



Infomativo del abasto



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

Para tu
Aguachile

Por suerte
hay

SALADITAS

Gamesa®

Para tu
Vuelve
a la vida

Marzo-Núm.251 - 2024



¡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**

MUJERES TLACHIQUERAS

Pag.4



¿QUIERES IR A LOS PARTIDOS DEL MUNDIAL 2026?

Pag. 8

MEXICANOS PREFIEREN PRODUCTOS SALUDABLES

Pag. 12



¿TE SALES DE CASA SIN DESAYUNAR?

Pag. 18



10 RAZONES PARA COMER PAPAYA

Pag. 20



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 game-nendez@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. Marzo - Núm.251 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



“FORJADORES DEL APIZACO MODERNO”



Don Adrián Acosta donó más de 10 mil metros cuadrados para calles de Apizaco, Tlaxcala.

El señor Acosta, también dio el material para la construcción de dos aulas en la escuela Héroes de Nacozari, además de diez cajas de banda de guerra y diez trompetas.

Don Adrián Acosta Montiel se caracterizó por ser siempre una persona trabajadora, respetuosa y honrada, padre ejemplar, educado y buen amigo.

Oriundo de San Antonio Coaxomulco, Tlaxcala, de origen campesino, estudió hasta tercer año de primaria. Durante su niñez trabajó como repartidor de leche, y en la adolescencia se inició en el oficio de tablajero. Su primera carnicería, llamada “La Rancherita”, la tuvo en la calle Francisco I. Madero, cerca de la cantina “La Carretera”, entre Cuauhtémoc e Hidalgo, en Apizaco, Tlaxcala.

Gracias a la perseverancia en su trabajo, adquirió dos locales en el exterior del mercado Guadalupe. Se hizo de amigos en los diferentes poblados del estado de Tlaxcala, quienes a su vez le conseguían animales para llevarlos al rastro municipal y empezar a vender canales de res y cerdo. La mayoría de sus negociaciones en la compra del ganado era dando dinero por adelantado, con la confianza de que la palabra era la que valía.

Tuvo a su cargo la administración del rastro municipal de Apizaco donde, por cierto, con su camioneta propia distribuían la carne en las diversas carnicerías de la entidad. Don Adrián se caracterizó por ayudar a familiares y las personas del gremio en todo momento sin ningún interés.

Con sus trabajadores siempre fue un excelente patrón, no escatimaba en los sueldos y gastos de su trabajo. Delegó la administración del rastro al señor Heriberto Cortés, quien era su amigo y empleado de confianza.

Comenzó a comprar ganado en los estados de Puebla, Veracruz, Oaxaca, Chiapas y Quintana Roo, siendo uno de los mayores introductores de ganado en Puebla y Tlaxcala.

Incluso su mercado más fuerte para comercializar fue en Tlalnepantla, Estado de México, Con Don Ángel Mercado. También fue socio de Autotransportes Tlaxcala, Apizaco, Huamantla (ATAH), con dos autobuses SOMEX, con los permisos 31 y 55, sin embargo, ese negocio no fue de su agrado.

Don Adrián, tenía muy buena amistad con Don Daniel Muñoz, excelente charro a nivel nacional y, por eso el señor Acosta, prestaba ganado para la charrería tlaxcalteca. A Don Adrián le gustaban mucho las calles y avenidas de Apizaco, por lo anchas, de doble carril, y sus banquetas amplias para los peatones. Por eso cuando se fraccionó el rancho denominado “El Llano” o “Covadonga”, donó 10 mil metros cuadrados para las calles que ahora se llaman: (Cruz Roja Mexicana, Ricardo Ortiz García, Germán Cerón y la calle donde está la notaría. También donó el material para la construcción de dos aulas en la secundaria Héroes de Nacozari, además de donar 10 cajas de banda de guerra y 10 trompetas.

De igual forma el Señor Acosta, cedió más de 20 mil metros en los límites de Santa Cruz y Amaxac de Guerrero, para la carretera la Trinidad - Amaxac, así como calles para las diferentes colonias aledañas.

Don Adrián Acosta contrajo matrimonio con Soledad Ramírez Salado, con quien tuvo seis hijos, siendo un padre ejemplar. Lo que más disfrutaba era celebrar su cumpleaños. Recibía a sus visitantes ofreciéndoles algo de comer. Para esa fecha especial siempre engordaba un toro con el que elaboraba, con sus propias manos, unos exquisitos mixiotes, los cuales acompañaba con pancita verde, arroz, salsa y frijoles, así como pulque que el buen amigo Jaime Rodríguez llevaba para degustar durante el festejo. Le encantaba ver su salón lleno de familiares y amigos. Siempre le gustó la música de mariachi, además del danzón, pasos dobles y mambo. Disfrutaba ver cómo sus invitados lo acompañaban y se divertían durante el festejo.

Memorables fueron esas fiestas de cumpleaños, amenizadas, entre otras, por la Sonora Santanera, La Sonora Dinamita, Grupo Los Genios de Apizaco y, por supuesto, la orquesta Moderna de Apizaco, además del Mariachi de San Cosme Xalostoc.

El Señor Acosta, también en días de muertos hacía hojaldras y las repartía a familiares y amigos y en navidad hacía pollos de más de tres kilos horneados por el mismo. Era una persona muy desprendida sin esperar nada a cambio.

