



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

**Bachoco**®

*Contigo todos los días*

**ESTOS POLLOS  
VAN AL MERCADO.**



Enero-Núm.249 - 2024

   @BachocoMX

BÚSCALOS EN TU MERCADO DE SIEMPRE.



# 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

## LAS DISTINTAS PERAS QUE HAY EN MÉXICO

Pag.3



## NECESARIO UNIR ESFUERZOS

Pag. 8



## ENFERMEDADES GENÉTICAS

Pag. 12



## JUEGOS OLIMPICOS FRANCIA 2024

Pag. 12



## SEGURO PARA AUTO ¿YA TIENES EL TUYO? Pag. 16



## DIRECTORIO

Presidente: Salomón Aguilar / Presidente Honorífico: Enrique Alcalá Sánchez / Director General Julio Adrián Acosta Ramírez / Director Comercial: Gaston Angel Menendez Mora [gamenendez@eopuk.mx](mailto: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. Enero - Núm.249 2024. 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



# ¡NO TE CONFUNDAS!

**EL MEJOR BACALAO  
PARA ESTA TEMPORADA,  
LO TENEMOS EN**

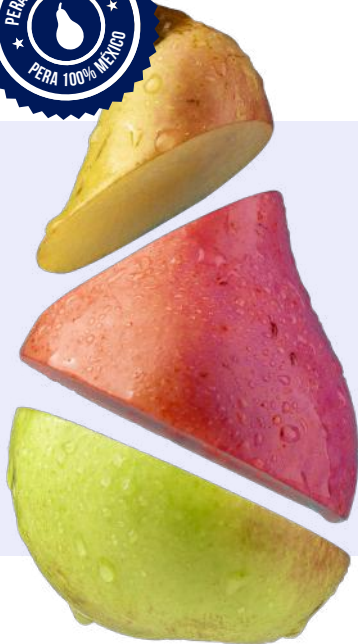
# La Abeja



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

## CONOCE LAS DISTINTAS VARIEDADES DE PERAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN MÉXICO

Nutrióloga: Esther Schiffman Selechnik, Maestra en Nutrición Aplicada



**ELIGE  
LA MEJOR  
PARA  
CADA  
OCASIÓN**

Cuando vamos al mercado o al supermercado y vemos cientos de variedades de frutas y verduras que existen, nos maravillan sus colores, aromas y toda la experiencia al elegirlos, sin embargo, poco nos preocupa su historia y todo lo que tienen que pasar estos alimentos antes de llegar a nuestra casa. En el caso de la pera me siento responsable de compartir los cuidados que se tienen para que nosotros la veamos tan atractiva para comprarla y es que además de ser deliciosa y nutritiva, es una fruta delicada que requiere del amor y de los cuidados de cientos de personas que, por varias generaciones, han logrado la perfección en su producción para ofrecernos peras de la mejor calidad y así brindarnos grandes beneficios a la salud que diversos estudios científicos en todo el mundo han descrito.

En el caso de las Peras USA, son más de 1600 productores en los estados de Washington y Oregón que cuidan los perales por varias generaciones y se encargan de garantizar que la tierra y el agua de la zona sean las adecuadas para que el árbol retoñe en primavera y desarrolle sus características de sabor, aroma y calidad nutrimental completas para otoño, cuando son recolectadas, ésta se hace a mano, una por una, ya que cualquier contacto o roce inadecuado, provoca deterioro en esta fruta tan dulce pero tan delicada. Así, cada temporada, estas peras perfectas viajan con la temperatura adecuada hasta México, donde se siguen cuidando de golpes y presiones para que cuando las elijas, puedas en tu casa disfrutar su sabor y todos sus beneficios, como si las cortaras del árbol. La pera es una fruta climatérica, lo que quiere decir que sigue madurando después de ser cortada del árbol, así es que, para elegir la adecuada, te recomiendo hacer la prueba del pulgar (presionar la base del tallo) y si la pera cede a la presión ya está lista para que la lleves a casa. Ahí puedes decidir si aceleras su maduración dentro de una bolsa de papel o la retrasas en el refrigerador para que puedas disfrutarla más adelante.

Esta es una de las muchas ventajas que nos ofrece la pera, pero otra es que en México llegan distintas variedades que permiten tener experiencias distintas, cuando nos atrevemos a conocerlas y a probarlas. Aquí te enseño las variedades que podemos encontrar en nuestro país y que te ayudarán a darle mayor versatilidad a tu cocina y a tu paladar:

- **Anjou.**

Es la más abundante y la que más conocemos ya que está disponible prácticamente todo el año. La reconocemos por su característica forma de huevo y por su color de piel verde *Pear Bureau Northwest* brillante que no cambia al madurar. Es super versátil ya que puede consumirse así solita a mordidas o agregarla a ensaladas, bebidas, machacada en salsas u horneada en los postres más sencillos o sofisticados, ofreciendo un sabor super dulce y una textura firme que nos encanta. **Disponibles de septiembre a julio.**

- **Anjou roja.**

Es igual a la Anjou verde, pero con un color rojo granate muy atractivo que además de resaltar cualquier platillo, puede utilizarse como decoración en San Valentín, festejos de fin de año y mucho más. **Disponibles de septiembre a junio.**

- **Bosc.** - Esta variedad de pera es esa pera de piel más rugosa de color marrón o café canela y una pulpa ligeramente más firme y condimentada que combina perfecta con esos sabores otoñales e invernales que nos recuerdan el apapacho familiar. Por esa firmeza, son ideales para preparaciones al horno, asadas o hervidas. **Disponibles de septiembre a mayo.**

- **Comice.**

Esta es una de las variedades más dulces y jugosas por lo que es una de las favoritas de los niños y adolescentes. Además, es de las que han demostrado tener una mayor capacidad antioxidante y por ende una mayor protección a nuestra salud. La podrás reconocer por su cuerpo regordete con cuello definido ya que su color puede ser verde con una mancha roja o también puede ser completamente roja. Tiene una pulpa cremosa que la hacen perfecta para combinar con quesos suaves y maduros como el *Brie*, *Camembert* o cualquiera de los azules. **Disponibles de septiembre a marzo.**

- **Bartlett.**

Es la favorita para las conservas y es la única que cambia de color al madurar de verde a amarillo. Tiene el característico sabor a pera, por lo que es ideal para mermeladas, jarabes, salsas, chutneys y para deshidratarlas.

