

informativo del abasto



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



CHOCOLATE IBARRA Desde 1925



RANCHO ESCONDIDO®



¡BÚSCANOS EN
TU ABASTO
MÁS CERCANO!



PONCHE RANCHO ESCONDIDO®

INGREDIENTES

- 10 oz de Rancho Escondido (5 shots)
- 2 Manzanas pink lady, sin semillas y sin corazón
- 3 Manzanas rojas sin semillas y sin corazón
- 2 Naranjas valencia grandes
- 8 Guayabas rebanadas
- 2 Tazas tejocotes
- 6 Piezas caña de azúcar
- 8 Ciruelas pasas
- 6 Flores de hibisco o jamaica
- 5 Vainas de tamarindo
- 4 Ramas de canela
- 2 Piloncillos
- 10 Tazas agua
- 1 Taza jugo de naranja (opcional)
- 1 taza jugo de manzana (opcional)

ELABORACIÓN PASO A PASO

Agrega todos los ingredientes de la lista a una olla grande.

Vierte los jugos y el agua y cocina a fuego medio durante 15 minutos, antes de apagar agrega los 5 shots de Rancho Escondido y apaga.

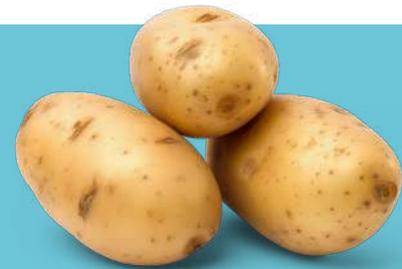
Sirve el ponche caliente en una taza, incluyendo una o dos cucharadas de la fruta.

EVITE EL EXCESO

ÍNDICE

APROVECHA LOS BENEFICIOS DE LA PAPA

Pag.4



¿SABES QUE ES ONE HEALTH?

Pag. 6

COCINA EN FAMILIA ESTA NAVIDAD

Pag. 10 y 11



5 RAZONES PARA COMER MANZANA

Pag. 12

#FUERZAGUERRERO

Pag. 14

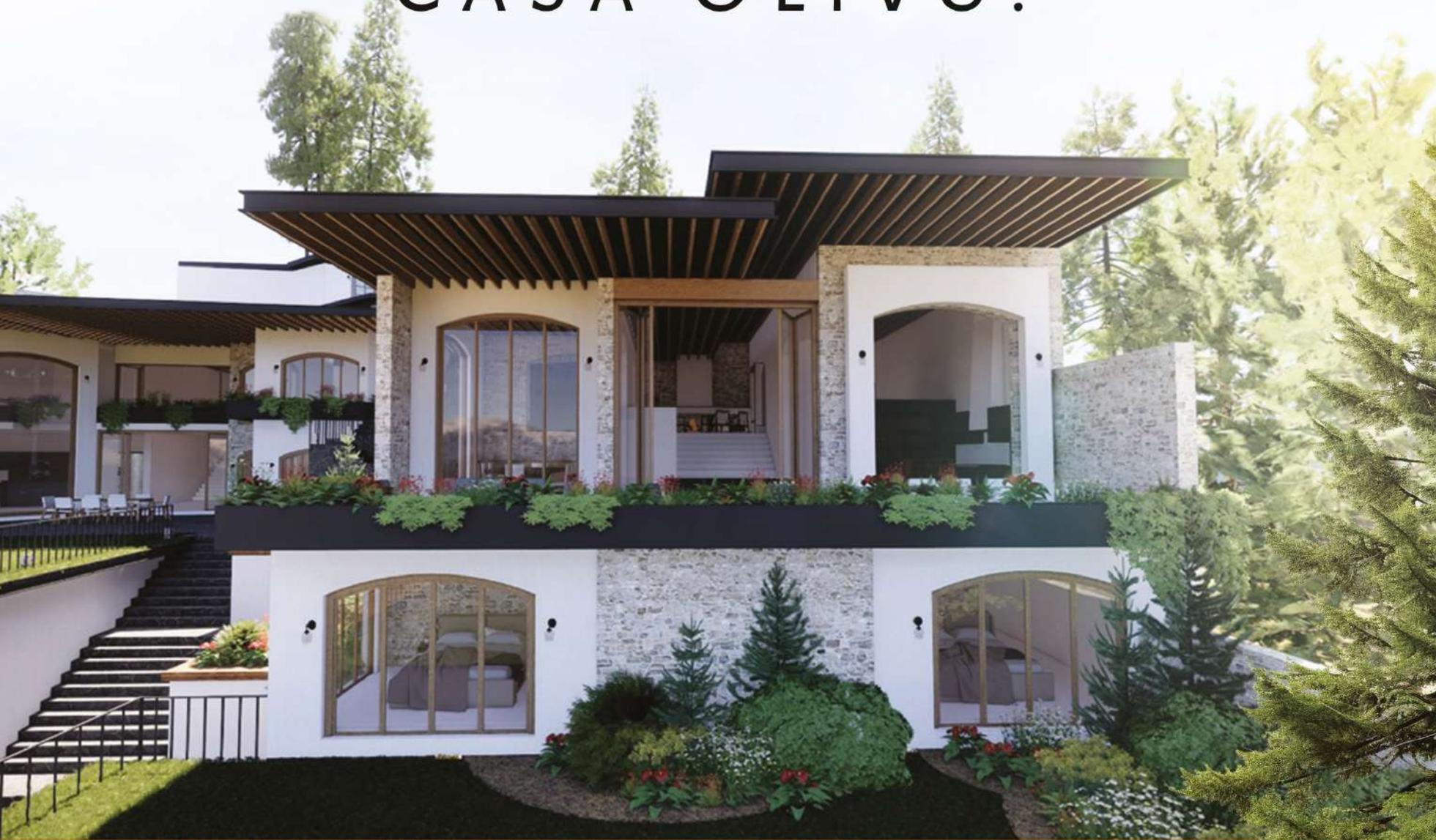


DIRECTORIO

Presidente: Salomón Aguilar / Presidente Honorífico: Enrique Alcalá Sánchez / Director General Julio Adrián Acosta Ramírez / Director Comercial: Gaston Angel Menendez Mora gamenendez@eopuk.mx / Director de Información: Alejandro Martínez Olvera / Arte y Diseño: 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. Diciembre - Núm.248 2023. 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



¡DESARROLLO EN VENTA CASA OLIVO!