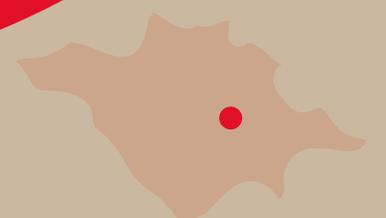
Anécdotas de Don Adrián:

En una ocasión un grupo de personas fueron a verlo al rancho Santa Elena para proponerle que, si aceptaba ser candidato a la presidencia municipal de Amaxac de Guerrero y, Don Adrián les contestó: “Les agradezco mucho la distinción y, que me hayan tomado en cuenta, pero para ser político hay que comer mier..., y la verdad a mi no me gusta”. Mejor apoyo al municipio con las calles, claro, con la condición de que las adoquinen o las pavimenten.

Existe un cuadro con una frase que Don Adrián escribió de su puño y letra y dice:

“Aquí hay pasto y pastura y quien los cuide, nomás no pateen el pesebre por que si no se comen su ...”

APIZACO, TLAXCALA





¡Peras USA, siempre presente en los mejores eventos!



Una vez más **Peras USA** estará participando en el evento más importante del sector retail en México, teniendo como marco la ciudad de Guadalajara, del 12 al 14 de marzo. Los invitamos a que nos visiten en los stands 738 y 837 en **Expo Guadalajara. ¡No faltes!**



55%

México se consolida como el principal mercado de exportación

Al 15 de enero de 2024, México representa el 55% del volumen total exportado de Peras USA durante la temporada 2023-2024, con un volumen 12% mayor al registrado en la misma fecha en la temporada pasada



Recuerda que con la gran variedad de Peras USA puedes ofrecer a tus clientes una diversidad de sabores, texturas y colores

Para mayor información

Tel.: (777) 316 7370
grupopm@grupopm.com
www.grupopm.com/mediosperasusa

perasUSA peras_usa



www.abcdefrutasyverduras.com
soporte@abcdefrutasyverduras.com
grupopm@grupopm.com

MUJERES TLACHIQUERAS

EL LEGADO DEL PULQUE

Por: Jorge Martínez Cedillo



FOTO: <https://www.facebook.com/carolinarocham>

Desde tiempos inmemorables, el agave es un alimento, bebida, medicina, fuente de fibras y material de construcción. Su versatilidad milenaria ha encontrado su expresión más exquisita en el pulque, un néctar ancestral que trasciende lo común.

El Pulque proveniente de la fermentación del aguamiel, extraído del corazón del agave, el pulque es un legado que fusiona historia y cultura mexicana. Su sabor único, amalgama una dulzura sutil con un ligero amargor, un tributo al esfuerzo de los “tlachiqueros”. Los “tlachiqueros” son los encargados de extraer el aguamiel del maguey para la fermentación del pulque. Este oficio se practica desde la época prehispánica y continúa vigente en algunos pueblos pulqueros de Tlaxcala, Hidalgo y Estado de México.

“Los tlachiqueros, cuyo trabajo incansable resuena en cada gota de este elixir, conectando el pasado con el presente en un sorbo que despierta los sentidos y celebra la riqueza de la tradición” explica Merlín Mandrake, maestro mezcalero

En México, florecen 159 de las 210 especies de agave, el agave salmiana es conocido como agave pulquero, teje su historia a lo largo de 11 a 13 años, en los cuales es testigo silencioso del tiempo que acumula azúcares en su núcleo para producir pacientemente la bebida de los dioses “El Pulque”.

En su madurez, el quote (tallo comestible de la flor del maguey) emerge, marcando el paso final de su vida; es en este delicado momento cuando los “tlachiqueros”, guardianes de esta tradición ancestral, intervienen con destreza, cortando la floración para revelar el tesoro comestible que yace en su corazón.

El “tlachiquero”, en su papel de cuidador de la esencia del agave, extrae el néctar con un ocote, seguido de un meticuloso proceso de raspar y tapar que se repite a diario todas las mañanas y tardes durante seis meses. “Esta labor crucial demanda dedicación constante. El agave pulquero debe ser atendido diariamente para recoger el néctar; en contraste el agave mezcalero implica el sacrificio de la planta, en su proceso y obtención del destilado”, explica Merlín Mandrake, maestro mezcalero.

En los “tinacales” (bodegas o espacios en las haciendas, donde se elabora el pulque, se utilizan tinajas hechas de cuero de res o madera), se despliega el proceso de fermentación. Aquí, el aguamiel se fusiona con la semilla o pie de pulque, dando inicio a una transformación que se convertirá en Pulque. El proceso de fermentación en los tinacales, se extiende aproximadamente por 24 horas, y es liderado por el maestro de la fermentación en el tinacal, colaborando estrechamente con los “tlachiqueros”, quienes abastecen con destreza el líquido extraído de las plantas.

Sin embargo, en un escenario donde la migración de los hombres hacia el sueño americano deja a las mujeres y al campo abandonados, y son las mujeres tlachiqueras que se erigen como heroínas contemporáneas. Ellas se sumergen valientemente en el arduo trabajo del tlachiquero por necesidad y amor a la tradición. La figura mítica de Mayahuel, con sus 400 pechos alimentando conejos, encuentra un reflejo genuino en estas mujeres, quienes, con su labor, nutren y preservan la esencia misma de la cultura arraigada en el pulque.

La mujer tlachiquera enfrenta desafíos, pero su valentía y dedicación son los hilos que tejen la continuidad de esta ancestral conexión con el agave. En cada gota de pulque, la labor de estas mujeres resuena, recordándonos que detrás de cada tradición hay manos, fuerza y sabiduría femenina.

