinantes en su capacidad de amamantar. Existen además barreras anatómicas y fisiológicas que dificultan la lactancia en casos diversos. La falta de apoyo y capacitación en temas como el frenillo sublingual de los bebés, la satisfacción del lactante o las alternativas seguras como la donación de leche materna, son solo algunos.

Es en este punto donde la investigación inter y multidisciplinaria en colaboración con expertos en políticas públicas y ciencias sociales, puede responder preguntas clave: ¿cómo puede fomentarse la lactancia materna y hacer que las madres elijan esta opción? ¿Qué factores las desmotivan a continuar con la lactancia? ¿Cómo pueden crearse sistemas de apoyo más eficaces para ellas?

Con estas colaboraciones podemos comprender no solo las barreras biológicas y físicas, sino también las sociales, laborales y emocionales que enfrentan las madres para desarrollar así estrategias de intervención efectivas y medibles que mejoren el amamantamiento y la salud de nuestra población.

Con esto quiero resaltar la importancia del diseño de políticas que incluyan un enfoque integral, desde la promoción de licencias de maternidad más largas hasta la creación de espacios laborales que faciliten la lactancia. Además, es fundamental llevar a cabo investigaciones que exploren las motivaciones y barreras de las madres, y cómo la cultura y el entorno social influyen en su decisión de amamantar.

Si no se prioriza la investigación sobre la leche materna, corremos el riesgo de perder información valiosa sobre la salud de los infantes y sus madres. No comprender los factores que promueven o impiden la lactancia perpetúa desigualdades. Las madres mexicanas necesitan más que información; requieren apoyos en entornos que respeten sus derechos y su tiempo. Sin investigación sólida, las decisiones en política pública y salud seguirán basándose en conjeturas, no en hechos.

Como líder del Núcleo de Investigación en Salud del Tec de Monterrey, me siento comprometida a cambiar esta realidad. El desafío no es solo aumentar el número de publicaciones científicas, sino investigar con una perspectiva de género, recuperando el conocimiento olvidado sobre los procesos naturales que sustentan la vida humana. Este esfuerzo debe ir de la mano de estudios en ciencias sociales que nos permitan formular políticas públicas que incentiven y faciliten la lactancia materna, generando un impacto positivo y medible en la salud de las futuras generaciones.

Hago un llamado a mis colegas investigadores e investigadoras para unirse a este esfuerzo. Es vital profundizar en el conocimiento sobre la lactancia materna, no solo para comprender sus beneficios biológicos, sino también para ofrecer soluciones prácticas que apoyen a las madres. Las políticas públicas no pueden quedarse en papel; deben ser implementadas y complementadas con investigación sólida y aplicada.

La salud de las futuras generaciones depende de lo que hagamos hoy. Por ello es importante que sigamos investigando y encontrando formas de mejorar la calidad de vida de la población.



Necesidad de acceso al agua segura para la prevención de riesgos acorde al trabajo desempeñado

¿Sabías qué?



El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, cuidar de ella es una tarea que debe ser asumida por todos y que podemos empezar realizando pequeñas acciones desde casa o nuestro lugar de trabajo.



Zurn Elkay Water Solution recomienda prevenir los riesgos en el trabajo relacionados con la deshidratación recomendando a los colaboradores cuidar el consumo de agua al día según las labores que desempeñan. Algunos ejemplos pueden ser:

INDUSTRIA	PROFESIÓN	LT DE AGUA AL DÍA
Construcción	Obrero	4 a 7 litros
Jardinería	Jardinero	3.5 a 5.5 litros
Fábrica	Obrero	3 a 5 litros
Cocina	Chef	2.5 a 4 litros
Oficina	Empleado	2 a 3 litros
Educación	Profesor	2 a 3.5 litros
Deportes	Atleta	3.5 a 7 litros
Medicina	Médico / Enfermero	2.5 a 4 litros



Además de estas recomendaciones, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cuenta con estudios donde se ha demostrado que **los efectos de la deshidratación en la toma de decisiones y el rendimiento cognitivo puede causar riesgos en la salud dentro del trabajo desempeñado.**



El agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente del **50% al 70% del peso corporal. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir.** Sobre estas necesidades hídricas se recomienda tomar:

- Bebés **800 a 1000 ml/d**
- Niños **1600 ml/d**
- Hombres **2 litros al día**
- Mujeres **1.6 litros al día**
- Embarazadas **300 ml/d**
- Personas mayores **igual que adultos**

Zurn Elkay Water Solutions cuenta con productos que proporcionan agua potable y además cumplen los estándares para suministrar agua en áreas públicas, ofreciendo un amplio portafolio de **soluciones sostenibles para mejorar la salud, la seguridad humana y el medio ambiente.**

LAS CINCO CLAVES PARA ENTENDER LA GANADERÍA SOSTENIBLE EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



Esta semana se realizó 1ª Conferencia Regional para la transformación sostenible de la ganadería en América Latina y el Caribe, organizada por la FAO, junto al gobierno de Uruguay y el Instituto Nacional de Carnes de ese país. Pero ¿cuál es la relevancia del tema para la región?

Una mejor producción, una mejor nutrición, protección al medio ambiente e impactar en los medios de vida de las personas sin dejar a nadie atrás, destacan dentro de los más importantes.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la región alberga el 28% de la producción animal global, y es responsable de producir el 23% de la carne de vacuno y el 21% de la carne de ave.

Pese a ello, el sector ganadero se enfrenta a retos adicionales de carácter complejo, entre ellos, la degradación del medio ambiente, la pérdida de biodiversidad y las repercusiones de la crisis climática.

¿Cómo hacer que el sector de la ganadería sea más eficiente, inclusivo, resiliente y sostenible, y a la vez mejorar los efectos sociales, los beneficios nutricionales y el rendimiento económico con más equidad y menos repercusiones ambientales?

Aquí presentamos las cinco claves sobre por qué avanzar hacia una ganadería sostenible en la región:

1. Aumento en la demanda global

De acuerdo a cifras de la FAO, la demanda mundial de carnes, productos lácteos y huevos aumentarán 20% al 2050. Si la región desea cubrir esa demanda, se requiere abordar desafíos de una producción adaptada a los ecosistemas, considerando la crisis climática que viven países de la región.