- SUMÉRGETE EN EL ENCANTO DE NUESTRO NUEVO DESARROLLO RESIDENCIAL, DONDE LA ELEGANCIA SE FUSIONA CON LA COMODIDAD.



VENTAS: 777 477 8184



Prunes. For life.

LAS MEJORES CIRUELAS PASA SON DE CALIFORNIA

LAS CIRUELAS PASA DE CALIFORNIA SON CIRUELAS PASA PREMIUM, GRACIAS A...



Avances Tecnológicos. Que han permitido perfeccionar los sistemas de cultivo y deshidratación



Generaciones de experiencia. El California Prune Board representa a los productores y procesadores de Ciruelas Pasa más grande del mundo, con más de 150 años de experiencia perfeccionando su oficio



Condiciones de cultivo de fama mundial, donde los huertos de Ciruelas Pasa de California se nutren de un suelo fértil y la maravillosa luz de sol



Los más altos estándares agrícolas de calidad del mundo

¿SABÍAS QUE

74% de los consumidores en México tiene una opinión muy favorable de **todo lo que se produce en California?***

54% de los consumidores mexicanos que compran ciruelas pasas, las consumen una vez a la semana*

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR CIRUELAS PASA DE CALIFORNIA?

Los consumidores están más interesados que nunca en el **impacto de la dieta en su salud.**

Trabajamos con nutriólogos y profesionales de la salud. Llevamos a cabo actividades de comunicación y relaciones públicas para **promover los beneficios que tiene incluir Ciruelas Pasa de California en la salud.**

Conocidas por sus beneficios en la salud digestiva, las investigaciones del California Prune Board demuestran que las ciruelas pasa también **son excelentes para el fortalecimiento de los huesos ya que contienen vitamina K y manganeso.**

Las Ciruelas Pasa de California son una de las frutas deshidratadas más populares en México*

ELIGE CIRUELAS PASA DE CALIFORNIA

Busca deliciosas recetas con Ciruelas Pasa de California en: www.californiaprunes.net

Para mayor información, contáctanos: grupopm@grupopm.com

*Estudio de Mercado del Sector Comercial y Consumidores, realizado para el California Prune Board por Rose Research en México (Enero, 2023)





APROVECHA LOS BENEFICIOS DE LOS CARBOHIDRATOS SALUDABLES COMO LA PAPA, PARA MANTENERTE ACTIVO.

Mtra. Esther Schiffman Selechnik Nutrióloga

Las papas son el cuarto cultivo más importante en el mundo y son la base de la alimentación de diversas poblaciones. Son ricas en carbohidratos saludables, lo que las hace perfectas como fuente de energía para personas activas. Así es que, si eres una persona activa, deportista o quieres empezar a serlo, es importante que tu dieta sea rica en carbohidratos saludables como los de la papa.

Hay varios tipos de carbohidratos:

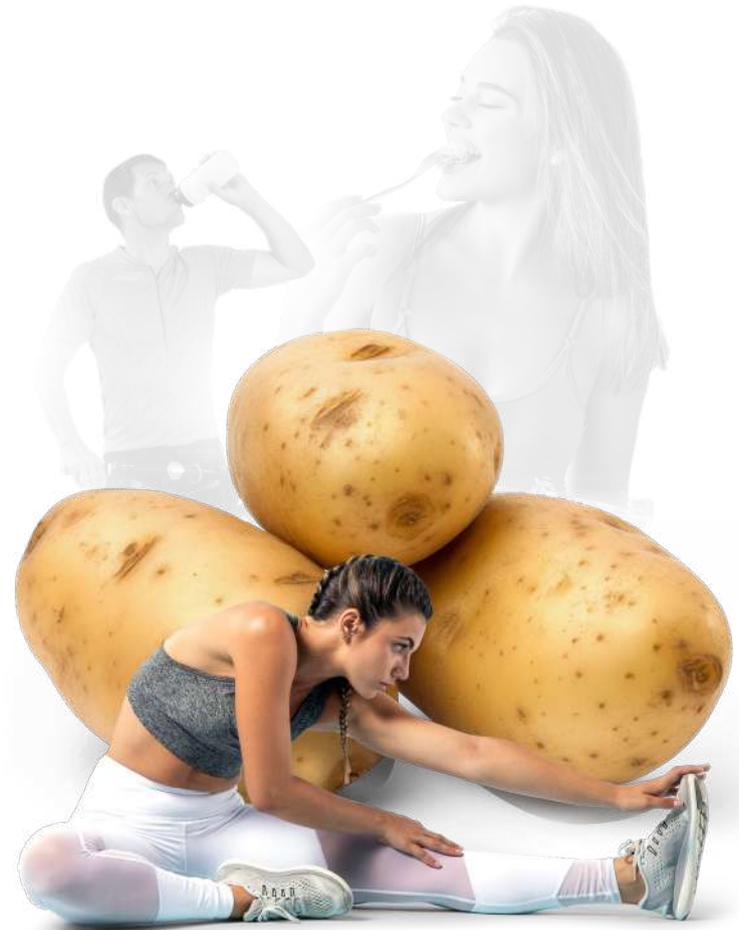
- Azúcares libres (monosacáridos, disacáridos y azúcares alcoholes) debemos consumirlas en pequeñas cantidades y/o durante entrenamientos intensos.

- Carbohidratos complejos (almidón y fibra) que, además de brindar energía, ofrecen beneficios a la digestión y a la salud de la microbiota.

Cuando nos activamos, el organismo utiliza a los carbohidratos como fuente de energía, y si continuamos activos por cierto tiempo, se comienzan a utilizar las reservas de carbohidratos que tenemos en los músculos y en el hígado, es decir, el glucógeno muscular y hepático. Si las concentraciones de glucosa no se pueden mantener, es cuando el rendimiento de la persona se afecta debido a que comienza a utilizar sus propios músculos para la formación de glucosa, proceso que se llama gluconeogénesis. Por ello, las personas activas deben consumir una dieta rica en carbohidratos (55-65% de la energía total ingerida) antes, durante y después de cada entrenamiento o actividad. En este sentido, la papa actúa como una excelente opción para el pre y post entrenamiento, ya que va a permitir al cuerpo tener llenas las reservas de glucógeno muscular y hepático para la actividad, así como para su recuperación durante el post entrenamiento. Las bebidas, geles o gomitas con azúcares libres sólo serán necesarias durante entrenamientos intensos y largos para evitar dicha gluconeogénesis.