La diversidad de sabores que México tiene para ofrecer se concentra en la décimo tercera edición de *Expo Café & Gourmet*, a celebrarse del 21 al 23 de marzo en Expo Guadalajara. Representantes de las diversas regiones del país, productores de alimentos y bebidas que compartirán su pasión y autenticidad en este evento imperdible.



**EN MÉXICO
FLORECEN 159
DE LAS 210 ESPECIES
DE AGAVE**

COMEDIA

citibanamex
PRESENTA

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

ALEJANDRO CALVA MÓNICA DIONNE ARAP BETHKE CARLA MEDINA PIERRE LUIS LUISA GUZMÁN QUINTERO

LATERNURA

de Alfredo Sanzol
dirección Benjamín Cann

Una comedia de **princesas y leñadores**

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

citibanamex
PRESENTA

¡ATRAPADOS!

(ESCAPE ROOM)

Una producción de MORRIS GILBERT,
TINA GALINDO y CLAUDIO CARRERA

COMEDIA

UNA COMEDIA DE JOEL JOAN
Y HECTOR CLARAMUNT

FAISY | ALEJANDRA BARROS | PALLY DUVAL
PACO RUBIO | MARIAZEL | EFRAÍN BERRY | MURIEL HERNÁNDEZ
ALTERNANDO FUNCIONES



HORARIOS VIE 7 Y 9:30 PM • SÁB 6 Y 8:30 PM • DOM 6:00 PM

MONÓLOGO

citibanamex PRESENTA

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro



El evento internacional
que indaga con gracia
y elegancia en el
íntimo universo femenino

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de V (antes Eve Ensler)

HORARIOS JUE 8:00 PM



DALILAH
POLANCO



DANIELA
LUJÁN



MICHELLE
RODRÍGUEZ

Más de 20 actrices alternando funciones

citibanamex PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE
Morris Gilbert, MejorTeatro y

CÉSAR BONO EN DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR ROB BECKER DIR. JAIME MATARREDONA

EL **MANUAL** PERFECTO
PARA ENTENDER
A TU **PAREJA**

**TEMPORADA DE
DESPEDIDA**



HORARIOS LUNES 8:00 PM

MONÓLOGO



CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL
TEATRO LÓPEZ TARSO

COMEDIA

citibanamex PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert y MejorTeatro

ARMANDO
HERÁNDEZ

MAJO
GUTIÉRREZ

TOCOT

DE LAURENT BAFFIE
DIRECCIÓN LÍA JELÍN
DIRECTOR REPOSITOR RAFA MAZA

VERSIÓN AL ESPAÑOL
JULIÁN QUINTANILLA

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

ALTERNANDO
FUNCIONES



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



LA CONFERENCIA REGIONAL DE LA FAO SE LANZA CON UN LLAMADO A PASAR DEL COMPROMISO A UNA MAYOR ACCIÓN

El Ministro de Agricultura, Zulfikar Mustapha, y el Ministro de Asuntos Exteriores, Hugh Todd, de Guyana, junto con el Subdirector General y Representante Regional de la FAO, Mario Lubetkin, participaron hoy en el lanzamiento oficial de la Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

El evento tuvo lugar en el Centro de Conferencias Arthur Chung de Georgetown, Guyana, que acogerá esta importante reunión regional de un organismo de la ONU en marzo de este año.

Durante el acto de presentación, el Ministro de Agricultura, Zulfikar Mustapha, destacó el compromiso de Guyana de acoger la Conferencia Regional de la FAO. Tuvimos una reunión con su Excelencia, Mohamed Irfaan Ali, Presidente de Guyana, y con el Representante Regional de la FAO, señalando que al final de esta Conferencia, debemos obtener resultados concretos y establecer un programa al cual se va adherir América Latina y el Caribe en los próximos dos años, y también hacia el futuro. Esta reunión regional nos brindará una oportunidad perfecta para afrontar juntos los retos relacionados con la agricultura y la alimentación.

Por su parte, el Ministro de Asuntos Exteriores, Hugh Todd, aseguró que es necesario priorizar la transformación de los sistemas agroalimentarios en América Latina y el Caribe; esto fue enfatizado durante la última Conferencia Regional de la FAO en Quito, “y estamos seguros de que la próxima reunión en Guyana en marzo enfatizará los pasos necesarios para alcanzar este objetivo. A nivel político y entre los principales grupos de interés, es necesario armonizar los esfuerzos en beneficio de la población de la región. Es hora de aprovechar esta oportunidad y avanzar realmente hacia la transformación de los sistemas agroalimentarios”.

Mario Lubetkin, Representante Regional de la FAO en América Latina, “afirmó Guyana será el centro de una importante reunión regional donde Jefes de Estado y de Gobierno, Ministros de Agricultura y Ministros de otros sectores, así como actores no gubernamentales, se reunirán en un espacio de diálogo y discusión técnica y política, al más alto nivel, sobre alimentación y agricultura para analizar acciones conjuntas que garanticen la seguridad alimentaria de la población, promoviendo mejores medios de vida y el desarrollo rural; y contribuyendo al cuidado y uso sostenible de los ecosistemas de los que depende la producción de alimentos”

La Conferencia Regional es el máximo órgano de gobierno regional de la FAO. En ella, los países miembros se reúnen cada dos años y establecen las prioridades regionales de la Organización para el bienio siguiente. Asistirán S.E. Mohamed Irfaan Ali, Presidente de Guyana, ministros, parlamentarios y autoridades de 33 países de la región, el Director General de la FAO, QU Dongyu, expertos internacionales, representantes del sector privado, de la sociedad civil, del sistema de Naciones Unidas y del mundo académico.