2. Impacto social y económico

De acuerdo a cifras de la FAO, la ganadería es vital en los medios de vida del 64,5% de la población rural en América Latina y el Caribe. Además, ocupa el 84,5% del suelo agrícola de la región, lo que muestra su peso tanto económico como territorial.

3. Ganadería como medio de vida

De las 770 millones de personas que sobreviven con menos de USD 1,90 por día, aproximadamente la mitad depende directamente de la ganadería para su sustento. Además, la contribución del sector ganadero a las economías formales e informales es elevada (el 40% del Producto Interno Bruto agrícola mundial que equivale a 1,8 billones de USD).

4. Mejorar la productividad sin comprometer el medio ambiente

La clave para satisfacer la creciente demanda de proteína de origen animal y proteger el medio ambiente radica en aumentar la productividad de la ganadería de manera más eficiente, a través de innovaciones tecnológicas y prácticas que respeten el entorno natural. El uso de nuevas tecnologías que optimicen la alimentación animal, la salud del ganado y la gestión del suelo es clave para mejorar la productividad sin expandir las áreas de pastoreo.

La ganadería en la región debe seguir adoptando prácticas más sostenibles, como la mejora de la eficiencia reproductiva y el manejo adecuado de los ecosistemas.

5. Desafíos clave y restauración de ecosistemas

La ganadería debe avanzar hacia un modelo regenerativo, que no solo proteja, sino que también restaure los ecosistemas. Implementar prácticas que favorezcan la captura de carbono y la preservación de la biodiversidad será crucial para garantizar la sostenibilidad del sector.

De acuerdo con estudios de la FAO, la ganadería representa el 12% de las emisiones de gases de efecto invernadero emitidos a nivel global. Por lo tanto, la implementación de prácticas de manejo sostenible son clave para enfrentar el impacto del cambio climático.

FOTO

La FAO apoya a los países en la implementación de acciones en el sector ganadero, obteniendo resultados alentadores y evidenciando que, la actividad ganadera puede contribuir con soluciones integrales a enfrentar el cambio climático, la inseguridad alimentaria o la degradación de los ecosistemas. El foco está puesto en una mejor producción y un mejor medio ambiente, que promueva una mejor nutrición y una vida mejor, sin dejar a nadie atrás.



NUEVO

PELON
CHILITO
RICO

¿TE ATREVES A PROBARLO?



A LA VENTA SOLAMENTE EN
REPUBLICA MEXICANA.

La marca comercial y la imagen comercial de
PELON CHILITO RICO se utilizan bajo licencia.

ESCOSA®

Síguenos en nuestras redes:



Escosa



escosamx

www.escosa.mx

EL IMPACTO DE LOS IDIOMAS Y SUS CERTIFICACIONES EN EL DESARROLLO PROFESIONAL

En el mundo globalizado de hoy, el dominio de idiomas es clave para el desarrollo profesional y la movilidad internacional. Más allá de la comunicación, hablar más de un idioma puede abrir puertas laborales y fomentar un crecimiento personal continuo. Las certificaciones de idiomas son esenciales para validar estos conocimientos y garantizar oportunidades globales.

El dominio de un segundo idioma, o incluso de varios, se ha convertido en un requisito indispensable en muchos sectores del mercado laboral. Las empresas buscan profesionales capaces de comunicarse con clientes, socios y colegas de diferentes países y culturas, lo que facilita la colaboración internacional, la expansión a nuevos mercados y la competitividad global. En el año 2008, un estudio de la consultora Page Personnel reveló que el 80% de las ofertas de empleo para puestos directivos y gerenciales exige el dominio del inglés, mientras que un 30% requiere conocimientos de un tercer idioma. Esta tendencia se observa en diversos sectores, desde el turismo y la hotelería hasta las finanzas, la tecnología y la ingeniería.

Los beneficios del dominio de un segundo idioma son:

- **Ampliar las oportunidades laborales:**

El conocimiento de idiomas aumenta las posibilidades de encontrar empleo, tanto a nivel nacional como internacional. Las empresas valoran a los profesionales que pueden comunicarse con fluidez en diferentes idiomas, lo que les permite acceder a puestos de mayor responsabilidad y mejor remunerados.

- **Facilita la movilidad internacional:**

El dominio de idiomas es fundamental para aquellos que desean trabajar o estudiar en el extranjero. Las certificaciones de idiomas son un requisito indispensable para acceder a universidades, programas de intercambio y visas de trabajo en muchos países.

- **Impulsa el crecimiento personal:**

Aprender un nuevo idioma no solo amplía las habilidades comunicativas, sino que también fomenta el desarrollo cognitivo, la capacidad de adaptación y la comprensión intercultural.

- **Aumenta la confianza y la autoestima:**

Dominar un idioma extranjero puede generar una mayor confianza en uno mismo y mejorar las habilidades de comunicación en general.

Las certificaciones de idiomas, tanto nacionales como internacionales, son herramientas que validan las competencias lingüísticas de una persona de manera objetiva y estandarizada. Estas certificaciones son otorgadas por instituciones reconocidas y se basan en evaluaciones rigurosas que miden las habilidades de comprensión y expresión oral y escrita, así como el conocimiento gramatical y vocabulario. "Los alumnos que se encuentran estudiando inglés siempre tienen interés por las certificaciones, por lo tanto, en The Anglo Foundation impulsamos la Certificación Cambridge para que continúe como una de las mejores certificaciones en cuanto a idiomas se refiere. Somos una institución muy sólida, hoy en día contamos con una amplia gama de certificaciones para niños, adolescentes y adultos; The Anglo Foundation cuenta con exámenes en línea y presenciales, los cuales han crecido según las necesidades de los estudiantes," enfatizó Simon Brewster (*Chief Academic Officer The Anglo Foundation*).

Certificaciones Nacionales:

En México, algunas de las certificaciones nacionales más reconocidas son:

- **Certificado de Español como Lengua Extranjera (CELE):** Otorgado por la UNAM, evalúa el nivel de español de hablantes no nativos.

- **Exámenes de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM):** Ofrecen certificaciones en inglés, francés, alemán, italiano y otras lenguas.

- **Certificaciones del Centro de Enseñanza para Extranjeros (CEPE):**

Ofrece certificaciones en español como lengua extranjera. Certificaciones Internacionales: Entre las certificaciones internacionales más reconocidas se encuentran:

- **TOEFL y IELTS:**

Certificaciones de inglés ampliamente aceptadas por universidades y empresas a nivel global.