La papa antes del entrenamiento/actividad física

Consumir alimentos ricos en carbohidratos antes del ejercicio ha demostrado mejorar el rendimiento de los deportistas, en comparación a hacerlo en ayunas. El alimento que se recomienda consumir debe ser bajo en grasa y en fibra para facilitar el vaciamiento gástrico y no provocar malestar gastrointestinal; además debe ser rico en carbohidratos (especialmente almidón) para mantener la glucosa en niveles estables y maximizar las reservas de glucógeno muscular. Cada papa mediana contiene 26g de carbohidratos saludables, por lo que se ha descrito como uno de los mejores alimentos precarga de carbohidratos tanto antes del entrenamiento como en días previos al entrenamiento por tener estas características. Además, se recomienda acompañarlas con una porción moderada de proteína y abundantes líquidos para rendir al 100%. Por ello, no olvides cenar, la noche previa al entrenamiento, un delicioso puré de papa acompañado de pescado y verduras al grill; así como desayunar, un par de horas antes de tu actividad física, unas deliciosas papas curly horneadas con claras de huevo al gusto.



Las papas después del entrenamiento/actividad física

El tiempo y la composición del alimento perfecto post entrenamiento depende de su intensidad y su duración por lo que es importante acudir con un nutriólogo especialista que lo determine; sin embargo, en general se recomienda, al terminar el entrenamiento, un consumo aproximado de 150g de carbohidratos saludables (para personas con peso promedio de 70kg), agua y proteína de alto valor biológico para maximizar la reposición de los almacenes de glucógeno muscular, obtener los aminoácidos necesarios para la reparación muscular y todo lo necesario para mejorar el equilibrio de agua y electrolitos que se perdieron al sudar. Una papa al horno con jocoque seco o con pechuga de pollo deshebrada, sazonada con sal de mar y acompañada de abundantes líquidos puede ser un ejemplo perfecto para lograrlo. Algo que me encanta de las papas es que también son buena fuente de potasio, importante electrolito que ayuda al correcto funcionamiento de los sistemas muscular, cardiovascular y nervioso de las personas activas.

Así es que ahora lo sabes, las papas son un excelente alimento para antes y/o después del ejercicio por su elevado contenido de carbohidratos saludables, potasio, vitamina B6 y otros nutrimentos, así como por su bajo contenido de grasa, fibra y colesterol.

Nuevo Teatro Libanés

FUNCIONES EXTRAS
SABES 26 AL 30
DICIEMBRE
6 Y 8:30 PM



citibanamex PRESENTA

Una producción de MORRIS GILBERT y MEJOR TEATRO en sociedad con TINA GALINDO y CLAUDIO CARRERA

ESCAPE ROOM
UNA COMEDIA
DE JOEL JOAN Y HÉCTOR CLARAMUNT

FAISY
ALEJANDRA BARROS
JUAN MARTÍN JAUREGUI
PALY DUVAL

COMEDIA

HORARIOS VIE 7 Y 9:30 PM • SÁB 6 Y 8:30 PM • DOM 5 Y 7:30 PM

FUNCIONES DE DICIEMBRE
VIÉNES 07, 14 Y 21
8:00 PM

citibanamex PRESENTA

Una producción de MejorTeatro y Morris Gilbert

LOS MONÓLOGOS DE LA
VAGINA
de V (antes Eve Ensler)

EL EVENTO INTERNACIONAL
QUE INDAGA CON GRACIA
Y ELEGANCIA
EN EL ÍNTIMO
UNIVERSO FEMENINO



GABRIELA DE LA GARZA



LIZ GALLARDO



XIMENA GONZÁLEZ RUBIO

COMEDIA

HORARIOS JUE 8:00 PM

Consulta rol de elenco en MEJORTEATRO.COM

EL MANUAL
PERFECTO PARA
ENTENDER A
TU PAREJA

FUNCIONES DE DICIEMBRE
LUNES 04, 11 Y 18
8:00 PM



citibanamex PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert, MejorTeatro, y theater

CÉSAR BONO
EN
DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR ROB BECKER DIR. JAIME MATARREDONA

HORARIOS LUNES 8:00 PM

COMEDIA

CENTRO CULTURAL
SAN ÁNGEL
TEATRO LOPEZ TARSO

citibanamex PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert MejorTeatro

TOCOT

DE LAURENT BAFFIE
DIRECCIÓN LIA JELIN
DIRECTOR REPOSITOR RAFA MAZA

VERSIÓN AL ESPAÑOL
JULIÁN QUINTANILLA

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

ALTERNANDO FUNCIONES



FUNCIONES EXTRAS
SABES 26 AL 30
DICIEMBRE
6 Y 8 PM

COMEDIA

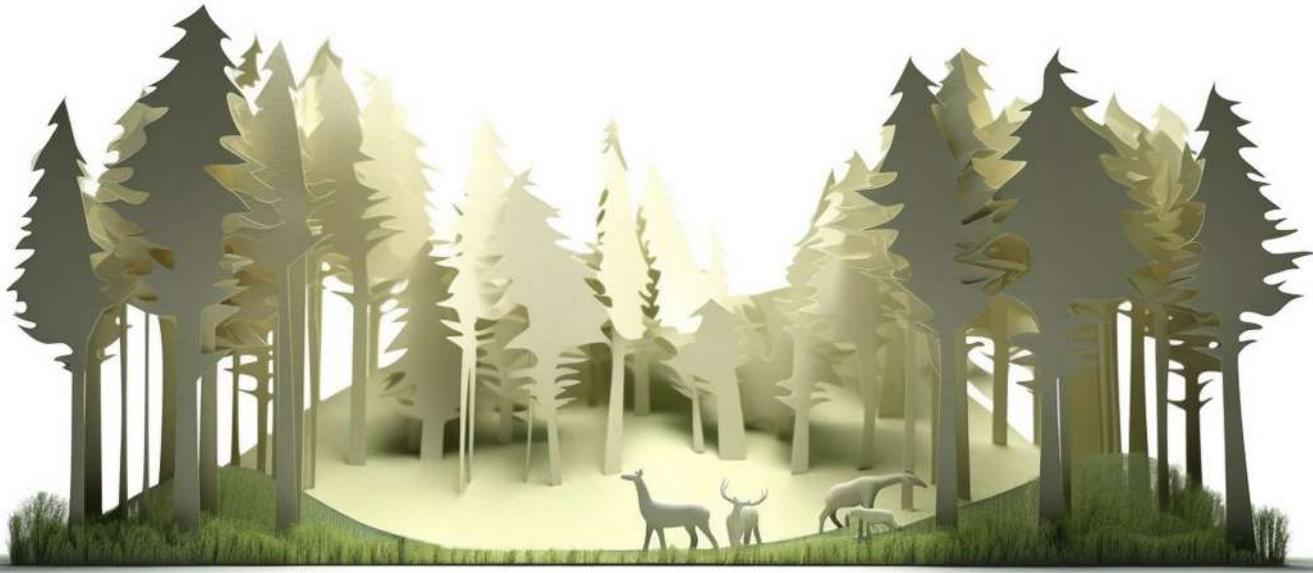
HORARIOS VIE 7 Y 9 PM • SÁB 6 Y 8 PM • DOM 5 Y 7 PM