La lucha de la región contra el hambre

América Latina y el Caribe es una de las pocas regiones del mundo que registró progresos en la reducción de las cifras de hambre para 2021-2022, lo que representa una disminución de 2,4 millones en el número de personas afectadas por el hambre.

Esta disminución estuvo impulsada por América del Sur, pero oculta un aumento notable de la cifra de subalimentación en el Caribe, del 14,7 % en 2021 al 16,3 % en 2022.

Esta sesión tendrá lugar en un país del Caribe, una de las subregiones que comparten vulnerabilidades únicas: mayores desafíos en materia de seguridad alimentaria y nutrición, tierras agrícolas cultivables limitadas y, en muchos casos, mayor exposición a fenómenos meteorológicos extremos debido a su ubicación geográfica.

Durante el evento de lanzamiento, las autoridades debatieron sobre los múltiples esfuerzos para transformar los sistemas agroalimentarios en América Latina y el Caribe, que se han convertido en una referencia para otras regiones del mundo.

La iniciativa del CARICOM 25 x 2025, el trabajo de los países del SICA en el Corredor Seco Centroamericano para combatir el impacto del cambio climático en la producción de alimentos, el nuevo Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2024-2030 de la CELAC, y otras iniciativas del G20, el MERCOSUR, la CAN, la Cumbre de los Países Amazónicos son algunas de las acciones de la región para contribuir a garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición.

La Conferencia Regional de la FAO será una oportunidad para alcanzar mayores consensos y avanzar de manera coordinada, promoviendo acciones y un diálogo abierto que articule capacidades complementarias en toda América Latina y el Caribe y apoye los esfuerzos de los países para acelerar la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.



**NUEVOS
TAMAÑOS
30 y 60
gramos**

GOLD FRITZ[®] SNACKS

MULTIBOLSAS



**CACAHUATE
JAPONÉS
CRUJIENTE**



**CACAHUATE
HORNEADO**

**Excelente relación
precio-calidad.**

**Ideales para
tu tiendita.**

ENCUÉNTRALOS EN

**NACIONAL
ABASTECEDORA**
de Granos y Frutos Secos



CEDA CDMX, Iztapalapa

**CANDY CAMI: Tlanepantla y Ecatepec. NUEVA MERCED: Atizapán. SUPER DULCE: Atizapán. TOMY: Atizapán.
LA ABEJA REINA. LA MIMÍ. HS COMERCIAL. NORIS: Tultitlán**

Síguenos en

f @GoldFritzSnacks
@GoldFritzSnacks

**CONOCE TODOS
LOS PRODUCTOS**



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



QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER CON MI MASCOTA

Tu mascota es el compañero ideal para hacer ejercicio y para pasar tiempo de calidad juntos. Existe una gran variedad de ejercicios y rutinas que puedes practicar con ella tanto en el interior de tu casa como en el exterior. En ambos casos, se pueden obtener muchos beneficios de salud, así como estímulos mentales positivos y una gran conexión entre ambos.

En interiores, puedes enseñar a tu mascota a utilizar tu máquina caminadora cardiovascular, en caso de que tengas una, o bien hacer sentadillas, abdominales y otras rutinas que puedes seguir en videos, tal como la cada vez más popular “doga”, que no es más que la unión de las palabras “dog” y “yoga”. La doga es una variación del yoga, diseñada para que las mascotas lo puedan practicar con sus dueños.

Si el lugar donde habitas cuenta con escaleras, puedes subirlas y bajarlas varias veces. También puedes convertir la rutina de ejercicios en algo divertido al bailar o jugar a tirar de la cuerda, o a lanzar y esconder juguetes.

En exteriores, las opciones para realizar ejercicio son muchas. En un espacio amplio y abierto, puedes lanzar una pelota o el frisbee, o bien, jugar fútbol. Juntos pueden saltar o esquivar obstáculos o simplemente caminar con paso firme, trotar, correr o practicar senderismo. Si te gusta patinar o el ciclismo, tu perro puede seguirte, o incluso nadar contigo.

Sin importar el tipo de ejercicio que practiquen en conjunto, siempre toma en cuenta su raza, edad, peso y tamaño, ya que las necesidades de ejercicio físico pueden variar. Los cachorros, por ejemplo, siempre estarán llenos de energía, pero hay que tener cuidado con su estructura ósea, pues aún son frágiles y podrían lastimarse. Así mismo, no debemos abusar del ejercicio ejecutado por animales con sobrepeso u obesidad.

Por ello, consulta con el médico veterinario y haz una revisión periódica para asegurarte de que no lo estás forzando de acuerdo a su condición y características y para que te indique cuál es el tipo y frecuencia de ejercicio adecuado. Tú conoces bien a tu mascota y sabrás identificar cuando se cansa.

No olvides ofrecerle descanso, agua fresca y un alimento saludable balanceado de calidad Premium o Super Premium para fortalecer su condición física.

Es recomendable ejercitarse en horas frescas del día, ya sea en la mañana o al atardecer. También calentar al iniciar la rutina, bajar el ritmo en determinados momentos y, sobre todo, no perder de vista ni descuidar a tu mascota. Asegúrate que siempre porte su placa de identificación y si es posible, utiliza una correa correctamente ajustada.