- **DELF y DALF:**

Certificaciones de francés otorgadas por el Ministerio de Educación de Francia.

- **Goethe-Zertifikat:**

Certificaciones de alemán otorgadas por el Instituto Goethe.

- **DELE:**

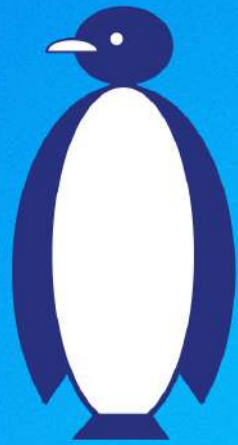
Certificaciones de español como lengua extranjera otorgadas por el Instituto Cervantes. El Impacto en la vida de las personas y estudiantes con la obtención de alguna de estas certificaciones puede ser significativo, por las siguientes razones:

- Demuestran un nivel de competencia, las certificaciones proporcionan una evidencia tangible del nivel de dominio de un idioma, lo que facilita la evaluación de las habilidades lingüísticas por parte de empleadores e instituciones educativas.

- Aumentan la credibilidad y la competitividad, contar con una certificación reconocida puede diferenciar a un candidato en un proceso de selección y aumentar sus posibilidades de éxito.

- Facilitan el acceso a becas y programas de intercambio, muchas becas y programas de intercambio internacional exigen la presentación de una certificación de idioma como requisito de admisión.

- Validan las habilidades para fines migratorios, en algunos países las certificaciones de idiomas son un requisito para obtener visas de trabajo o residencia. En un mundo interconectado, dominar idiomas y contar con certificaciones reconocidas son activos valiosos profesionalmente, donde se puede garantizar el aprendizaje de lenguas extranjeras y la certificación en habilidades lingüísticas (o en un segundo idioma) garantizando oportunidades en el crecimiento personal y profesional.



Palillos[®] Pingüino

¡Líderes en desechables de madera para tu negocio!



La Central

www.lacentral.com.mx

Síguenos en:   @palillospinguino.mx

Visita nuestra página



FLAN DE CACAHUATE



Ingredientes

- ½ Taza Crema de Cacahuete de Estados Unidos
- ½ Taza Cacahuates de Estados Unidos, troceados
- ¼ Taza azúcar
- 1 Taza leche descremada
- ½ Taza leche condensada
- 4 Huevos
- ½ Taza blueberries

Preparación: 30 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 a 6 porciones

Procedimiento

En un molde para flan, pon el azúcar a fuego bajo para obtener un caramelo. Licúa la crema de cacahuete, leche, leche condensada y huevos. Vierte sobre el caramelo, tapa o cubre con aluminio y hornea a baño maría a 130°C por dos horas. Desmolda y decora con los cacahuates y blueberries.

ALAMBRE DE RES CON PIMIENTOS, CEBOLLA Y PAPAS CORTE SERPENTINA



Ingredientes

- 2 Tazas papas congeladas de Estados Unidos corte serpentina
- 200g Rib eye selecto en rebanadas delgadas
- 1 Cebolla en cubos grandes
- 1 Pimiento rojo troceado
- 1 Pimiento amarillo troceado
- 1 Pimiento verde troceado
- ¼ Taza cilantro picado
- 3 Cucharadas soya baja en sodio
- Sal y pimienta

Preparación: 30 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 porciones

Procedimiento

En una plancha caliente, ase las rebanadas de carne con un poco de aceite; retire a una tabla, corte en cuadros y agregue la salsa de soya. Integre la cebolla y los pimientos, áselos hasta que doren, incorpore la carne; salpimiente. Hornee las papas a 190°C por 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes; mézclelas con la carne y añada el cilantro.

TACOS DE ARRACHERA CON SALSA MACHA DE CACAHUATE



Ingredientes

- ½ Cebolla fileteada
- ½kg Fajitas de arrachera marinada
- ¼kg Tortillas taqueras
- Salsa macha
- ¼ Taza Cacahuates tostados de Estados Unidos
- ¼ Taza Cacahuates picados de Estados Unidos
- ½ Taza aceite de oliva
- 10 Chiles de árbol
- 2 Cucharadas ajo picado
- Aceite

Preparación: 30 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 porciones

Procedimiento

Fría la cebolla en una sartén; agregue las fajitas y fríalas hasta que doren; retire del fuego y déjelas reposar. Para la salsa, fría los chiles en aceite a fuego bajo por unos minutos; muéloslos a pulsos con el aceite de oliva, ajo, sal y cacahuates picados, hasta integrar; agregue los cacahuates tostados y guarde la salsa en un frasco. Prepare los tacos y acompañe con salsa macha.

CHILI VEGANO DE HONGOS CON PAPAS GAJO



Ingredientes

- 4 Cucharadas aceite de oliva extra virgen
- ½ Cebolla picada
- 2 Dientes de ajo picados
- 1 Taza setas shitake frescas picadas
- 1 Taza portobellos picados
- 1 Taza frijoles bayos cocidos
- 1 Cucharadita paprika
- 1 Cucharadita comino
- 1 Cucharadita pasta de jitomate
- 1 Cucharada miel de abeja
- 1 Taza agua
- 2 Cucharadas perejil picado
- 3 Cucharadas cebollín picado
- 2 Tazas Papas Congeladas de Estados Unidos corte gajo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

En una olla mediana, sofría la cebolla y el ajo en aceite de oliva; cuando comiencen a dorar, integre las setas, hongos, frijoles, comino, paprika, pasta de jitomate y miel. Cueza por unos minutos y añada el agua; baje el fuego y cueza por 15 minutos; salpimiente. Hornee las papas a 190°C por 20 minutos o hasta que estén doradas; espolvoréelas con perejil. Sirva las papas y acompañe con el chili de setas; decore con cebollín.