**Disponibles de agosto a febrero.**

- **Bartlett Roja.**

Igual que la verde, pero con aroma más floral y sabor ligeramente más dulce. No cambia de color al madurar. **Disponibles de agosto a febrero.**

- **Concorde.**

Esta es una variedad única ya que mezcla las características de la pera Comice y la Conference, dándole una textura firme y una dulzura de la vainilla que satisfacen a cualquier paladar. No se oxida tan rápidamente como otras variedades, por lo que es ideal para platos, entradas y/o ensaladas.

**Disponibles de septiembre a enero.**

- **Seckel.**

Esta variedad de pera es diminuta, pero a pesar de ser tan pequeña es de las variedades más dulces, por lo que se conoce como la "pera de azúcar". Al ser pequeña, tener tonalidades verdes y rojas y ser muy dulce, es ideal para el lunch escolar, como regalo, adorno o para la colación de toda la familia.

**Disponibles de septiembre a marzo.**

- **Forelle.**

También es una pera pequeña pero muy atractiva gracias a sus pecas rojizas que la caracterizan. Al ser muy atractivas y divertidas, serán una manera de acercar a los más pequeños a incrementar el consumo de este grupo de alimentos tan necesario para la salud digestiva y la prevención de enfermedades.

**Disponibles de septiembre a marzo.**

- **Starkrimson.**

Esta variedad es de mis favoritas por tener un brillante color rojo carmesí que la hacen destacar dentro de una gran cantidad de alimentos. Es una pera suave, dulce, con sutil aroma floral, muy jugosa y con una textura agradable y lisa que la hacen perfecta para *Pear Bureau Northwest* bocadillos, ensaladas o cualquier receta en donde se consuma fresca y con cáscara.

**Disponibles de agosto a enero.**

# MÉXICO ES LÍDER EN LA PRODUCCIÓN DE TILAPIA A NIVEL MUNDIAL

México produce más de **72 mil toneladas de tilapia**, uno de los productos acuícolas más demandados.

El pasado 30 de noviembre se conmemoró el Día Mundial de la Acuicultura, una ocasión para reconocer la importancia de esta actividad pecuaria en la seguridad alimentaria y el desarrollo sostenible. México, en particular, destaca en esta industria con cifras impresionantes que hacen resaltar su posición en la producción de tilapia y la expansión de la acuicultura en el país.

De acuerdo con datos de la Conapesca, nuestro país ha experimentado un crecimiento constante en la producción de tilapia en los últimos años. En 2022, produjo más de 72 mil toneladas, consolidando su posición como uno de los principales productores a nivel mundial. Esta cifra refleja el compromiso de México con el desarrollo de la acuicultura y la diversificación de su oferta alimentaria.

Al respecto, Georgina Romero, Directora de las Unidades de Avicultura y Acuicultura de MSD Salud Animal en México destacó, “la acuicultura es una fuente estratégica de alimentos y empleo en México. En el Día Mundial de la Acuicultura, celebramos nuestros logros y reafirmamos nuestro compromiso de continuar fortaleciendo esta industria, promoviendo soluciones que ayuden a mejorar la salud de los animales y garanticen la calidad de los productos acuícolas”.

La acuicultura no solo contribuye a la producción de alimentos, sino que también desempeña un papel crucial en la conservación de los recursos naturales. En México, se promueven prácticas de acuicultura sostenible que minimizan el impacto ambiental y garantizan la salud de los ecosistemas acuáticos.

Acerca de la tilapia, la especialista en salud animal explicó que este pescado, también conocido como mojarra, es uno de los productos pesqueros más demandados, por lo que su



crianza y comercialización está presente a lo largo del territorio mexicano, principalmente en los estados de Sinaloa, Nayarit, Chiapas, Jalisco y Yucatán.

“Datos del Instituto Nacional de la Economía Social indican que el 71% del país, es decir, 23 de los 32 Estados de la República, se dedican a la producción acuícola; y aunque algunas granjas de tilapia iniciaron como una actividad familiar o para consumo personal, los atributos de esta especie les permitieron crecer, convirtiéndose en negocios rentables alineados con los protocolos de inocuidad establecidos en nuestro país”, dijo la Directora de las Unidades de Avicultura y Acuicultura de MSD Salud Animal en México. El cultivo de tilapia es uno de los más populares en México y ha cobrado fuerza gracias a las cualidades reproductivas del pez, ya que su ciclo es relativamente sencillo y rápido, además de que puede adaptarse tanto en estanques como jaulas, lo que favorece positivamente a la acuicultura nacional.

“México, como líder en la producción de tilapia y un defensor de la acuicultura sostenible, se encuentra en una posición privilegiada para inspirar a otros países a seguir su ejemplo; y MSD Salud Animal fiel a su misión ‘La Ciencia de los Animales más Sanos’ continuará con la investigación, así como con el desarrollo de vacunas y medicamentos que contribuyan a la salud de las especies acuícolas, asegurando el bienestar de los peces durante su crianza y el de los humanos por medio de la inocuidad alimentaria”, concluyó Georgina Romero.

Fuente: MSD



**Nuevo Teatro Libanés**

**citibanamex** PRESENTA

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

PRESENTA

# ESCAPE ROOM

UNA COMEDIA DE JOEL JOAN Y HÉCTOR CLARAMUNT

## SIN ESCAPE

FAISY  
ALEJANDRA BARROS  
JUAN MARTÍN JÁUREGUI  
PALY DUVAL



**COMEDIA**

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



**GLORIA  
AURA**



**LIZ  
GALLARDO**



**DALILAH  
POLANCO**

**COMEDIA**

HORARIOS JUE 8 PM

Consulta rol de elenco en MEJORTEATRO.COM



**citibanamex** PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert, MejorTeatro y Theater

# CÉSAR BONO EN DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR ROB BECKER dir. JAIME MATARREDONA

EL MANUAL  
PERFECTO PARA  
ENTENDER A  
TU PAREJA

**COMEDIA**

HORARIOS LUNES 8 PM

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?