Haz contacto visual, y enséñale comandos básicos para que se mantenga a tu lado y para que sepa interactuar con otros perros y personas que pudieran encontrar en el camino. Siempre protege y revisa sus almohadillas atento a lesiones que pudiera llegar a tener.

Tanto personas como mascotas necesitan ejercitarse y mantenerse activos para evitar el estrés, ansiedad y depresión, y qué mejor que hacerlo acompañados de nuestros mejores amigos. Al practicar ejercicio habitualmente, ambos se relajarán y obtendrán beneficios tanto físicos como psicológicos; prevendrán la obesidad, tonificarán sus músculos, fortalecerán sus articulaciones y elevarán su resistencia cardiovascular.

UNA MASCOTA SANA ES UNA MASCOTA FELIZ

FUENTE: Pet Food Institute

¿QUIERES IR A LOS PARTIDOS DEL MUNDIAL 2026?



VIAJA DIRECTO Y SIN ESCALAS DESDE YUCATÁN

Tras el anuncio oficial de la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) sobre la sede de la final y el calendario de los partidos la euforia futbolera se ha desatado y son muchos los aficionados nacionales e internacionales que ya han comenzado a planificar su futura asistencia.

Si bien, aún quedan más de dos años para el próximo Mundial de fútbol que se celebrará en Estados Unidos, México y Canadá los viajeros deben comenzar a tomar previsiones en cuanto a sus traslados y una gran opción para aquellos que viajan desde el sureste de México es la de planificar sus traslados desde el Aeropuerto Internacional Manuel Crescencio Rejón de Yucatán.

Este renovado aeropuerto, que durante 2023 recibió 3.7 millones de pasajeros, actualmente cuenta con 20 rutas aéreas nacionales e internacionales de conexión directa con grandes ciudades, de las cuales, siete corresponden a aquellas que serán sedes de los partidos oficiales de la FIFA, como lo son: Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, Miami, Houston, Dallas y Atlanta, esta última comenzará operaciones próximamente y es posible que para fechas más cercanas a este encuentro deportivo, el aeropuerto Internacional de Mérida, haya ampliado su conectividad aérea como lo ha hecho en los últimos cinco años.

El optar por esta opción beneficiará a los viajeros, sobre todo aquellos que se encuentran en el sureste, como Chiapas, Campeche y Tabasco, que deseen acudir a los partidos en Estados Unidos sin hacer escala en la Ciudad de México, adicional a aquellos que deseen viajar de forma directa a las ciudades de Monterrey y Guadalajara desde Mérida, destino al que pueden llegar por carretera o bien haciendo uso del recientemente inaugurado Tren Maya.

Si te decides por esta opción, puedes aprovechar para visitar algunos de los grandes atractivos de la blanca Mérida, recorrer sus museos, descubrir sus casonas y dejarte seducir por los sabores de una ciudad cosmopolita considerada como la capital cultural y gastronómica del sureste.

FUENTE: YucatánEsColor



Un mundo de licencias

NUEVO LANZAMIENTO

ANILLO DE CARAMELO MACIZO

CHUPÓN CON DULCE MACIZO



WATCH POP

HUEVOS SORPRESA



PINTALABIOS DE CARAMELO



¡Ya disponible en mayoreo!

marketing@dolcipreziosi.es

Tel. +52 33 1766 6559

dolcipreziosi.es



CREPAS

con cacahuete, fresa y albahaca

Ingredientes

- 1 Taza harina
- 2 Huevos
- ½ Taza leche descremada
- ½ Taza agua
- 1 Cucharadita polvo para hornear
- 2 Cucharadas azúcar
- 2 Cucharadas mantequilla derretida
- ½ Taza crema de cacahuete de Estados Unidos
- 1 Taza fresas troceadas
- 1 Mango rebanado
- ½ Taza cacahuete de Estados Unidos, picado
- Hojas de albahaca

Procedimiento

Licua la harina con el huevo, leche, agua, polvo para hornear, azúcar y mantequilla. Prepara las crepas con la mezcla anterior en un sartén antiadherente. Rellena con la crema de cacahuete, mango y fresa. Termina decorando con cacahuete troceado y albahaca.



Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: Media
Rinde 4 porciones

PIZZA

peperoni con berengena

Ingredientes

- 3 Tazas harina
- ½ Taza aceite de oliva
- 1 Cucharada sal
- 1 Cucharadita azúcar
- 1 Cucharadita levadura instantánea
- 1 Taza agua tibia
- 2 Tazas queso manchego rallado
- 1 Taza queso mozzarella rallado
- 1 Berenjena en rebanadas delgadas
- 100g Pepperoni en rebanadas
- 1½ Tazas salsa de tomate

Procedimiento

Mezcle la levadura con el azúcar en una taza de agua tibia; deje reposar 20 minutos. Integre la harina, aceite de oliva y sal a la mezcla; agregue agua poco a poco hasta que la masa obtenga una consistencia tersa y no se pegue a las manos; deje reposar cubierta con un trapo húmedo por dos horas.

Divida la masa en tres o cuatro partes, estire en círculo; unte un poco de salsa de tomate, agregue pepperoni y berenjena y termine con los quesos; hornee a 220°C por 15 minutos o hasta que dore por ambos lados.



Tiempo de preparación: 2 horas
Dificultad: Baja
Rinde 3 o 4 porciones

AQUÍ, PURO POLLO PICUDO.