Preparación: 30 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 porciones

FUENTE:



GRUPO PM

BRILLANTE



TEHUACÁN

NUEVAS LATAS,
MISMA FRESCURA

AUTÉNTICO TEHUACÁN BRILLANTE

#SomosAuténticoTehuacán



* BÚSCANOS EN *
CENTRAL DE
ABASTOS

  /tehuacanbrillante

www.tehuacanbrillante.com

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES: LA TECNOLOGÍA DE LABORATORIO PERMITE PREDECIR, TRATAR Y EVITAR ESTE PADECIMIENTO

• La diabetes es la segunda causa de muerte en México, uno de cada seis mexicanos la padece y alrededor del 80% de los casos se pueden prevenir.



En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemoró el pasado 14 de noviembre, hay noticias alentadoras: es posible detectar la baja sensibilidad a la insulina mucho antes de presentar síntomas, y esto proporciona una oportunidad para retrasar o prevenir el desarrollo de la enfermedad y sus complicaciones.

La insulina es una hormona que regula la cantidad de azúcar o glucosa en la sangre, pues la lleva en forma de combustible a diferentes partes del cuerpo o en su defecto, almacena esta energía en forma de grasa para que el cuerpo la utilice más tarde. Cuando no hay suficiente insulina o el cuerpo no detecta sus señales, la azúcar se queda en sangre y es ahí cuando puede desarrollarse la diabetes.

La prueba clínica Quantose RI (que se realiza a partir de una toma de muestra de sangre en Lapi) mide con mucha anticipación la falta de sensibilidad al trabajo de la insulina y por ello es aún más recomendada cuando hay antecedentes familiares con diabetes tipo 2. Es una gran oportunidad para que las personas retrasen o eviten su aparición al recibir un tratamiento médico personalizado de manera oportuna, que consiste en hacer cambios en la dieta y hacer ejercicio, en la mayoría de los casos.

¿Cuándo es oportuno realizar este tipo de estudios?

Algunos de los síntomas más comunes son el incremento en el volumen de orina, sed excesiva, hambre constante, pérdida de peso y cansancio. En la diabetes tipo 2 los síntomas aparecen gradualmente y en la diabetes tipo 1 suelen manifestarse de forma más repentina.

Para prevenir la diabetes tipo 2, es fundamental mantener una composición corporal saludable. Esto se puede evaluar mediante estudios que miden el porcentaje de grasa corporal, masa muscular, agua corporal y masa ósea. Cuando hay un exceso de grasa, especialmente grasa visceral (en el abdomen), el cuerpo puede desarrollar resistencia a la insulina.

Este exceso de grasa puede afectar órganos como el páncreas, alterando la producción y efectividad de la insulina. Por eso, el ejercicio regular y una alimentación equilibrada son cruciales para prevenir la diabetes tipo 2. Es importante distinguir que la diabetes tipo 1, también conocida como diabetes juvenil, es una condición autoinmune donde el páncreas produce poca o ninguna insulina, y no está directamente relacionada con el estilo de vida o la composición corporal.

Hoy en día hay un amplio abanico de pruebas clínicas relacionadas con la diabetes que van desde las más sencillas como la prueba de glucosa en sangre, hasta aquellas que consisten en un perfil diabético o las que indican un médico para el tratamiento por infección de pie diabético.

Incluso existen estudios farmacogenéticos que ayudan a recibir el mejor tratamiento posible, ya que a través de tecnología avanzada usan la información de una persona para saber cómo responderá a ciertos medicamentos. Ángel García, especialista en nefrología de LAPI Laboratorio Médico, comentó que los pacientes con diabetes deben realizarse varios estudios de laboratorio de forma periódica para monitorear su condición.

Destacó los siguientes:

- La prueba de hemoglobina glucosilada es fundamental y debe realizarse cada tres a seis meses, dependiendo del control glucémico del paciente. Esta prueba nos da una visión del promedio de glucosa en sangre durante los últimos dos o tres meses.
- La función renal debe evaluarse anualmente mediante creatinina en sangre y orina en pacientes con diabetes tipo 2 o tipo 1 de más de cinco años de evolución. Si hay signos de enfermedad renal, la frecuencia aumenta a dos veces al año.
- Un perfil de lípidos anual es esencial para evaluar el riesgo cardiovascular, especialmente en pacientes mayores de 40 años o que inician tratamiento para reducir el colesterol.

El Día Mundial de la Diabetes es el momento ideal para reflexionar en cómo acompañar de la mejor manera a quienes la padecen, aquí algunas sugerencias:

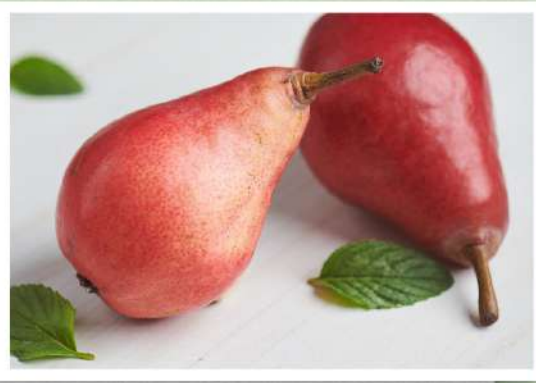
- Aprecia que vivir con diabetes requiere mucho esfuerzo.
- Aprecia que vivir con diabetes requiere mucho esfuerzo.
- Cuenta historias de éxito en vez de aquellas cuyas complicaciones multiplican su ansiedad.
- Cocina de manera saludable junto con ellos, es recomendada para todos.
- Si una persona se inyecta insulina, no te espantes, ten una actitud positiva pues ayuda a hacerlos sentir cómodos.
- Deja de insistir en que prueben algo que les hace daño.
- Preguntar en qué puedes ayudar.
- Si los resultados de sus niveles de azúcar no son los adecuados, mantén la calma.
- Evita decir frases como "podría ser peor", eso minimiza sus sentimientos.
- ¡Aplauda sus logros! Es una gran motivación.
- No ofrezcas consejos que no han pedido sobre su alimentación o sobre las diabetes.

Comenta con tus seres queridos algunas pruebas que ayudan a predecir, prevenir, diagnosticar y tratar la diabetes.