Consulta la cartelera en
MEJORTEATRO.COM

55 5207 1498

Boletos en taquilla y
ticketmaster.com.mx

¿SABES QUÉ ES **ONE HEALTH?**



EL PILAR QUE MANTIENE UNIDA LA SALUD DE LAS PERSONAS, LOS ANIMALES Y DEL MEDIO AMBIENTE

La salud y el bienestar de las personas, los animales y el medio ambiente están más conectados que nunca. La importancia de mantener un equilibrio en el entorno en el que convivimos no puede subestimarse, y esta relación simbiótica es el núcleo del enfoque *One Health* o *Una Sola Salud*. Reconocer que nuestras acciones en el cuidado de los animales y el medio ambiente tienen un impacto directo en la salud humana es fundamental para abordar desafíos globales como las enfermedades zoonóticas, la seguridad alimentaria y la conservación del ecosistema.

Por ello, a partir del año 2000, diversas organizaciones internacionales establecieron el 3 de noviembre como el *Día Mundial del One Health*, fecha dedicada a la conciencia sobre la interconexión entre la salud humana, animal y ambiental. MSD Salud Animal en México se suma a esta conmemoración para señalar la importancia de las innovaciones veterinarias en el cuidado de los animales de compañía y en la lucha contra las enfermedades zoonóticas. En este contexto, la fecha se presenta como una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de esta relación en temas de sanidad.

En el marco del *Día Mundial del One Health*, Leonardo Burcius, Director General de MSD Salud Animal en México, reconoció la importante labor de los Médicos Veterinarios en la promoción de un ambiente seguro y saludable para todos. “Los expertos en salud animal nos han demostrado que su experiencia y dedicación no solo se reflejan en el cuidado de animales de compañía, sino también en la investigación y el monitoreo de enfermedades zoonóticas, construyendo un mundo más seguro para todos”, destacó.

La relación entre las personas y sus mascotas es una fuente de alegría y compañía. Para mantener la salud de estos valiosos miembros de la familia, las vacunas y los desparasitantes desempeñan un papel crucial. Estos avances no solo previenen enfermedades en los perros y gatos, también protegen a las personas reduciendo la transmisión de enfermedades zoonóticas, que pueden pasar de los animales a los humanos.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de Sanidad Animal, el 60% de los agentes patógenos que causan enfermedades humanas tienen su origen en los animales domésticos o silvestres. Además, se calcula que el 75% de las enfermedades infecciosas en los humanos tienen un origen animal.

“La vacunación y la desparasitación periódica juegan un papel esencial para la promoción de la salud de las mascotas y los humanos, con esto en mente, todos los días se dedican innumerables esfuerzos para continuar fortaleciendo las estrategias de salud que garantizan un entorno sano e ideal para el correcto desarrollo de todos los seres que habitamos el planeta”, dijo Leonardo Burcius. *One Health* es el reflejo del compromiso que tenemos los expertos en salud animal en la promoción de la salud global mediante la investigación, la innovación y la colaboración que resultará en un mundo más seguro y saludable para todos: humanos, animales y nuestro planeta”, apuntó.

One Health también se extiende a la producción pecuaria, donde la colaboración entre veterinarios y científicos es esencial para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir la propagación de enfermedades de los animales a los humanos. La investigación veterinaria y las prácticas de manejo adecuadas son clave para mejorar la salud de los animales de granja y reducir los riesgos para la salud pública.

A través de avanzadas técnicas y nuevos enfoques, la ciencia detrás de la medicina animal no solo mejora la salud y el bienestar de los animales pecuarios, a la par impulsa la eficiencia de su producción. Desde la prevención y el control de enfermedades hasta la mejora de la nutrición y la gestión de la reproducción, las innovaciones veterinarias ayudan a garantizar una producción más sostenible y segura.

“Como empresa líder en el campo de la salud animal, MSD Salud Animal en México se enorgullece de asumir un papel fundamental en la promoción y aplicación del enfoque *One Health* en todas sus prácticas, comprometidos con la mejora continua de la salud de los animales, la seguridad alimentaria y la prevención de enfermedades zoonóticas”, finalizó el experto en salud animal.

Fuente: MSD

BOING! MIX



COCTEL DURANGO

INGREDIENTES:

- 50 ml. Boing de Mango
- 50 ml. Ron Añejo
- 12ml. Ron Dorado
- Licor de Durazno
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de azúcar glass
- Hielo picado
- Fruta para decorar

PREPARACIÓN:

1. En una coctelera introduce el hielo, el ron añejo, el ron dorado, el jugo de 1/2 limón, el Boing de Mango, el licor de durazno y el azúcar.
2. Agita muy bien y sirve en un vaso ancho y frío.
3. Decora con fruta



Llenamos tu día con sabor y diversión
¡Pide tus productos!

CIUDAD DE MÉXICO
Y ÁREA METROPOLITANA

55.51.32.08.56

LADA SIN COSTO
DEL INTERIOR DE LA REPÚBLICA

800.727.2825



COME BIEN

MIFEL DEBUTA EN LA EMISIÓN DE LOS CERTIFICADOS BURSÁTILES

EN LA BOLSA MEXICANA DE VALORES CON EMISIONES VERDES



Banca Mifel debutó en la emisión de los certificados bursátiles en la Bolsa Mexicana de Valores (BMV) a través de bonos vinculados a la sostenibilidad, por un monto de \$1,500'000,000.00 (mil quinientos millones de pesos 00/100 MN) con garantía del FONDO (Fondo de Garantía y Fomento para la Agricultura, Ganadería y Avicultura).