Bachoco®

Contigo todos los días



@BachocoMx
Bachoco.com.mx

¿Te interesa conocer
más sobre nuestros productos?
bachoco.com.mx





7 de cada 10 mexicanos



PREFIEREN PRODUCTOS SALUDABLES E INNOVADORES,



INCLUSO MÁS QUE LOS ECONÓMICOS



Desde Kantar, división Worldpanel hemos visto la transformación del consumidor en los últimos años, así como los impactos que los altos niveles de inflación han provocado en su comportamiento de compra buscando generar ahorros a través de tickets más bajos y la incorporación de nuevos formatos de tiendas de precio bajo a su repertorio.

“El 2024 es un año en el que las elecciones generan derrama económica, sumando el incremento reciente en empleo femenino podemos esperar mayor ingreso para los hogares y shoppers con dinámicas de consumo reconfiguradas que ofrecen oportunidades y desafíos para las empresas que logren adaptarse a los nuevos hábitos de compra y responder a sus nuevas necesidades, preocupaciones y deseos”, explicó Fabiola de la Portilla, Directora de Desarrollo de Negocios, Kantar México, división Worldpanel.

Este nuevo consumidor aprecia y está dispuesto a pagar más por productos que los ayuden a mejorar su vida, asimismo le gustaría que los fabricantes desarrollaran más productos que aporten a cumplir sus objetivos y a eficientar su día a día, por lo que, la innovación centrada en el conocimiento profundo del consumidor la hace una palanca clave para el crecimiento en 2024.

El año pasado, la innovación ya jugaba un rol importante para el consumidor mexicano, tan solo en el primer semestre surgieron 33% más innovaciones que el mismo período del año previo, representando el 1% de las ventas totales del canasto de consumo masivo y 8 veces más en la contribución al crecimiento en los primeros meses del año, esto prueba que la innovación en México, más que en el resto de Latinoamérica, ayuda a mantener el ritmo de crecimiento del mercado.

CLAVES PARA LA INNOVACIÓN EXITOSA EN MÉXICO:

1. Productos de calidad a precios accesibles

No hay que olvidar que, ante la coyuntura económica en el país, la necesidad primaria del consumidor mexicano es tener acceso a productos de menores desembolsos, con mejores precios, pero con la misma calidad. Es en este entorno donde la innovación y desarrollo de la Marca Propia ha encontrado un nicho de mercado para expandir sus portafolios a nuevas categorías. Los altos nive-

les de inflación, la búsqueda de ahorros y la falta de opciones de precio bajo en las marcas comerciales empujan al consumidor a probar Marcas Propias y en muchos casos adoptarlas para siempre, en un reciente estudio más de la mitad de los consumidores declararon que les gustaría que los fabricantes desarrollaran más innovaciones de precio bajo.

2. Productos que prioricen la salud

Después de la pandemia y sin importar el incremento de la inflación, los consumidores mexicanos cada vez buscan más los productos que les ayuden a mantener su salud y mejorar su calidad de vida y eso impulsará las ventas de Alimentos y Bebidas en 2024, siempre y cuando mantengamos un precio accesible y un sabor agradable.

3. Productos que le ayuden a facilitar su día a día

El consumidor regresó al tráfico y el trabajo fuera de casa y las mujeres cada vez tienen más responsabilidades, en el último sondeo (1893 encuestas) realizado, el 80% de las amas de casa respondieron que tienen algún empleo, lo que les reduce el tiempo para actividades del hogar, por lo tanto, la innovación exitosa estará apalancada del eje conveniencia. En cuatro de los 10 mejores lanzamientos pasara esto.

4. Productos que le ayuden a cuidar el medio ambiente

Por primera vez después de la pandemia se incrementan los compradores que están muy preocupados por el medio ambiente “Eco Actives” y que están dispuestos a tomar acciones y gastar en productos que ayuden a reducir el impacto en el medio ambiente, hoy son el 20% en México, esto abre oportunidades importantes para los fabricantes que puedan ayudarles a cumplir con su objetivo. “La innovación sostenible y la comunicación directa al consumidor (DTC) sobre sus ‘credenciales ecológicas’ son beneficiosas tanto para los negocios como el planeta, hay un 35% de los mexicanos declaró que le gustaría que los fabricantes innovaran en empaques reusables o rellenables”, agregó Fabiola de la Portilla de Kantar México.

Fuente: FAO



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



PRESENCIA A NIVEL NACIONAL



Llámanos 55 5765 6565 / www.eopuk.mx

APRUEBAN NUEVOS PROYECTOS PARA EL MEDIO AMBIENTE MUNDIAL: FAO



El Fondo para el Medio Ambiente Mundial (FMAM) ha aprobado 48 proyectos dirigidos por la FAO por valor de unos 2 900 millones de USD —294 millones de USD en financiación de proyectos y 2 600 millones de USD de cofinanciación— que desempeñarán un papel fundamental en el fomento de una transformación sostenible de los sistemas agroalimentarios con miras a terminar con el hambre y conservar el medio ambiente.

Las iniciativas, que beneficiarán a 4,2 millones de personas en cinco regiones diferentes de todo el mundo, restaurarán más de 474 000 hectáreas de tierra; mejorarán las prácticas en más de 24 millones de hectáreas de hábitats terrestres y marinos; crearán y mejorarán la gestión de más de dos millones de hectáreas de zonas protegidas terrestres y marinas; mitigarán 133 millones de toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero, y eliminarán 202 toneladas de productos agroquímicos peligrosos.