NUEVOS DESCUBRIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE POLIFENOLES DE FRUTAS COMO LA PERA

Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS

Nut. Esther Schiffman Selechnik
Maestra en Nutrición Aplicada



LA PERA CONTIENE

POLIFENOLES

Son compuestos de origen vegetal con potentes efectos antioxidantes que se encuentran en muchas frutas y verduras

FLAVONOIDES

Contienen una cadena C6-C3-C6 en su estructura y juegan un papel determinante en sus características sensoriales y en sus beneficios a la salud

ANTOCIANINAS

Han demostrado mayores beneficios a la salud a nivel científico



ALGUNOS DE ELLOS SON LOS QUE DAN EL COLOR, ASTRINGENCIA O AMARGURA A LAS FRUTAS Y VERDURAS;



El típico color rojo típico del jitomate se debe al licopeno (carotenoide)



El rojo intenso del betabel está dado por la betanidina (una quinona parecida a la Coenzima Q10)



La amargura de los cítricos está dada por la naringenina

ENTRE LOS NUEVOS DESCUBRIMIENTOS QUE SE HAN DADO ACERCA DE LAS PERAS Y EL EFECTO POSITIVO DE SUS POLIFENOLES EN NUESTRA SALUD DESTACAN



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Al fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de infecciones, se disminuye el riesgo de inflamación crónica y sus consecuencias



EFECTO ANTI OBESIDAD

Gracias al efecto en la saciedad y de lipólisis brindados por la fibra y polifenoles de estas deliciosas frutas



EFECTO ANTIDIABÉTICO

El consumo de peras disminuye en aproximadamente 18% el riesgo de diabetes tipo 2 al lograr aumentar la secreción de insulina e inhibir dos enzimas que al incrementarse favorecen la hiperglucemia (elevación de glucosa en sangre)



EFECTO ANTICÁNCER

Inhibe la formación de tumores, disminuye los marcadores inflamatorios, asociados a distintos tipos de cáncer (pulmón, mama e hígado)



EFECTO ANTIASMÁTICO

A mayor consumo de esta fruta, menor es la incidencia de padecimientos graves como el asma y el EPOC. Al parecer, sus compuestos fenólicos y la pectina logran fortalecer la mucosa de los bronquios



EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Estos efectos antiinflamatorios de las peras se deben a un efecto directo en la supresión de las respuestas del sistema inmunológico crónico. Así es que desinflama tu organismo y comienza a recibir todos los beneficios que las peras tienen para ti



PROTECTOR DE HÍGADO

Las peras se han empleado para ayudar con la resaca; sin embargo, ahora se sabe que la recuperación de los pacientes intoxicados con bebidas alcohólicas se debe a que los compuestos fenólicos de las peras ayudan a disminuir los niveles de alcohol en sangre, a incrementar el tamaño de las células del hígado y a disminuir la peroxidación de lípidos hepáticos en quienes tienen una dieta alta en colesterol



Rollitos de pera con jamón



GRUPO PM

MARKET RESEARCH 2025: LAS 4 TENDENCIAS QUE REDEFINIRÁN AL MERCADO LABORAL MEXICANO EL PRÓXIMO AÑO

• A NIVEL REGIONAL, MÉXICO DESTACA POR SUFRIR MÁS GHOSTING DE LOS CANDIDATOS, PUES 48% DE LOS RECLUTADORES AFIRMA QUE SUS CANDIDATOS DESAPARECEN FRECUENTEMENTE EN MEDIO DE LOS PROCESOS.

El panorama laboral en México evoluciona con rapidez, impulsado por cambios sociales, avances tecnológicos y las crecientes expectativas de empresas y colaboradores. El 2025 se perfila como un año crucial, lleno de oportunidades para las organizaciones del país que adapten sus estrategias a nuevas demandas. Sin embargo, también hay desafíos importantes.

En México y Latinoamérica, 7 de cada 10 trabajadores busca cambiar de empleo, mientras que más de la mitad de las empresas enfrenta la escasez de talento como su mayor desafío. México destaca además por el alto índice de ghosting, con un 48% de reclutadores reportando candidatos que abandonan los procesos de selección. Estos datos, revelados en el Market Research 2025 de Pandapé, destacan los retos clave para Recursos Humanos (RRHH) en la región.

Para Ivonne López, Brand & Communications de Pandapé, “el entorno laboral mexicano demandará soluciones que integren tecnología y humanidad de forma estratégica. Las empresas que adopten estas tendencias fidelizarán estratégicamente a su talento, al tiempo que fortalecerán su impacto en el bienestar integral y la sostenibilidad del mercado laboral. Sin duda, el próximo año será decisivo para transformar la manera en que trabajamos”.

Con este enfoque, la experta comparte las cuatro tendencias principales en tecnología y RRHH que marcarán el rumbo en 2025.

1. Home office y flexibilidad laboral

El trabajo remoto y la flexibilidad serán la principal prioridad para el 47% de las empresas en 2025. Adaptar los modelos laborales para responder a esta necesidad no solo mejorará la fidelización, sino que también incrementará la productividad. Sin embargo, un 25% de las organizaciones en toda la región aún no ofrecen estas modalidades, lo que puede generar desventajas competitivas.

Esta evolución resalta la importancia del equilibrio entre la vida personal y profesional. Los colaboradores que cuentan con opciones adaptadas a sus necesidades demuestran mayor compromiso, lo que impacta directamente en los resultados de la empresa.

Además, las organizaciones que adopten la flexibilidad como pilar estratégico atraerán mejor a las nuevas generaciones, como la Gen Z, que priorizan la libertad laboral y los entornos adaptables.

2. Beneficios y salario emocional

El reconocimiento y la satisfacción no dependen solo del sueldo. El 42% de las organizaciones identifica los beneficios emocionales como factor clave para retener talento. Elementos como tiempo personal, vales de despensa, seguros de salud y permisos parentales tendrán un impacto directo en la motivación.

Los empleados valoran sentirse respaldados en aspectos que trascienden lo laboral, lo que fomenta una conexión más profunda con la empresa. Esto fortalece la cultura organizacional y refuerza el sentido de pertenencia.

Invertir en salario emocional no solo reduce la rotación, sino que también mejora la atracción de talento en un contexto donde el 67% de los trabajadores ya busca activamente nuevas oportunidades. Este porcentaje ha aumentado significativamente en comparación con 2024.



3. IA y automatización de RRHH

La inteligencia artificial (IA) será el eje de los Recursos Humanos en 2025, lo que optimizará procesos como el reclutamiento, la evaluación del desempeño y la gestión del talento. Un 30% de las empresas ya visualiza estas tecnologías como cruciales para redefinir sus estrategias.