Esta colocación se llevó a cabo al amparo del Programa Revolvente de Certificados Bursátiles Bancarios. Los bonos “BMIFEL 23V” tienen una vigencia de 3 años.

La emisión cuenta con una calificación equivalente AA+ de HR Ratings, y AA de Fitch Ratings. BBVA Casa de Bolsa fue el intermediario colocador de la emisión. Los recursos de esta emisión se usarán para financiar proyectos de agroindustria en proyectos verdes.

“Hoy México requiere de mayor impulso en iniciativas de proyectos de sostenibilidad, es por eso que en Mifel estamos orgullosos de ser de los primeros en emitir un Bono Verde con características de sustentabilidad ASG, una extraordinaria labor que en conjunto con FIRA y BBVA Casa de Bolsa, prevalece bajo una iniciativa de reducción de impactos climáticos bajo un marco de transparencia homogéneo. Los recursos se utilizarán para financiar proyectos elegibles de acuerdo a lo establecido en el Marco de Financiamiento Verde de Banca Mifel” comentó Daniel Becker Feldman, Director General de Grupo Financiero Mifel.

En un año destacado para el financiamiento ASG en la Bolsa Mexicana de Valores, Mifel se suma a este próspero mercado a través de esta emisión verde. *Confiamos en que este sea el inicio de una duradera y comprometida trayectoria de respaldo al financiamiento sostenible y responsable, apoyada por la valiosa colaboración estratégica de FIRA y en total consonancia con sus valores institucionales;*, comentó Marcos Martínez Gavica, presidente del Consejo de Administración de Grupo BMV.

Por su parte Álvaro Vaqueiro Ussel, Director General de la Banca Corporativa y de Inversión de BBVA México, comentó que “en BBVA tenemos como uno de nuestros pilares estratégicos la sostenibilidad a través del cual buscamos ser catalizadores del cambio y acompañar así a nuestros clientes en la lucha contra el cambio climático y proteger el capital natural”.

Vaqueiro Ussel añadió es por esta razón que para nosotros es un gran orgullo haber acompañado a Banca Mifel en su primera emisión de bonos verdes, y agradecemos nos hayan invitado a participar como intermediario colocador y agente estructurador en esta destacada emisión. “

FIRA ha determinado como una acción estratégica promover la participación del sistema financiero en iniciativas en favor del medio ambiente impulsando proyectos que mitiguen sus riesgos y potencien la adaptación a las nuevas situaciones del entorno.

En esta ocasión FIRA no solo ha otorgado una garantía irrevocable que acompaña y brinda una mayor certidumbre a la emisión, sino que, adicionalmente, ha acompañado a Mifel en el desarrollo del marco de referencia metodológico que permite identificar y constatar la dirección de los recursos de la emisión a proyectos productivos con impactos medioambientales favorables.

MIFEL DEBUTA EN LA EMISIÓN DE LOS CERTIFICADOS BURSÁTILES EN LA BMV.

Fuente: FIRA

Producto de EUA



Cebollas Amarillas:

¡LAS ESTRELLAS DE
LA TEMPORADA!

Producto de Idaho
y el Este de Oregon

 Cebollas Amarillas

 @cebollas_amarillas

 www.cebollasamarillas.com

 cebollasamarillas@imalinx.com

COCINA EN FAMILIA

ESTA

Navidad

PAVO RELLENO DE PERA

Ingredientes

- 1 Cucharada ajo en polvo.
- ½ Taza mantequilla a temperatura ambiente.
- ½ Taza mermelada de chabacano.
- 1 Cucharada pimienta.
- 1 Pavo mediano.
- 1 Litro de vino blanco.
- 20 Peras Seckel peladas.
- 2 Rajas de canela.

Sal al gusto.

Preparación

Mezcle el ajo en polvo, mantequilla, mermelada y pimienta; barnice el pavo con la mezcla por todos lados, póngalo en una charola con bordes altos y sáelo generosamente. Vierta el vino blanco en la charola, agregue las peras y la canela; cubra con aluminio y hornee a 160°C por 2 horas. Retire el aluminio, suba la temperatura del horno a 180°C y hornee por 40 minutos más. Sáquelo del horno y deje reposar por 10 minutos.

En un platón, sirva el pavo rodeado de peras.

Tiempo de preparación: 4 horas

Dificultad: Baja

Rinde 8 a 10 porciones



Mezcalita



PIZZA DE PAPA, PAVO Y ARÚGULA

Ingredientes

- 1 Sobre de levadura instantánea.
- 1 Cucharada azúcar.
- $\frac{3}{4}$ Taza agua tibia.
- 3 Cucharadas aceite de oliva.
- 2 Tazas harina.
- 1 Cucharadita sal.
- 1 Taza salsa de jitomate.
- $\frac{3}{4}$ Taza queso mozzarella bajo en grasas rallado.
- 1 Papa Russet de Estados Unidos en láminas delgadas.
- 50g Pechuga de pavo.
- $\frac{1}{4}$ Taza aceitunas negras en mitades.
- $\frac{1}{4}$ Cebolla morada fileteada.
- 1 Taza arúgula.

Preparación

Mezcla la levadura, azúcar y agua en un tazón y deja reposar 5 minutos; agrega aceite, harina y sal y mezcla hasta obtener una masa tersa. Cubre el tazón con plástico y deja levar por 1 hora. Estira la masa en una mesa con un poco de harina y dale la forma deseada; colócala en una charola para hornear, agrega salsa de jitomate, queso, láminas de papa, pechuga de pavo, aceitunas y cebolla. Hornea a 200°C por 20 minutos o hasta que haya dorado por ambos lados. Agrega el arúgula, y sirve.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Dificultad: Baja

Rinde 4 porciones

MEZCALITA DE PERA

Ingredientes

- 2 Tazas hielo
- 1 Pera Anjou
- 1 Pera Anjou Roja
- $\frac{1}{4}$ Taza jugo de limón
- $1\frac{1}{2}$ Onza Mezcal
- 1 Cucharadita jarabe de agave

Sal de gusano

Preparación

Licúa hielo, peras, limón, mezcal y jarabe de agave hasta obtener una consistencia de frappé.