**ARMANDO  
HERNÁNDEZ**

**RAQUEL  
GARZA**

**HÉCTOR  
TREJO  
"BULLY"**

**COMEDIA**

ALTERNANDO FUNCIONES

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**

# FIRMAN ACUERDO PARA IMPULSAR EL DERECHO AMBIENTAL Y AGROALIMENTARIO EN LA AGENDA 2030

Por: Gilberto Guillén

En un esfuerzo conjunto por avanzar en la investigación, enseñanza e implementación del Derecho Ambiental, Derecho Agroalimentario y otras ramas de la ciencia jurídica, la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional Autónoma de México y la Protección de Cultivos, Ciencia y Tecnología, A.C. (PROCCYT), firmaron un acuerdo para impulsar la investigación, enseñanza e implementación del Derecho Ambiental, Derecho Agroalimentario y otras ramas jurídicas para contribuir en el cumplimiento de la Agenda 2030 establecida por la Organización de las Naciones Unidas.



La alianza estratégica, la cual también incluye la participación y experiencia certificadora de CAAE y de la Liga Mundial de Ambientalistas, busca establecer sinergias entre la experiencia en protección de cultivos de PROCCYT, la excelencia académica de la UNAM para hacer frente al desafío de una creciente población y la proyectada demanda de alimentos agrícolas que, de acuerdo con la FAO se prevé un aumento del 60% en la demanda agrícola.

Luis Osorio Sagaseta, director ejecutivo de PROCCYT, durante la firma celebró la oportunidad de construir este convenio y cooperar en el impulso de nuevas licenciaturas en la Facultad de Derecho de la UNAM Proccyt, a través de las 85 empresas que agrupa, sumará conocimiento y asesoría sobre el uso adecuado de insumos agrícolas de protección de cultivos y su importancia para lograr una seguridad alimentaria, que, de acuerdo con Osorio, junto con una certeza jurídica precisa y adecuada para su utilización es viable tener. “Celebramos la oportunidad de estar aquí y poder contar y participar en esta firma de cooperación que impulsará el servicio educativo, fortalecerá la investigación, la enseñanza y la implementación de cátedras de derecho ambiental, de derecho agroalimentario y demás ramas que resultan afines con este objetivo que estamos buscando.

Como PROCCYT puedo decirles que pueden contar con nosotros, con todo nuestro compromiso para continuar impulsando este importante esfuerzo”, agregó Luis Osorio. El compromiso conjunto de PROCCYT, la UNAM, CAAE y LIMAA refleja la necesidad crítica de una formación legal especializada para abordar los desafíos actuales y futuros en el ámbito agroalimentario y ambiental. Esta unión, basada en el principio de analizar caso por caso, busca construir un futuro más sostenible, equilibrando los productos químicos y biológicos para la protección de cultivos.

Por su parte, el Dr. Raúl Contreras Bustamante, Director de la Facultad de Derecho de la UNAM, resaltó la importancia de esta colaboración para generar un legado para las futuras generaciones, garantizando derechos fundamentales como el acceso a la alimentación y sentando las bases de dichas garantías. Se trata de crear concepciones para generar derechos o reconocer derechos de las generaciones futuras, incluso de las no nacidas”, agregó.

Parte de las acciones que se realizarán entre los involucrados en este convenio destacan:

- Programas de Reconocimiento en cursos especializados, educación continua y diplomados.
- Participación conjunta de Programas de Cooperación Nacional e Inter nacional para proyectos conjuntos de investigación, proyectos conjuntos de docencia, y acciones complementarias que estén relacionados con las certificaciones ecológicas y orgánicas.
- Colaboración en publicaciones.
- Intercambios y pasantías.







# JAMÓN AMERICANO

*cerdo y pavo*

**11% PROTEÍNA LIBRE DE GRASA**



UN PRODUCTO DE ALIMENTOS EFA



losmanantialesmx



losmanantialesmx

alimentosefa.com.mx

# NECESARIO UNIR ESFUERZOS

ENTRE INDUSTRIALES Y PRODUCTORES

PARA ENFRENTAR RETOS CLIMÁTICOS Y DE MERCADO

Por: Jorge Martínez Cedillo

Es fundamental que los industriales y los productores agrícolas colaboren estrechamente para afrontar los desafíos actuales del sector agrícola nacional. Estos desafíos incluyen tanto los fenómenos climáticos adversos como la necesidad de reducir los costos de producción para enfrentar condiciones de mercado desfavorables.

Por lo anterior la Asociación de Productores de Hortalizas del Yaqui y Mayo (APHYM), dirigida por el Ing. Benjamín Esquer Astiazarán realizó su XXXIX Asamblea Ordinaria, donde se abordaron las acciones de responsabilidad social, sustentabilidad, eficiencia en la cadena de suministro, afectaciones climáticas y el impacto negativo de la fluctuación en la paridad peso-dólar en materia de exportación de hortalizas.

Se recordó que la mitad de 2023 resultó ser un año particularmente difícil para los productores de ambos valles. La mayoría enfrentó una disminución de sus ingresos de hasta un 20 por ciento principalmente, debido a la exportación de sus productos y las consecuencias negativas de la variación cambiaria.

En el evento estuvieron presentes, las Secretarías Lic. Margarita Vélez de Economía y Mtra. Fátima Rodríguez de SAGARHPA del estado de Sonora, así como el Director Ejecutivo de la Unión Mexicana de Fabricantes y Formuladores de Agroquímicos (UMFAACC), César Rafael Ocaña Romo;

Por parte de la UMFAACC se resaltó la importancia de la producción de alimentos y la necesidad de una sinergia entre diversos sectores para optimizar la productividad agrícola. Se mencionó que los agroquímicos son una herramienta esencial para los productores, no sólo en términos de eficiencia, sino también en la reducción de costos de producción. Además, se enfatizó la importancia del uso responsable y adecuado de los agroquímicos, destacando que su correcta aplicación es fundamental.