El uso de big data y modelos predictivos permitirá reducir tiempos y costos asociados a la selección de candidatos. Sin embargo, la implementación de estas herramientas debe acompañarse de un enfoque ético, que priorice la transparencia y el toque humano en las decisiones clave. Las empresas que logren equilibrar la eficiencia tecnológica con la empatía se posicionarán como líderes; esto dará pie a procesos más ágiles sin perder el elemento humano que fortalece la confianza.

4. Experiencia y fidelización del talento

La fidelización será una prioridad para el 29% de los profesionales de RRHH. Crear entornos donde los colaboradores se sientan valorados y escuchados será crucial para mejorar el clima laboral y fortalecer la productividad. Por ello, estrategias como la formación continua, el reconocimiento y un liderazgo empático son esenciales para mantener a los equipos comprometidos. Estos factores no solo disminuyen la rotación, sino que también elevan el rendimiento.

Los datos son contundentes, empresas con altos niveles de compromiso humano reducen la rotación hasta en un 65% y logran incrementos de productividad de hasta un 22%. En este contexto, la fidelización deja de ser una opción y se convierte en una necesidad estratégica.

FUENTE: Padapé





**TU MARCA
EN LO MÁS ALTO
Y FRENTE A MILES
DE PERSONAS.**



PRESENCIA A NIVEL NACIONAL

CON

NOSOTROS



Llámanos 55 5765 6565 / www.eopuk.mx

FIRA MARCA EL RUMBO HACIA LA SOSTENIBILIDAD DE LA PESCA Y ACUACULTURA MEXICANA, CON LA EMISIÓN DEL PRIMER BONO AZUL

Los Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura (FIRA-Banco de México), emitieron el primer Bono Sostenible de Pesca y Acuicultura en el país, marcando un hito al ser el primero que emite una entidad de fomento de la banca de desarrollo nacional.

Los recursos obtenidos serán destinados a financiar proyectos que fomenten prácticas sostenibles en el sector de pesca y acuicultura, teniendo que cumplir alguno de los siguientes tres criterios de elegibilidad: Acuicultura Responsable, Pesca Ribereña de Bajo Impacto y Pesca Sostenible de Altamar. Estos criterios fueron desarrollados en colaboración con la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD), la asistencia técnica de la Unión Europea en el marco del Global Green Bond Initiative (GGBI), ejecutado por el Instituto Global para el Crecimiento Verde (GGGI) y el apoyo técnico del Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

La colocación del primer Bono Sostenible de Pesca y Acuicultura en México, (FEFA24-B) conocido coloquialmente como Bono Azul, contó con la máxima calificación de mxAAA, y logró captar un monto de \$4,500 millones de pesos a plazo de seis años y tasa MBono + 43 puntos base.

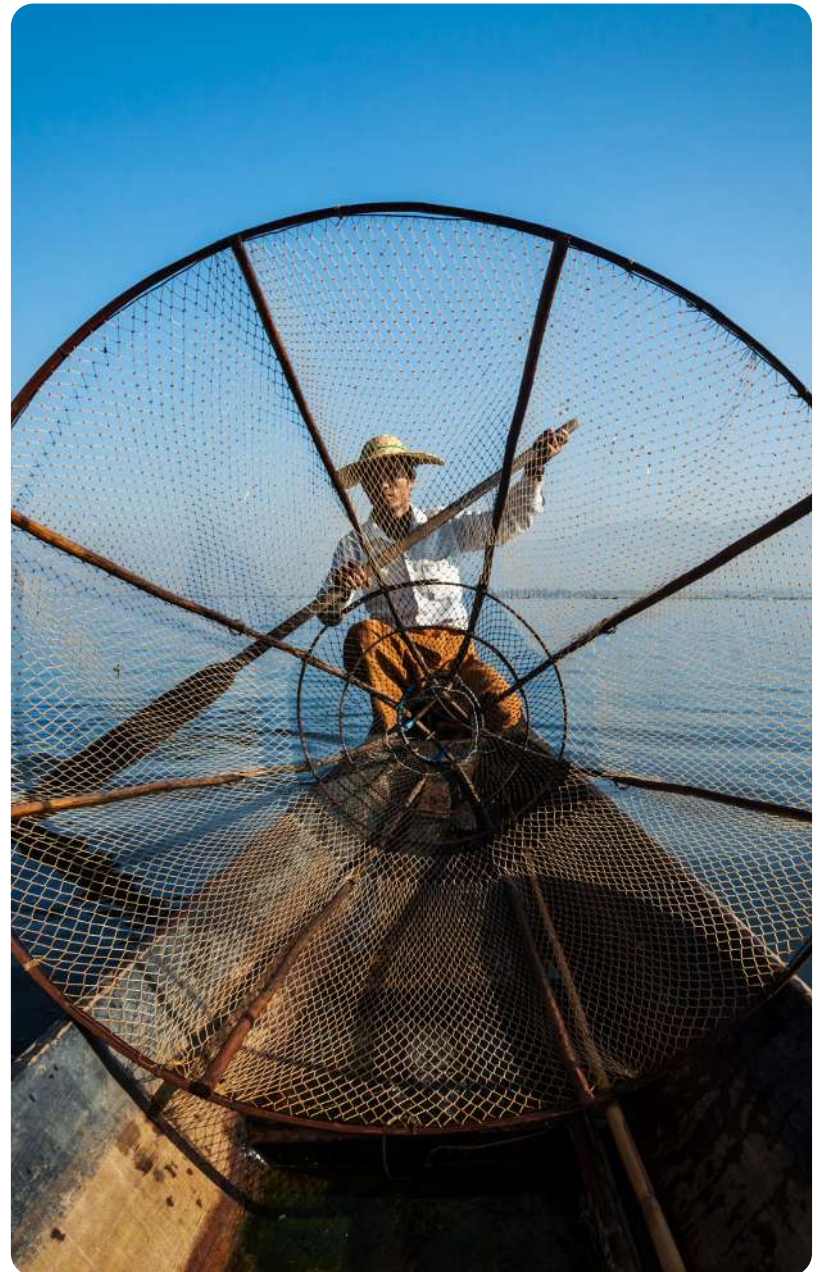
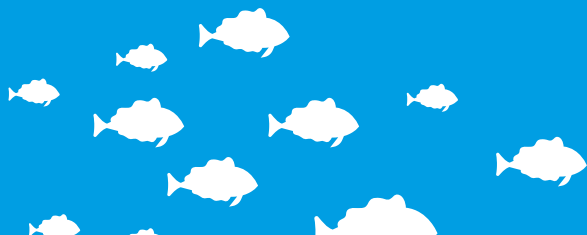
Este bono forma parte de una colocación más amplia realizada en la Bolsa Institucional de Valores (BIVA), donde FIRA emitió también otros dos bonos en vasos comunicantes: FEFA24-3, por un monto de \$2,175 millones a 1.5 años con TIIE de Fondeo + 30 puntos base, y FEFA24-4 por \$325 millones a 2.8 años con TIIE de Fondeo + 33 puntos base.