Sirve en vasos previamente escarchados con sal de gusano y decora con las rebanadas de pera.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: Baja

Rinde 4 porciones



FUENTE:



GRUPO PM

5 PODEROSAS RAZONES



PARA COMER MANZANAS TODOS LOS DÍAS

GRACIAS A SU CONCENTRACIÓN DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINA E, LAS MANZANAS PODRÍAN TONIFICAR Y SUAVIZAR LA PIEL, ADEMÁS DE PREVENIR LA APARICIÓN DE LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN PREMATURAS.

Los expertos en bienestar, nutrición y salud en general recomiendan consumir “una manzana al día”, debido a que esta popular fruta posee múltiples propiedades que podrían ayudar a mejorar la calidad de vida de quienes las consuman.

Las manzanas poseen gran cantidad de propiedades que la colocan entre las frutas más beneficiosas. Para empezar, es un alimento rico en fibra, vitaminas A, B1, B2, C y E, además de minerales como potasio, fósforo, calcio y magnesio. Dichos nutrientes podrían mejorar el funcionamiento del cuerpo y, por ende, la salud en múltiples sentidos.

Todos sus beneficios impactan positivamente en nuestro cuerpo, por este motivo, Manzanas Washington comparte cinco poderosas razones para comer manzanas todos los días.

1. Mejoran la piel: Gracias a su concentración de antioxidantes y vitamina E, las manzanas podrían tonificar y suavizar la piel, además de prevenir la aparición de las líneas de expresión prematuras.

2. Fortalecen uñas y cabello: Las vitaminas C y E que contiene las manzanas, pueden incentivar la producción de colágeno. Este compuesto promueve que las uñas y el cabello crezcan mucho más sanos y sean menos propensos al quiebre o la caída.

3. Favorecen el sistema digestivo: Son una excelente fuente de fibra ya que mejoran el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento y la diarrea, manteniéndolo en equilibrio.

4. Evita la retención de líquidos: Las manzanas son una fruta diurética, por lo que también podrían ayudar a reducir la inflamación y prevenir calambres musculares.

5. Ayudan a mantenerte en forma: Al estar compuestas en un 85% de agua, contienen solo 130 calorías, ¡sin grasas, sin sodio y sin colesterol!

Las propiedades de las manzanas las hacen una excelente opción para incluir en nuestra alimentación, además están disponibles para disfrutarlas durante todo el año.

Recuerda:

**“Una manzana al día,
del médico te libraría”.**

Fuente: Manzanas Washington

¡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**

U.S. MEAT EXPORT FEDERATION

PRESENTA EL SEGUNDO FORO
SOBRE “MITOS & REALIDADES
DE LA CARNE DE CERDO:

**SUSTENTABILIDAD Y CUIDADO ANIMAL”
Y CONTINÚA ROMPIENDO LOS ESTIGMAS
QUE RODEAN A LA PRODUCCIÓN
DE ESTA PROTEÍNA.**

Por: Leticia Flores

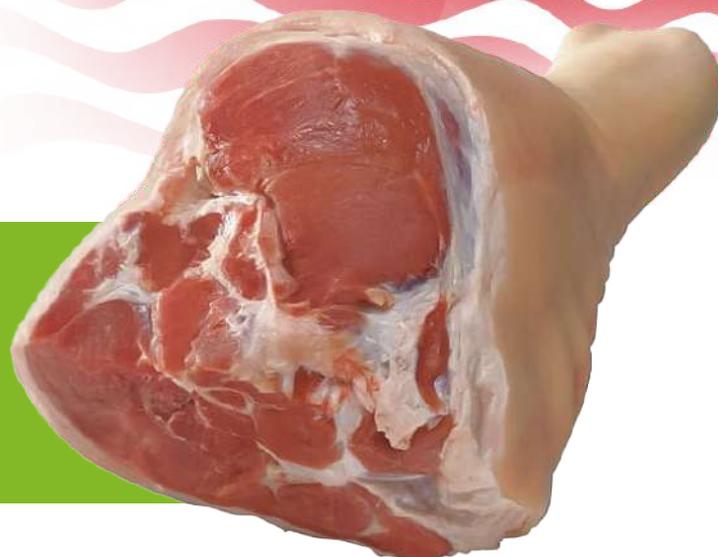
Debido a la gran aceptación y buenos comentarios recibidos por la realización del Foro “Mitos & Realidades de la Carne de Cerdo”, U.S. Meat Export Federation (USMEF) se dio a la tarea de organizar una segunda edición de esta iniciativa, ahora con otro par de enfoques: la sustentabilidad y el cuidado animal.

Para este Segundo Foro de Mitos & Realidades de la Carne de Cerdo: Sustentabilidad y Cuidado Animal, contaremos con la participación de dos grandes expertas en la industria cárnica, en especial la de cerdo, además de catedráticas e investigadoras de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se trata de la Dra. María de la Luz Zambrano Zatagoza y de la Dra. Elein Hernández Trujillo.

Gerardo Rodríguez Sánchez, director regional de U.S. Meat Export Federation para México, Centroamérica y República Dominicana fue de nueva cuenta el moderador de este foro.

La experta encargada en responder las dudas de los medios de comunicación, así como de consumidores acerca del tema “Sustentabilidad” fue la Dra. María de la Luz Zambrano Zaragoza, quien es Ingeniera Bioquímica por el Instituto Tecnológico de Tepic y cuenta con una maestría en Ciencias, con especialidad en Alimentos por la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional y un doctorado en Ciencias de los Alimentos por la Universidad Autónoma de Querétaro.

Mientras que la especialista encargada en dar respuesta a todas las preguntas realizadas por la prensa y consumidores acerca del “Cuidado Animal” fue la Dra. Elein Hernández Trujillo, quien es médica veterinaria zootecnista por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), grado que obtuvo con mención honorífica, además de ser la primer mujer graduada mediante la opción de colaboración en actividad científica. También es Doctora en Ciencias Veterinarias por la Universidad de Guelph, donde realizó estudios de Bienestar y Producción Animal. Además de ser miembro del *European College of Animal Welfare and Behavioural Medicine*.