La APHYM representa a 108 socios que producen en 13 mil hectáreas de cultivos de hortalizas con un valor de 450 millones de dólares.



AGROQUÍMICOS AYUDAN A LA PRODUCCIÓN  
Y A REDUCIR COSTOS.

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](http://www.cebollasamarillas.com)

 [cebollasamarillas@imalinx.com](mailto:cebollasamarillas@imalinx.com)

## ENSALADA

Col Morada, Kale y Cacahuates



### Ingredientes

- ½ Taza Cacahuates de Estados Unidos, troceados
- 4 Cucharadas aceite de oliva
- ¼ Taza jugo de limón
- 1 Cucharadita pimienta
- 1 Cucharadita miel
- 2 Tazas kale troceada
- 1 Taza col morada fileteada
- 1 Taza jitomates cherry en mitades
- ½ Pieza queso panela en cubos

### Procedimiento

Fríe los cacahuates en el aceite de oliva hasta que se doren. Agrega jugo de limón, pimienta y miel. En un plato, acomoda el kale, col morada, jitomates y queso panela; baña con el aderezo de cacahuete.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: Baja

Rinde 4 porciones

## BROCHETA

DE CERDO CON PIÑA Y PERA

### Ingredientes

- 6 Peras Bosc en gajos
- ¼ Piña en triángulos medianos
- 1 Cebolla morada en trozos medianos
- ½kg Lomo de cerdo en cubos
- 8 Cucharadas aceite
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 Taza arroz super extra V
- ½ Cebolla blanca
- 2 Tazas caldo de pollo
- 1 Taza ejotes troceados

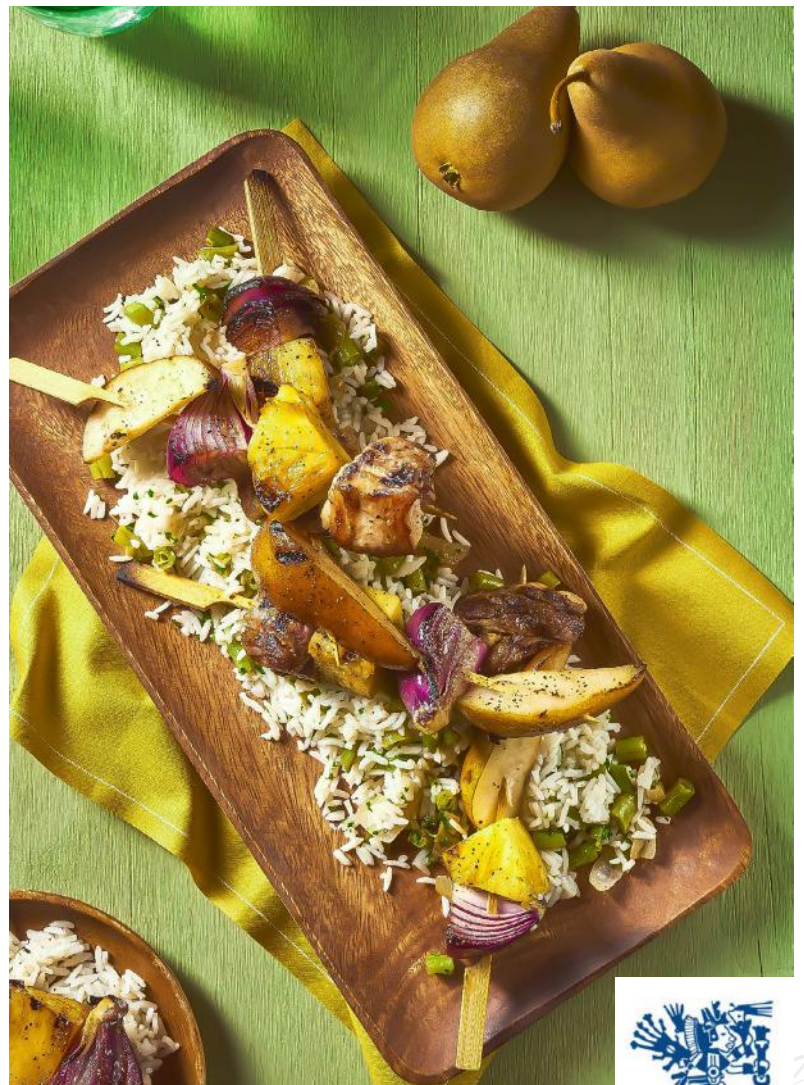
### Procedimiento

En un palillo largo para brocheta, ensarta una pieza de pera, piña, cebolla morada y carne de cerdo; barniza con un poco de aceite y sazona con sal y pimienta. Asa las brochetas en una parrilla hasta que la carne esté cocida. Mientras tanto, sofríe el arroz y la cebolla en el aceite restante; cuando comiencen a dorar, integra el caldo y los ejotes. Tápalo y cuece a fuego medio por 15 minutos.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Dificultad: Media

Rinde 4 porciones



FUENTE:

GRUPO PM

# GRANDES GANANCIAS

## CON LOS MÁS PEQUEÑOS DE GOLD FRITZ®

EXCESO CALORÍAS

SECRETARÍA DE

### GOLD FRITZ® SNACKS

CACAHUATE JAPONÉS

### GOLD FRITZ® SNACKS

CACAHUATE JAPONÉS

## NUEVOS TAMAÑOS 30 y 60 gramos

### PRESENTACIÓN MULTIBOLSAS

### EXCELENTE RELACIÓN PRECIO - CALIDAD

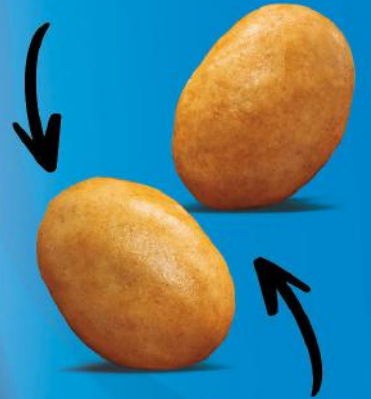
cacahuete con cobertura de harina tostada y soya

Contenido Neto: 60 g

cacahuete con cobertura de harina tostada y soya

Contenido Neto: 30 g

CACAHUATE HORNEADO



CACAHUATE JAPONÉS CRUJIENTE

Síguenos en

 @GoldFritzSnacks  
 @GoldFritzSnacks

CONOCE TODOS LOS PRODUCTOS



ATRÉVETE A VENDER MÁS CON **GOLD FRITZ SNACKS®**

# SOLO EL 5% DE LAS ENFERMEDADES

## SON GENÉTICAS; DEEPAK CHOPRA



De acuerdo con Chopra, solo el 5% de las enfermedades están determinadas por nuestros genes, y para ello pronto tendremos la tecnología que se conoce como *Edición Genética*, con la que se pueden cortar y pegar genes para curar enfermedades.