Con los tres bonos se captaron \$7,000 millones con una demanda global de \$14,571 millones, que respecto al monto objetivo de \$5,000 millones, generó una sobredemanda de 2.9 veces.

Así, este bono azul busca contribuir a reducir la sobreexplotación de los recursos acuáticos, proteger la biodiversidad, fomentar la producción sostenible de alimentos, mejorar las condiciones laborales en las comunidades pesqueras mediante una mayor resiliencia ante el cambio climático, y sensibilizar al mercado inversionista sobre su contribución y participación en el mejoramiento y cuidado de nuestros recursos naturales.

Cabe señalar que se contó con la participación de una amplia base de inversionistas, tales como afores, fondos de inversión, aseguradoras, banca patrimonial, casas de bolsa, bancas privadas y otros inversionistas institucionales, por lo que, los resultados de la transacción reflejan la confianza en FIRA, que se posiciona como un emisor recurrente con enfoque de sostenibilidad en el mercado de deuda local.

Fuente: FIRA



¡NO TE CONFUNDAS!

EL MEJOR BACALAO
PARA ESTA TEMPORADA,
LO TENEMOS EN

La Abeja



COMERCIAL DE NUECES Y SEMILLAS S.A. DE C.V.
PASILLO 3, ESQUINA CON SECTOR O-P
CENTRAL DE ABASTOS CDMX

¿QUIERES ESTUDIAR EN EL EXTRANJERO EN EL 2025? ESTO ES LO QUE DEBES SABER SOBRE EXÁMENES Y CERTIFICACIONES DE IDIOMAS

Cada año, miles de estudiantes mexicanos buscan oportunidades académicas en el extranjero buscando la superación y la preparación académica. Para lograrlo, dominar el idioma del país destino además de un desafío, es un requisito indispensable.

Con el objetivo de seguir apoyando a los estudiantes mexicanos en su camino hacia una educación internacional, Laudex (<https://laudex.mx/>) se dio a la tarea de realizar una investigación detallada sobre los principales exámenes de idiomas y certificaciones requeridos para quienes quieran estudiar en el extranjero. Desde la admisión en universidades hasta la obtención de visas estudiantiles, las certificaciones de idioma son una pieza clave para cumplir este sueño.

¿Por qué son importantes las certificaciones de idiomas?

Las certificaciones de idiomas no solo validan el nivel de competencia lingüística de un estudiante, sino que también representan un estándar de aceptación internacional. Universidades, colegios y gobiernos en países como Estados Unidos, Canadá, Alemania y China las utilizan como criterio para medir la capacidad de un estudiante para desenvolverse en un entorno académico.

Además, estas certificaciones tienen una vigencia limitada en la mayoría de los casos, lo que requiere una planificación cuidadosa. Por ejemplo, exámenes como el TOEFL y el IELTS son válidos solo por dos años.

¿Cuáles son los idiomas y certificaciones más relevantes para estudiantes internacionales?

Inglés: El inglés es el idioma más solicitado para estudios en países como Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda. Incluso hay universidades en otros países que cuentan con programas impartidos exclusivamente en inglés. Algunas de las certificaciones más comunes incluyen:

- **TOEFL (Test of English as a Foreign Language):** Diseñado para evaluar habilidades de lectura, escritura, escucha y habla, es ampliamente aceptado en universidades de América del Norte.
- **IELTS (International English Language Testing System):** Muy popular en Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda. Su versión académica es ideal para quienes buscan ingresar a programas universitarios.
- **Cambridge Exams (FCE, CAE, CPE):** Estas certificaciones ofrecen un rango más amplio de niveles y son válidas de por vida, aunque no todas las instituciones las aceptan.
- **Duolingo English Test:** Una alternativa moderna y accesible en línea, aunque su aceptación es limitada en algunas instituciones.

Francés: Francia, Suiza, Bélgica y Canadá son destinos destacados para quienes dominan el francés.

Entre las certificaciones más importantes están:

- **DELF/DALF:** Reconocidas internacionalmente, estas certificaciones van desde el nivel básico (A1) hasta el avanzado (C2).
- **TCF (Test de Connaissance du Français):** Muy utilizado en instituciones educativas y para trámites de visado.
- **TEF (Test d'Évaluation de Français):** Requerido en Canadá, especialmente para la provincia de Quebec.

- **Alemán:** Alemania, conocida por su excelencia en ingeniería y ciencias, requiere exámenes como:
 - **TestDaF (Test Deutsch als Fremdsprache):** Amplia aceptación en universidades alemanas, enfocado en habilidades académicas.
 - **DSH (Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang):** Examen que muchas universidades aplican directamente para evaluar el nivel de alemán.
- **Mandarín:** China se está posicionando como un destino académico atractivo, especialmente en tecnología y negocios. El examen principal es:
 - **HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi):** Requisito estándar en universidades chinas, con niveles que van del básico al avanzado (HSK 1 al 6).
- **Portugués:** Brasil ofrece oportunidades académicas únicas en diversas disciplinas. La certificación requerida es:
 - **CELPE-Bras:** Reconocido oficialmente por el gobierno brasileño y requerido para el ingreso a programas educativos en el país.

Prepárate con anticipación: El éxito en un examen de idioma depende de una preparación estratégica. Algunos puntos que puedes considerar son: establecer un calendario de estudio que incluya sesiones regulares enfocadas en las cuatro habilidades clave: lectura, escritura, escucha y expresión oral. Identifica áreas donde necesitas mejorar y utiliza recursos específicos, como simulacros de examen y aplicaciones interactivas. Complementa tu estudio con materiales auténticos, como artículos, podcasts y videos en el idioma objetivo. Finalmente, crea un ambiente que simule las condiciones reales del examen para ganar confianza y reducir el estrés.