En la región de América Latina y el Caribe, 15 países se beneficiarán de nuevos proyectos y programas. Argentina, Barbados, Brasil, Chile, Dominica, Ecuador, Granada, Guyana, México, Perú, República Dominicana, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas, Trinidad y Tobago, y Venezuela, estarán involucrados en ocho proyectos por un valor de 43 millones de dólares en financiación del FMAM, con una movilización de 315 millones de dólares en cofinanciación.

“Se trata del mayor programa de trabajo de proyectos de la FAO aprobado por el Consejo del FMAM. Estos proyectos, en los que se trabajará en estrecha relación con asociados y países sobre el terreno, tienen el potencial de mejorar millones de vidas a través de la transformación de los sistemas agroalimentarios, al tiempo que ayudan a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Junto con el FMAM, nos esforzamos por garantizar la seguridad alimentaria mundial unida a una agricultura sostenible, inclusiva y resiliente, en beneficio de las personas y el planeta”, afirmó la Sra. María Helena Semedo, Directora General Adjunta de la FAO, al acoger con satisfacción la decisión adoptada en la 66.ª reunión del Consejo del FMAM, celebrada en Washington, D. C. (Estados Unidos de América), del 5 al 9 de febrero.

Nuevos programas dirigidos por la FAO

El Consejo del FMAM también aprobó tres programas mundiales y regionales dirigidos por la FAO que se centran en los sistemas alimentarios, los océanos y la restauración de los ecosistemas. Dos de estos tendrán presencia en América Latina y el Caribe, con FAO como agencia implementadora.

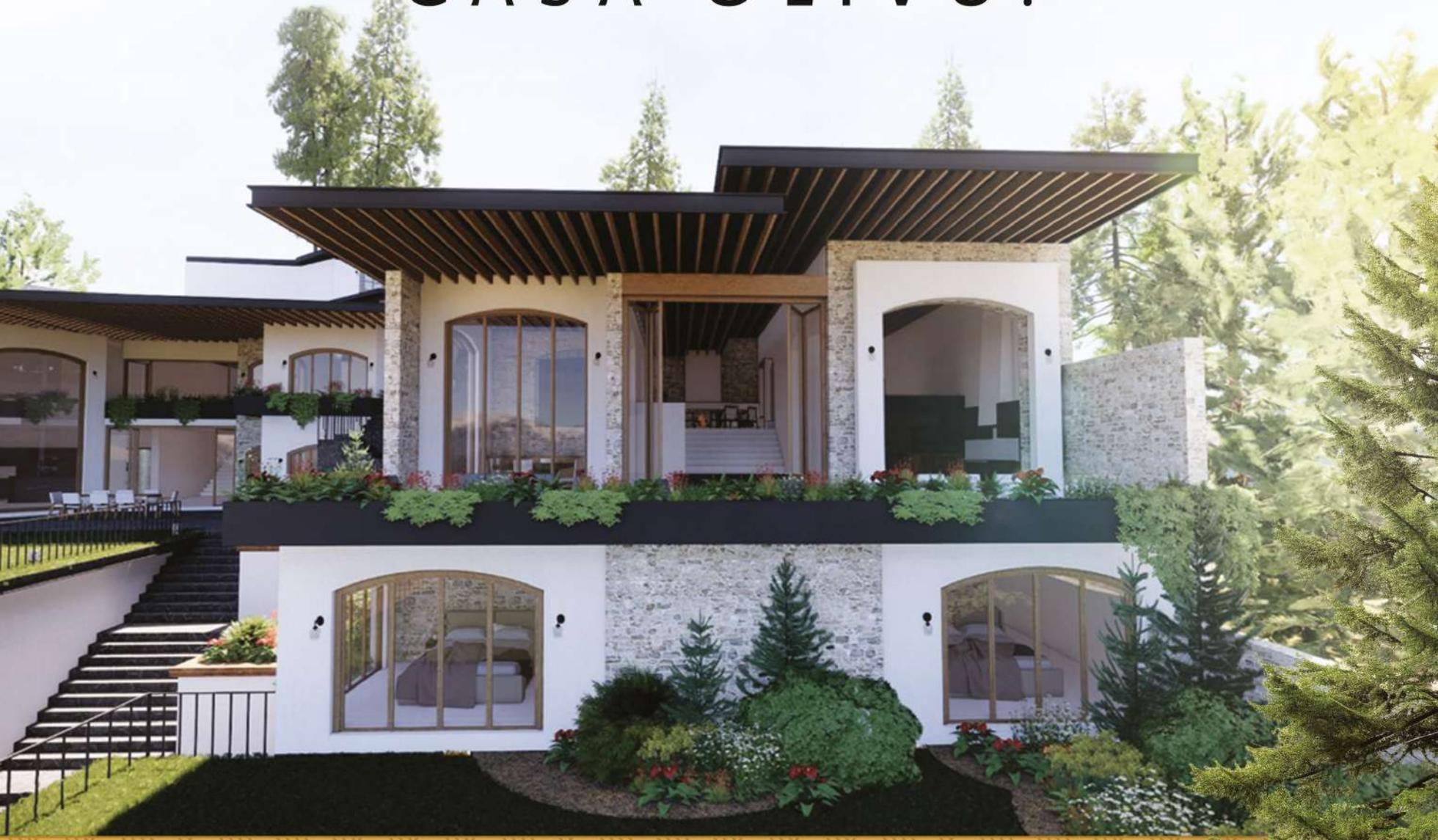
El Programa integrado sobre sistemas alimentarios, dirigido conjuntamente con el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), destinará 252 millones de USD de financiación de proyectos y 2 200 millones de USD de cofinanciación a 32 países.