El resto de las enfermedades, así como el proceso de envejecimiento se puede sanar o revertir; ésto es posible pero para ello debemos cambiar la percepción del cuerpo de ser una estructura física a ser un campo de conciencia, es necesario cambiar la experiencia del tiempo y replantear el envejecimiento, para lograr tener la biología de la juventud y la sabiduría de la experiencia.

Enfatizar la importancia de manejar el estrés, desarrollar la resiliencia y la inteligencia emocional, la importancia de practicar meditación, dormir lo suficiente, así como tener una nutrición adecuada, y factor clave, estar en armonía con los ritmos biológicos, es decir el ritmo circadiano, el estacional, los ritmos gravitacionales y los ritmos lunares: Cuando nuestro cuerpo está en armonía con los ritmos cósmicos hay menor entropía o cero entropía lo que significa que no habría envejecimiento extendiendo la esperanza de vida, explica el experto.

Chopra habla de su reciente investigación a través de la medición de la inflamación, la actividad de los genes, el rol del nervio vago el cual es el nervio curativo de nuestro cuerpo, el rol de la respiración, etc. "Es un poco complicado pero estaré explicando esto en la Ciudad de México, es la siguiente frontera de la ciencia, la longevidad de la vida", señala Chopra.

También nos hablará de la mente y como está programada en nuestros genes y condicionada por la cultura, la religión, la economía y nuestros antepasados. "La mente es el problema; tenemos que ir más allá de ella, pero, ahora que esté en México le enseñaré a la gente como se puede ir más allá de la mente", comenta Chopra.

Chopra dice que tenemos mentes medievales y capacidades modernas para la guerra, "miren lo que está pasando en Gaza, miren toda la violencia que ha ocurrido en México, la violencia en Ucrania, vean lo que está pasando en India y Pakistán, en Afganistán, Vietnam, Corea, y así sucesivamente, eso es la mente y esa es la mente separada, la mente condicionada por la cultura y también por la religión".



Nos habla de la era científica que tiene tan solo 500 años y la era de la tecnología, con tan solo 100 años, pero esta tecnología que podría ser increíble, está creando armas nucleares, está creando veneno en la cadena alimentaria, contribuyendo al cambio climático, creando injusticia social y económica, entonces Chopra considera que la tecnología puede ser divina, cuando es utilizada para los propósitos correctos, o puede ser diabólica, puede llevarnos a la extinción.

Chopra considera que la siguiente fase puede ser la era de la evolución pero necesitamos comprender que la sabiduría no es conocimiento, la sabiduría está mucho más allá del conocimiento y de la mente. La sabiduría es aquello que puede nutrir la vida y traer paz, armonía y un mundo más pacífico, justo, sostenible, saludable y alegre y, esa sabiduría no puede venir de la mente". Creo, finaliza Chopra que la próxima era, puede ser la era de la iluminación.

# ¡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

# JJ. OO. EN PARÍS: 6 BUENAS RAZONES PARA PLANIFICAR UN VIAJE A FRANCIA EN 2024

¡Prueba conseguida! París toma el relevo de Tokio y se convierte oficialmente en la sede de los Juegos Olímpicos a la espera de acoger el evento en 2024. Juegos innovadores, acogedores, generosos, ecológicos... Ya nos imaginamos estando allí. Te mostramos un anticipo de por qué deberías planificar una estancia en París durante las pruebas y celebraciones.

París se prepara con gran ambición, 100 años después de que se celebraran en Francia los últimos Juegos Olímpicos de verano. En 2024, la ciudad quiere responder a las nuevas aspiraciones de los ciudadanos y, en particular, de las generaciones más jóvenes. Y no faltan razones para organizar tu estancia en la capital francesa. Te contamos estas seis.

## 1 - Deportes olímpicos al pie de los monumentos

París quiere que los Juegos se celebren en el corazón de la ciudad, en sus monumentos, en lugares que evocan tanto su historia como su futuro. El deporte saldrá de los estadios y se invitará a sí mismo donde no se espera: los Campos Elíseos se transformarán en una gigantesca pista de ciclismo, los Campos de Marte en una pista de vóley-playa, mientras que los Inválidos, el Castillo de Versalles y el Grand Palais también acogerán competiciones. ¡Imagínate! El Sena como piscina, el triatlón bajo la Torre Eiffel... Podrás ver una vista previa del evento con maquetas e imágenes virtuales realizadas para que tengas un anticipo de lo que te espera. Por supuesto, París también contará con sus magníficas instalaciones deportivas: el Stade de France, el Arena Bercy, el Parc des Prince y Roland Garros formarán parte del evento. Prepárate para vivirlas de verdad, con grandes sorpresas en perspectiva.

## 2 - Juegos Olímpicos innovadores, sostenibles y generosos.

Francia quiere que estos Juegos Olímpicos y Paralímpicos sean innovadores y generosos, por eso han sido diseñados pensando en compartir y en la sostenibilidad. Por ejemplo, París tiene previsto aprovechar al máximo las infraestructuras existentes y construir únicamente las instalaciones que la población local realmente necesita. Con motivo de los Juegos Olímpicos de 2024, París apuesta decididamente por la sostenibilidad, compensando las emisiones de carbono y favoreciendo las soluciones eco-responsables, especialmente en los ámbitos de transporte, alimentación y energía... Deportes olímpicos recientemente introducidos como el surf se celebrará en Tahití, la escalada, con un programa enriquecido tras una primera aparición en Tokio, o el monopatín en la plaza de la Concordia. Como novedad, por primera vez el breaking, un baile procedente de la cultura hip hop, se verá en unos JJ. OO.