En lo que se refiere a Sustentabilidad, algunos de los temas que la Dra. María de la Luz Zambrano señaló, es que actualmente la industria porcícola busca generar el menor impacto posible, en la producción de gases de efecto invernadero y esto es a través de un mejor manejo de las excretas y cerdazas, así como modificando las dietas de los cerdos durante su crianza. En lo que respecta a la huella hídrica destacó la cantidad de litros que se utilizan para la producción de un kilo de carne de cerdo, pero señaló que el humano también impacta al medio ambiente al no consumir en totalidad sus alimentos, donde el 40% del desperdicio de comida se da en casa.

Por su parte, la Dra. Elein Hernández Trujillo dentro de las preguntas que respondió al público sobre “Cuidado Animal” destacó temas como que existen normas que buscan mejorar al sector, como NOMs para la transportación de los cerdos, así como de los métodos de matanza, para tener una mejor calidad de la carne. Pero señaló que para la crianza no existen, a lo que la industria ha dado un debido proceso a través del manual de buenas prácticas pecuarias.





JAMÓN AMERICANO

cerdo y pavo

11% PROTEÍNA LIBRE DE GRASA



UN PRODUCTO DE ALIMENTOS EFA



losmanantialesmx



losmanantialesmx

alimentosefa.com.mx

SOLIDARIDAD CON LAS VÍCTIMAS DEL HURACÁN OTIS

#FUERZAGUERRERO

Por: Yusely Valenzuela

El huracán Otis golpeó fuerte el estado de Guerrero en México y necesitan de nuestra ayuda. El equipo Vaki tiene como misión reunir a todas aquellas personas que desean apoyar a los damnificados. Vaki comprará lo que se necesita y lo lleva a los centros de acopio, el dinero restante será donado a la Cruz Roja Mexicana.



Historia

El huracán Otis ha dejado una profunda huella en el hermoso estado de Guerrero, México. Sus vientos destructivos y lluvias torrenciales han causado estragos en comunidades enteras, dejando a muchas familias sin hogar y en desesperada necesidad de ayuda. En momentos como este, la solidaridad y la compasión se convierten en la fuerza motriz que puede marcar la diferencia.

En Vaki, creemos en la fuerza de la comunidad y en la capacidad de las personas para unirse en momentos de adversidad. Estamos lanzando esta campaña con un propósito claro: unir a aquellos que desean ayudar pero no saben cómo hacerlo de manera efectiva. Sabemos que la distancia puede ser un obstáculo, pero estamos aquí para superarlo.

¿Cómo Funciona?

El equipo Vaki está comprometido en hacer que tu ayuda llegue a quienes más la necesitan. Utilizaremos las donaciones que recibamos para adquirir alimentos, agua embotellada, ropa, productos de higiene, herramientas y otros suministros esenciales. Luego, nos encargaremos de llevar estos artículos a los centros de acopio ubicados en las áreas afectadas por el huracán Otis en Guerrero.

Además, cualquier dinero que no se utilice para comprar suministros se donará directamente a la Cruz Roja Mexicana, una organización dedicada a brindar asistencia humanitaria en momentos de crisis. Tu generosidad no solo marcará la diferencia en la vida de quienes han perdido tanto, sino que también respaldará a una organización que trabaja incansablemente para ayudar a los más vulnerables.

Cada donación, por pequeña que sea, contribuye a aliviar el sufrimiento de las personas afectadas por el huracán Otis.

Únete al esquema de distribuidor micoco

SIN MÍNIMO DE COMPRA

DISPONIBILIDAD TODO EL AÑO

ENTREGA INMEDIATA A TU DOMICILIO

IDEAL PARA HELADOS, COBERTURAS, CONFITERÍA, FRITURAS.

GIBSA
GARANTÍA DE VENTA
SI NO LAS VENDES EN TRES MESES NOS LAS DEVUELVES

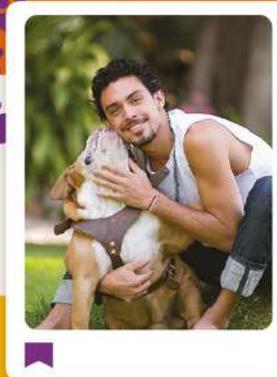


micoco.com.mx

33 1197 4396

PRINCIPALES VITAMINAS QUE DEBE TENER LA DIETA DE MI MASCOTA

M.V.Z Miguel Ángel López



Las mascotas forman una parte muy importante de las familias en términos de convivencia y acompañamiento. Es responsabilidad de sus dueños mantenerlas sanas y bien nutridas para poder optimizar dicha relación. Para lograr esto es necesario que visiten regularmente al médico veterinario para que revise constantemente su estado de salud y aplique los medicamentos preventivos necesarios (vacunas y desparasitantes) para ellas; adicionalmente es muy importante seleccionar junto con el un alimento que sea el más adecuado. Para seleccionar un alimento es muy importante analizar su etiqueta tanto desde el punto de vista de contenido de ingredientes, como del análisis de nutrientes que garantiza. Dentro del listado de ingredientes, los dueños de las mascotas buscan fuentes de proteína (res, pollo, pescado), grasas aceites vegetales y grasas animales), fibras (salvados, pulpa de remolacha) y por supuesto vitaminas y minerales

VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de nutrientes muy importantes que participan en una gran cantidad de reacciones que suceden dentro del organismo; también son necesarias para el funcionamiento de las células del organismo y su crecimiento y desarrollo normal. Se dividen en hidrosolubles y liposolubles.

HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles, como su nombre lo indica, se disuelven en agua o en líquidos acuosos. Este grupo de vitaminas lo conforman las llamadas vitaminas del complejo B. Su deficiencia puede llevar a pérdida de peso, diarrea, pelaje hirsuto, irritación de mucosas, dermatitis y cansancio y letargo entre otros muchos síntomas.

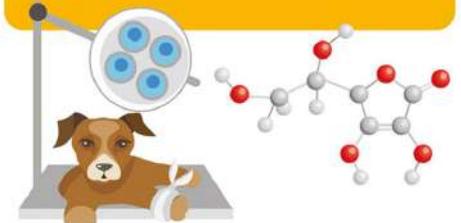


La cantidad específica de cada vitamina añadida a los alimentos tiene que ser calculada por los nutriólogos y veterinarios que los diseñan para lograr un correcto balance de nutrición y salud es por eso que no se recomienda el dar pastillas multivitamínicas a las mascotas salvo que sean prescritas por un médico veterinario.