Toma en cuenta lo siguiente al elegir el examen o certificación:

- **Investiga los requisitos de tu universidad:** cada institución tiene exigencias específicas de idioma y puntajes mínimos.
- **El rol del financiamiento educativo:** los costos asociados a estas certificaciones, desde la preparación hasta la inscripción, pueden ser elevados. Instituciones financieras como Laudex ofrecen créditos que ayudan a los estudiantes a cubrir estos gastos, permitiéndoles enfocarse en su formación académica.
- **Vigencia:** asegúrate de realizar el examen en un momento estratégico para que esté vigente durante todo tu proceso de admisión.
- **Apóyate en cursos de preparación:** estos cursos ayudan a familiarizarte con los formatos y tipos de preguntas.
- **Utiliza recursos digitales:** herramientas en línea y aplicaciones móviles pueden ser tus aliadas para practicar.

Obtener una certificación de idioma no es solo un trámite, es el primer paso hacia una experiencia educativa transformadora en el extranjero. Planifica con anticipación, elige el examen adecuado y, si necesitas apoyo financiero, explora las opciones disponibles para hacer realidad tus sueños académicos en el 2025.

Fuente: Laudex



Descubre el sabor exclusivo
que solo encontraras en el

BEER FEST MORELOS



Consiguelo en:

www.tiendadulcesmiguelito.com

LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA IMPULSAR EL CRECIMIENTO DE TU EMPRESA EN 2025

Con la economía mundial en un camino de ligera pero sostenida recuperación la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) proyecta un crecimiento global del 3.2% para 2025, las empresas se preparan para competir en un entorno cada vez más digitalizado, sostenible y personalizado. De acuerdo con las estimaciones, México alcanzará un Producto Interno Bruto (PIB) cercano al 1% para el mismo año, mientras que la llegada de cerca de 400 empresas extranjeras, impulsadas por el fenómeno del “nearshoring”, promete dinamizar el ecosistema empresarial del país.

Además, el gasto mundial en Tecnologías de la Información (TI) crecerá un 9.3% en 2025, según analistas internacionales, cifra respaldada por la transformación digital en múltiples sectores. En este contexto, a continuación, se presentan cinco claves que pueden ayudar a las grandes, medianas o pequeñas empresas a escalar sus operaciones y consolidarse en un mercado altamente competitivo.

1. Apostar por la Inteligencia Artificial Generativa.

La IA generativa está dejando de ser una promesa futurista para convertirse en una herramienta concreta. Empresas de distintos tamaños y sectores ya la utilizan para automatizar procesos, optimizar campañas de marketing y ofrecer recomendaciones precisas a los usuarios. Su adopción puede incrementar las ventas y reducir costos, al permitir segmentar audiencias e identificar tendencias en tiempo real, “en 2025, las empresas que no integren la IA generativa en su modelo de negocio se arriesgan a perder una ventaja competitiva esencial en el mercado global”, asegura Alejandro Zubiria, experto financiero y representante para compañías de Trust.

2. Invertir en Tecnología para Todo Tipo de Negocios.

Lejos de ser exclusiva de las grandes corporaciones, la tecnología se ha vuelto un activo imprescindible incluso para el pequeño comercio. Desde plataformas de e-commerce hasta sistemas de gestión de inventarios y herramientas de análisis de datos, las soluciones tecnológicas multiplican las posibilidades de llegar a nuevos mercados, mejorar la experiencia del cliente y agilizar la cadena de suministro. Con un crecimiento mundial en TI del 9.3%, no subirse a esta ola puede significar perder terreno, “el avance tecnológico equipara el campo de juego, permitiendo que incluso empresas emergentes compitan con gigantes consolidados, siempre que sepan adoptar las herramientas adecuadas”, añade Alejandro Zubiria.

3. Incorporar la Sostenibilidad como Estrategia Central.

La sostenibilidad ambiental ha dejado de ser un asunto meramente decorativo para convertirse en un verdadero imperativo estratégico. Cada vez más consumidores exigen productos y servicios con bajo impacto en el entorno, y las regulaciones internacionales apuntan hacia la reducción de emisiones y la economía circular. Adoptar prácticas sostenibles no solo es ético, sino que puede traducirse en ventajas competitivas, mayor lealtad del cliente y mejor reputación de marca.



4. Personalizar las Experiencias a Escala Hipersegmentada.

La tecnología basada en IA permite ir más allá de la simple personalización, mediante el análisis avanzado de datos, las empresas pueden ofrecer a cada usuario una experiencia única, anticipar sus necesidades y recomendar productos o servicios a la medida. Esta tendencia es clave para aumentar la satisfacción del cliente y fidelizarlo en un mercado con múltiples opciones. La meta para 2025 es lograr que cada interacción con el consumidor sea relevante, útil y valiosa.

5. Desarrollar Habilidades Digitales y Formar Talento Interno.

La adopción de herramientas tecnológicas no basta por sí sola; su potencial se maximiza cuando la organización cuenta con personal capacitado, para 2025, quienes dominen el análisis de datos, el manejo de software especializado y la capacidad de adaptarse rápidamente a nuevas herramientas tendrán una ventaja competitiva. Invertir en la capacitación interna, ya sea mediante cursos en línea, talleres o alianzas con centros educativos, será esencial para mantener el ritmo de la innovación.

En suma, el 2025 se presenta como un año de oportunidades para las empresas que sepan leer las tendencias globales, integrar la tecnología de forma inteligente, adoptar la sostenibilidad como norte estratégico y fomentar la formación continua de su equipo. Con la llegada de nuevas empresas al país y una economía global en lenta recuperación, estas cinco estrategias pueden marcar la diferencia entre estancarse o impulsar el crecimiento en un mercado cada vez más exigente.



DESCUBRE EL SABOR auténtico del arroz americano



www.usaarroz.com

US Rice Producers
association



¡KATAPLUM!

PARQUE DE DIVERSIONES

¡Tienes que vivirlo!

Estamos en Centro Comercial Parque Las Antenas,
CDMX a solo 5 min de Xochimilco

Powered by

¡Recórcholis!