## 3 - Eventos en toda Francia durante los próximos juegos olímpicos.

Aunque París será el gran foco de atención, también habrá sedes en los cuatro rincones de la Francia continental, e incluso en los territorios de ultramar: Marsella acogerá las pruebas de vela, el fútbol se celebrará en Burdeos, Lyon, Saint-Etienne, Niza, Nantes y Marsella



(además de París), el balonmano tendrá lugar en Lille, y las pruebas de surf se celebrarán en uno de los lugares más bellos del mundo, la ola de Teahupo'o en Tahití.

## 4 - Olimpiadas 2024 participativas

Por primera vez en la historia de los Juegos Olímpicos, se organizarán pruebas para el público en general, que podrá participar en el maratón (en varias distancias, para corredores experimentados y principiantes, jóvenes y mayores, personas con discapacidad y sin discapacidad) y en el ciclismo de carretera abierto al público en general. Los Juegos Olímpicos de París 2024 invitan a los espectadores a levantarse de las gradas y vivir el evento en la piel de los atletas. La promesa de una experiencia inmersiva y de emociones incomparables para los afortunados que participen.

## 5 - Una oportunidad única para descubrir París bajo una nueva luz.

Además de descubrir los acontecimientos en lugares excepcionales, el ambiente al margen de los Juegos promete momentos memorables. Las ceremonias deben estar abiertas al mayor número de personas posible en el corazón de la ciudad. La cultura también estará en el centro de las celebraciones, que pondrá de relieve los jóvenes talentos, las tendencias emergentes, la mezcla de culturas del mundo y las contracorrientes. Más que nunca, es una oportunidad para planificar una estancia en la capital para asistir a las competiciones deportivas y descubrir París y su región en la emoción de un evento único. En sus marcas, listos...

## 6 - Entradas juegos olímpicos Paris 2024 para todos.

Por si fuera poco, se pondrán a la venta más de 13 millones de entradas, a partir de 24 euros, y 15 euros para los Juegos Paralímpicos. En aras de la equidad, el sistema de venta de entradas será 100% digital y accesible a todos, en todo el mundo. Un sistema de sorteo permitirá a todos competir en igualdad de condiciones por una entrada. Las inscripciones en la plataforma olímpica oficial se abrieron a finales de 2022. En sus marcas, listos.

**FUENTE:** Rédaction France.fr.  
<https://www.france.fr/es/paris/articulo/jjoo-paris-bienvenidos-al-2024>



# 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

## ¿POR QUÉ ES ESENCIAL CONTAR CON UN SEGURO DE AUTO EN MÉXICO?

### ANALIZANDO CASOS Y ESTADÍSTICAS



Manejar en México o en cualquier parte del mundo siempre implica riesgos. Desde pequeños percances hasta accidentes graves, ningún conductor está exento de enfrentar situaciones imprevistas. Pero ¿qué tan preparados estamos para afrontar económicamente estas contingencias?

Aquí te presentamos un análisis basado en estadísticas recientes que enfatizan la importancia de contar con un seguro de auto en México.

- **Robo de autos asegurados:**

Una cifra alarmante: En el primer semestre de 2023, la Oficina Coordinadora de Riesgos Asegurados (OCRA) reportó el robo de 30,355 autos asegurados en México. Es decir, cada día, aproximadamente 166 autos asegurados son robados. Sorprendentemente, el 57.3% de estos corresponde a vehículos ligeros. Esta cifra, por sí sola, resalta la vulnerabilidad de los conductores y la necesidad imperante de contar con una póliza de seguro.

- **Siniestralidad: un récord preocupante:**

La siniestralidad en autos durante el primer semestre de 2023 alcanzó un preocupante 72.6%. Esto implica que, de cada 100 vehículos asegurados, alrededor de 73 han presentado algún tipo de siniestro. Algunas aseguradoras, como Chubb, Afirme y BBVA, registraron niveles aún más altos, superando el 90%. Estas cifras no solo reflejan la importancia de contar con un seguro, sino también la necesidad de que las aseguradoras ofrezcan coberturas integrales que se adapten a este escenario.

- **Crecimiento en la industria del seguro automotriz:**

Según la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), durante el primer trimestre de 2023, la industria del seguro automotriz en México experimentó un crecimiento en prima emitida del 24%. Esta cifra, en contraste con el crecimiento del Producto Interno Bruto (PIB) que fue del 3.8% durante el mismo período, muestra una acelerada dinámica en el sector. Sin embargo, es importante notar que, a pesar de este crecimiento, la inflación anual general a marzo de 2023 se situó en el 6.9%.

- **Índices de la industria y tendencias emergentes:**

El índice combinado de la industria durante el primer trimestre de 2023 fue del 98.6%, representando un incremento de 5.2 puntos por-

centuales en comparación con el primer trimestre de 2022. Este movimiento se relaciona directamente con un aumento en el índice de siniestralidad de 7.5 pp. Las causas de este incremento se atribuyen a las nuevas tendencias de movilidad, que reflejan un aumento en la frecuencia de siniestros atendidos y en los costos asociados. Esto, combinado con el contexto inflacionario y problemas de suministro, agrega más complejidad al panorama.

- **La importancia de comparar y elegir el seguro adecuado:**

Con el escenario actual, es crucial no solo contar con un seguro de auto, sino elegir el que mejor se adapte a nuestras necesidades y presupuesto. Y ahí es donde Rastreator.mx juega un papel esencial.

En Rastreator.mx, puedes comparar todas las coberturas de auto y seguros de moto, desde particulares hasta transporte privado. Es el primer comparador con alianzas directas con aseguradoras, garantizando una comparativa real y ajustada al mejor precio.

En tan solo unos minutos, Rastreator.mx ofrece una comparativa de precios y coberturas con las mejores aseguradoras. Una vez que encuentres la oferta que más te conviene, podrás contratarla directamente con la compañía de seguros, todo desde la comodidad de tu hogar.