LIPOSOLUBLES

Las vitaminas liposolubles se disuelven en los tejidos grasos del organismo y son la vitamina A, D, E y K. Su deficiencia puede llevar a la mascota a tener una visión deficiente, problemas de huesos, debilidad y problemas en la coagulación sanguínea.



Como ya se comentó, la salud y nutrición de nuestros mejores amigos tiene que estar supervisada por un médico veterinario y debe ser acompañada por un alimento comercial balanceado de calidad Premium o Super Premium que contenga el nivel óptimo de vitaminas.

FUENTE:



CAMPO

EL SECTOR
RURAL
NO DEBE

SER
OLVIDADO
EN GUERRERO

TRAS LA DEVASTACIÓN PROVOCADA
POR EL HURACÁN OTIS: UMFFAAC

UMFFAAC ENVÍA MENSAJE SOLIDARIO A LOS AFECTADOS.

La Unión Mexicana de Fabricantes y Formuladores de Agroquímicos (UMFFAAC) a través de su presidente Luis Eduardo González Cepeda, expresó su solidaridad con todas las personas afectadas por el devastador paso del huracán Otis en el estado de Guerrero “es esencial el compromiso y responsabilidad de los tres niveles de gobierno para enfrentar los impactos de este desastre. Una vez superada la emergencia, el sector rural no debe ser olvidado porque representa un motor importante en la economía de la entidad”.

González Cepeda resaltó que el daño a los principales cultivos impactará la economía local en los meses venideros porque varios de los productores perdieron sus cosechas, dijo que no sólo el puerto de Acapulco se vio afectado, también municipios como Técpan de Galeana, Atoyac de Álvarez y Coyuca de Benítez, entre otros.

Recordó que el maíz grano es el principal cultivo en la entidad con un millón 460 mil 629 toneladas; le siguen el mango con 404 mil 561 toneladas; pastos (alimento para el ganado) tres millones 138 mil 641 toneladas; copra, con 191 mil 840 toneladas, y el melón con 98 mil 156 toneladas.

Lo más preocupante, agregó, es que “va a sufrir mucho la población porque en la entidad se tienen bajos rendimientos de maíz, alrededor de 3 toneladas por hectárea y ahora viene un huracán que termina con el ciclo agrícola que estaba en su parte final y lo poco que habían alcanzado a producir por la sequía, hoy se lo llevó el viento o las escorrentías, las inundaciones y demás”.

Por ello, dijo González Cepeda la situación de Guerrero va ser muy complicada en esa materia y va a tener que recibir ayuda de otros estados que producen maíz, ahorita toda la atención se la está llevando la parte turística y no hemos visto más que el Acapulco Diamante y la costera, pero nadie ha tocado el tema del sector rural que es uno de los motores económicos de la entidad.

González Cepeda, mencionó que “la agricultura no se recupera en un mes o dos meses, se recupera hasta el siguiente ciclo, pero los mangos tardan cinco años; los limoneros también tardan cinco años, todo lo que son frutales y las palmas de coco que se fueron no se repondrán para el siguiente año”.

Explicó que la población de Guerrero es de tres millones 679 mil 821 personas, de las cuales el 60 por ciento habita en las ciudades y 40 en zonas rurales, asimismo el 28 por ciento de las personas ocupadas trabajan en el sector primario de la entidad.

Por último, dijo que el impacto de Otis en la economía del estado o de la región es impresionante en todos los sectores, pero en el pueblo, en el campo, en los cultivos y ganadería no existen apoyos como los que se están dando para reactivar el turismo.

TOSTADAS EL MOLACHO

Cuadrada Redonda Totopo Nacho



Tostadas horneadas hechas 100% de maíz
¡Manejamos precios de mayoreo y menudeo!

777-563-5582 / 777-328-0125



Si todavía
le dices IFE ...
toca actualizar
tu INE.

Acá
te decimos
cómo:



#Me
Veo

*Siempre proporciona documentos e información verídica al INE.

COLOCA FIRA

DEUDA DE LARGO PLAZO EN MERCADO BURSÁTIL POR \$4,881 MILLONES

Los Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura (FIRA) a través de su fideicomiso Fondo Especial para Financiamiento (FEFA) colocaron deuda de largo plazo por tercera ocasión en 2023 por la cantidad de \$4,881 millones.

La operación contó con dos plazos en vasos comunicantes. Un tramo fue verde (FEFA 23-2V), el cual captó un monto de \$1,090 millones a un plazo de 3.5 años y un spread de TIIE de fondeo más 33 puntos base. El segundo fue a 2 años (FEFA 23-3) por \$3,791 millones a TIIE de fondeo más 30 puntos base.

El bono verde refleja el compromiso de la Institución para continuar financiando proyectos sostenibles en el sector agropecuario. Además, la taxonomía de dicho bono cumple con los más altos estándares internacionales y los proyectos que se financiarán incluyen a pequeños y medianos productores distribuidos a lo largo y ancho del país.

FIRA se consolida como emisor recurrente que brinda certeza y valor agregado a los inversionistas. La transacción contó con la participación con una amplia base de participantes que incluye: afores, fondos de inversión, banca patrimonial, institucionales, banca de desarrollo, casas de bolsa, entre otros.

Los bancos intermediarios colocadores que participaron en la transacción fueron: BBVA Casa de Bolsa, Santander y Scotiabank.

Para mayor información, consulte nuestro sitio ESG en la página: <https://www.fira.gob.mx/Nd/ESG.jsp>

Fuente: FIRA



Piñatas
personalizadas



www.Piñatalab.com

PONLE SABOR A TU
DIVERSIÓN!!!

1.5 KG
DE SABOR!

NUEVA
PRESENTACIÓN

Nueva 1,5 Kg

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO
SECRETARÍA DE SALUD

Sorpresa Mix

MIGUELITO

Disfrútalas

Contiene Dulces surtidos CONT. NETO 1,5 KG

Miguelito Raqueta Enchilada Raqueta Mango Raqueta Menta Raqueta Tamarindo Chilesas

www.dulcesmiguelito.com

¡KATAPLUM! ^{MR}

PARQUE DE DIVERSIONES



Compra aquí
o en taquilla



Un parque de diversiones tan grande
que tiene un Centro Comercial

Centro Comercial Parque Las Antenas,
Av. Canal de Garay 3278, La Esperanza, CDMX. Sobre Periférico Oriente.