Las estadísticas no mienten. En México, los riesgos asociados a la conducción son una realidad que no podemos ignorar. Contar con un seguro de auto no es un lujo, es una necesidad. Gracias a herramientas como [www.rastreator.mx](http://www.rastreator.mx), encontrar la mejor opción es más fácil y rápido que nunca.

Las cifras reflejadas en este análisis buscan crear conciencia en los conductores sobre la importancia de protegerse y proteger su patrimonio. Porque al final del día, la seguridad y la tranquilidad no tienen precio.

¡No se pudo  
el trámite?



te dijimos  
que renovarías



tu INE

Acá  
te decimos  
cómo:



#Me  
Veo

\*Siempre proporciona documentos e información verídica al INE.



# CÓMO INVERTIR INTELIGENTEMENTE: UN ENFOQUE PRÁCTICO Y ACCESIBLE

Por Alejandro Zubiria, experto en finanzas personales.



## Los pilares de la inversión consciente

Antes de sumergirse en el mundo de las inversiones, es esencial que haga una autoevaluación basada en varios pilares clave.

### 1. Establecer objetivos financieros

Antes de realizar cualquier tipo de inversión, es fundamental tener claridad sobre sus objetivos financieros. ¿Está buscando acumular riqueza para el largo plazo, ahorrar para la educación o prepararse para una jubilación confortable? Tener metas financieras claras y específicas le ayudará a determinar cuánto necesita invertir y por cuánto tiempo.

### 2. Presupuesto y fondo de emergencia

Una buena administración financiera comienza con un presupuesto sólido. Conozca sus ingresos, gastos y ahorros mensuales para determinar cuánto puede destinar a inversiones sin afectar su vida diaria. Además, es crucial tener un fondo de emergencia que cubra de tres a seis meses de gastos. Esto le proporcionará una red de seguridad financiera para hacer frente a gastos inesperados o pérdidas de empleo, y evitará que tenga que liquidar sus inversiones prematuramente.

### 3. Educación financiera y tolerancia al riesgo

La educación financiera es esencial antes de hacer cualquier inversión. Esto incluye comprender diferentes tipos de activos, desde acciones y bonos hasta bienes raíces e inversiones alternativas. En cuanto a la tolerancia al riesgo, es crucial saber qué nivel de riesgo está dispuesto a asumir. Algunas personas prefieren inversiones de bajo riesgo, mientras que otras están dispuestas a asumir más riesgo en busca de mayores rendimientos. En cualquier caso, encontrar un equilibrio que se ajuste a su personalidad y objetivos es clave.

### 4. Rompiendo paradigmas: inversiones para todos

Existe el prejuicio de que las oportunidades de inversión son exclusivas para quienes tienen grandes patrimonios. Aunque es cierto que ciertas asesorías y niveles de servicio son más accesibles para los inversores más grandes, la era digital ha abierto nuevas puertas. Ahora, los pequeños inversores también pueden acceder a excelentes oportunidades con requisitos mínimos.

Invertir de forma inteligente no es simplemente una elección; es una necesidad imperante para aquellos que buscan asegurar un futuro financiero sólido y alcanzar metas a largo plazo. En especial para quienes reciben un salario, aprender a gestionar las finanzas y a invertir de manera efectiva puede ser la diferencia entre un sendero hacia la prosperidad y un camino lleno de inquietudes financieras.

### 5. Opciones dentro de su cuenta bancaria

Si recibe su salario en una cuenta bancaria, lo más probable es que el dinero depositado esté generando rendimientos mínimos. Pero la buena noticia es que hay más opciones que un simple depósito a plazo fijo. Muchas instituciones ofrecen fondos de inversión, pagarés y certificados de depósito que pueden proporcionar rendimientos anuales considerables, dependiendo de la región en la que se encuentre. Normalmente, estas son opciones accesibles en línea o a través de su ejecutivo de cuenta.

### 6. Casas de bolsa: más allá de los bancos

Además de las instituciones bancarias, existen casas de bolsa que permiten abrir cuentas sin requisitos mínimos de inversión. Estas plataformas ofrecen cuentas gestionadas basadas en su perfil de inversor o cuentas de autogestión que le permiten decidir en qué tipo de activos invertir. Desde acciones hasta bonos y fondos de inversión, las posibilidades son prácticamente ilimitadas.

### 7. Crowdfunding inmobiliario

Para aquellos interesados en el mercado inmobiliario, el crowdfunding ofrece una forma accesible de invertir en propiedades comerciales. Esto no le da derechos directos sobre la propiedad, pero le permite diversificar su cartera y acceder a un mercado que de otra manera podría estar fuera de su alcance.

### 8. Criptomonedas

A pesar de su volatilidad, las criptomonedas han emergido como una opción legítima de inversión. Hay múltiples plataformas reguladas que facilitan la compra y venta de estas monedas digitales.

### 9. Compra y venta de bienes muebles

Si tiene un talento para encontrar oportunidades en bienes tangibles como autos, arte o decoración, considere la posibilidad de comprar estos artículos para revenderlos a un precio más alto.

### 10. Emprendimiento digital

La revolución digital ofrece una multitud de oportunidades para crear y escalar negocios con una inversión mínima. Desde el comercio electrónico hasta las aplicaciones de software, la inversión en el ámbito digital puede generar rendimientos significativos.

## Conclusión y Recomendaciones

Invertir de manera inteligente no solo es una práctica sabia sino también necesaria para garantizar una estabilidad financiera futura. Al diversificar sus inversiones en función de sus objetivos y tolerancia al riesgo, usted podrá construir un portafolio sólido para el futuro. No obstante, nunca invierta en algo que no entienda completamente. Asegúrese de hacer su debida diligencia, consultar con asesores financieros y educarse a sí mismo para tomar decisiones informadas. El futuro financiero está en sus manos, y la forma en que lo maneje ahora tendrá un impacto significativo en su calidad de vida más adelante.

CHOCOLATE<sup>®</sup>  
**IBARRA**

*Desde 1925*



## LA PAPA



### LA PAPA, UN ALIMENTO CLAVE PARA REACTIVARNOS EN ÉSTA EPOCA DE PANDEMIA

Si sientes que durante esta pandemia te has vuelto más sedentario, te sientes ansioso y/o has abusado de alimentos poco nutritivos, las papas pueden ser tus aliadas para que salgas de ese círculo

**AQUÍ TE DEJO ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE INCLUIR PAPAS EN TU DIETA ES UNA BUENA IDEA:**



1

LAS PAPAS SON UN ALIMENTO RICO EN CARBOHIDRATOS SALUDABLES



2

UNA PAPA MEDIANA CONTIENE 26g DE CARBOHIDRATOS SALUDABLES Y 3g DE PROTEÍNA VEGETAL.



3

UNA PAPA MEDIANA TE BRINDARÁ EL 7% DE LA FIBRA PARA CUIDAR TU SALUD DIGESTIVA



4

LAS PAPAS TE AYUDARÁN A ESTAR MÁS ALERTA, CONCENTRADO Y DE MEJOR HUMOR



5

UNA PAPA BRINDA EL 10% DE VITAMINA B6, LO QUE TE AYUDA A LOGRAR UNA BUENA OXIGENACIÓN DURANTE EL EJERCICIO



6

LAS PAPAS CONTIENEN POTASIO, TE AYUDAN A PREVENIR CALAMBRES Y OTRAS MOLESTIAS



7

CONTIENEN ANTIOXIDANTES, TE AYUDARÁN A PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO



8

SON UN ALIMENTO LIBRE DE GRASAS, SODIO, GLUTEN Y COLESTEROL



9

LAS PAPAS TE AYUDARÁN A MANTENER LA PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL DURANTE EL EJERCICIO



10

LAS PAPAS TE AYUDARÁN A RECIBIR CONSTANTEMENTE UNA ADECUADA DOSIS DE VITAMINA B6



11

NUTRIRÁS A TU MICROBIOTA Y TAMBIÉN TENDRÁS SACIEDAD POR VARIAS HORAS



**LAS PAPAS SON ESE ALIMENTO QUE TE AYUDARÁ A ACTIVARTE EN ESTA PANDEMIA Y A MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**



FLAUTAS DE PAPA EN SALSA VERDE



PANQUÉ DE LIMÓN CON LAVANDA Y SEMILLAS DE AMAPOLA



ENSALADA CÉSAR CON POLLO Y PAPAS

## CACAHUATES Y CREMA DE CACAHUATE PARA HACER TUS RECETAS MÁS NUTRITIVAS

Los cacahuates y la crema de cacahuete son de los alimentos más completos que existen ya que contienen carbohidratos saludables, proteínas de calidad, grasas saludables, antioxidantes potentes, vitaminas y minerales diversos.

Integra a los cacahuates como ese toque **crujiente**, y a la crema de cacahuete como ese integrador o potenciador de sabor en tus recetas favoritas haciendo intercambios saludables en ellas, como cambiar el pan molido por trocitos de cacahuete para encacahuatar en vez de empanizar.



### IDEAS DE RECETAS CON CACAHUATES Y CREMA DE CACAHUATE:

Sándwich o toast con pan de grano entero, crema de cacahuete y fruta

Ceviche o aguachile con trozos de cacahuete tostado

Salsa de cacahuete con chile de árbol y chile guajillo

Barras, galletas o palanquetas con cacahuates o crema de cacahuete

## MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO CON CREMA DE CACAHUATE

### Ingredientes

- 2 tazas crema para batir
- 1 taza Crema de Cacahuete de Estados Unidos
- 1 taza chocolate blanco derretido
- 1 barra de queso crema
- ½ taza blueberries
- 1 taza Cacahuates de Estados Unidos
- 1 taza azúcar
- ½ taza agua

### Preparación

En una sartén, ponga el agua y azúcar; cuando comience a caramelizar, integre los cacahuates y revuelva sin parar hasta que el azúcar se cristalice. Extienda los cacahuates sobre una charola.

Bata la crema y el queso; cuando monte, integre el chocolate blanco de modo envolvente.

Sirva en copas, intercalando capas de mousse y de crema de cacahuete; decore con cacahuates tostados, menta y blueberries.

Tiempo de preparación: 30 minutos  
Dificultad: Baja  
Rinde 8 porciones



FUENTE:



Piñatas personalizadas

**PIÑATALAB**  
¡Dale dale a lo increíble!

www.Piñatalab.com

# ¡Inicia el año uniéndote al esquema de distribuidos de micoco!

GIBSA  
**GARANTÍA DE VENTA**

SI NO LAS VENDES EN TRES MESES NOS LAS DEVUELVES

AceitedecocoRBD



VENTAS GARANTIZADAS

SIN MÍNIMO DE COMPRA

ASESORÍA TÉCNICA GRATUITA

DIFERENTES PRESENTACIONES

ENTREGA INMEDIATA A TU DOMICILIO

IDEAL PARA HELADOS, COBERTURAS, CONFITERÍA, FRITURAS.



mercado libre

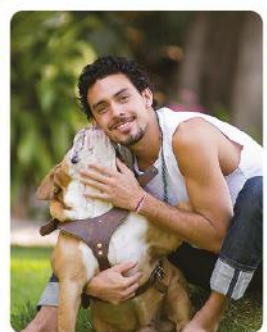
micoco.com.mx



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.



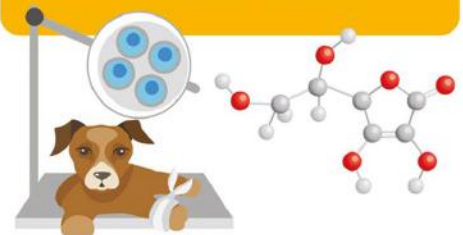
La cantidad específica de cada vitamina añadida a los alimentos tiene que ser calculada por los nutriólogos y veterinarios que los diseñan para lograr un correcto balance de nutrición y salud es por eso que no se recomienda el dar pastillas multivitámicas a las mascotas salvo que sean prescritas por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

# ¡KATAPLUM! <sup>MR</sup>

PARQUE DE DIVERSIONES

**Lunes**  
**2X1**  
Incluye 30 atracciones con tu Kataporte

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.