Este programa se centra en transformar los sistemas agroalimentarios mundiales de la granja a la mesa a fin de que sean sostenibles, positivos para la naturaleza, resilientes, inclusivos y no contaminantes. El programa aportará beneficios mundiales para la biodiversidad, dado que abordará la degradación de la tierra y el cambio climático, junto con una mejora de la seguridad alimentaria, la nutrición, los ingresos, la sostenibilidad de los medios de vida y la resiliencia.

La FAO ejecutará proyectos en 22 países, incluidos varios de América Latina (Angola, Argentina, Benin, Bhután, Chile, China, Ecuador, Eswatini, Filipinas, India, Indonesia, Islas Salomón, Kazajstán, México, Namibia, Nigeria, Pakistán, Perú, Sri Lanka, Sudáfrica, República Unida de Tanzania y Türkiye) con miras a apoyar vías nacionales de transformación de los sistemas alimentarios u otros marcos dirigidos por los gobiernos, así como a compromisos relacionados con el medio ambiente, como el Marco Mundial de Biodiversidad de KunmingMontreal (MMB) y el Acuerdo de París.



¡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

El programa se centra específicamente en ocho cadenas de valor y sectores agroalimentarios: maíz, arroz, trigo, cacao, aceite de palma, soja, ganadería y acuicultura. También se prevé que la iniciativa restaure más de 870 000 hectáreas de tierras de cultivo, bosques, praderas naturales y humedales degradados, además de mejorar las prácticas de gestión de casi 14 millones de hectáreas de tierra. Estas medidas contribuirán a mitigar más de 174 millones de toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero y a eliminar 220 toneladas de plaguicidas altamente peligrosos.

Al mismo tiempo, el Programa integrado de océanos limpios y saludables destinará 100 millones de USD a la financiación de proyectos en 14 países, con una cofinanciación de 748 millones de USD, con miras a reducir la contaminación oceánica de origen terrestre en nueve grandes ecosistemas marinos, entre ellos, el Golfo de Bengala, el Mar de China meridional, el Caribe, el Mar Rojo, el Mar Negro, la corriente de Humboldt, la corriente de Agulhas y la plataforma del norte del Brasil.

El programa aborda las zonas muertas marinas mediante una reducción de las fuentes de contaminación terrestres procedentes de la agricultura (uso excesivo de fertilizantes, contaminación ganadera) y de fuentes industriales y municipales (aguas residuales no tratadas) a través de medidas normativas y reglamentarias e inversiones en infraestructura, combinadas con la gestión sostenible de los recursos naturales y soluciones basadas en los ecosistemas.

La iniciativa tiene la finalidad de crear un entorno propicio para la promoción de los objetivos de economía azul sostenible de los países, en consonancia con el MMB. Conforme al MMB, está dirigida a la restauración de ecosistemas marinos y continentales, la reducción de la contaminación, la agricultura sostenible, la reducción de enfermedades y las zonas urbanas sostenibles. Mejorará la gestión de más de 520 000 hectáreas de tierra y 423 000 hectáreas de zonas marinas protegidas, al tiempo que restaurará casi 97 000 hectáreas de diversos ecosistemas.

El programa, con el que se prevé también captar más de nueve millones de toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero, está dirigido conjuntamente por la FAO, el Banco Asiático de Desarrollo (BASD), el Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe (CAF) y el Banco Europeo de Reconstrucción y Desarrollo (BERD). La FAO ejecutará proyectos en Sri Lanka, la República Bolivariana de Venezuela y Viet Nam, mientras que sus asociados los ejecutarán en Granada, Jordania, Madagascar, Maldivas, México, la República de Moldova, Panamá, el Perú, Saint Kitts y Nevis, Tailandia, y Trinidad y Tobago.

Los programas aprobados aprovechan el creciente impulso para aplicar soluciones basadas en los sistemas agroalimentarios a los problemas ambientales. Cabe destacar que recientemente, se ha seleccionado a la FAO como organismo de ejecución del Programa de Pequeñas Donaciones del FMAM, éste ha sido el único mecanismo de financiación dedicado a la sociedad civil y a las organizaciones de base comunitaria durante los últimos 30 años. En esta nueva fase, la FAO apoyará la ampliación del apoyo del FMAM a las acciones locales de las organizaciones de la sociedad civil, los Pueblos Indígenas, las comunidades locales y los grupos marginados.

Apoyo a través de proyectos individuales en la región.

Además, la FAO apoyará a los países a través de proyectos individuales que se centran en la conservación de la biodiversidad, la degradación de la tierra, la adaptación al cambio climático y la ordenación de los sistemas de aguas compartidos:

- **En Guyana**, el proyecto de la FAO y el FMAM se destinará a fortalecer la conectividad de los ecosistemas y la gestión sostenible de los bosques, como parte del programa de biomas forestales críticos.
- **En el Brasil**, la FAO restaurará ecosistemas de humedales y de bosques de tierras bajas, en particular várzeas (un tipo de bosque inundado estacionalmente) y manglares, así como la biodiversidad en el Amazonas continental.
- **En Barbados**, un proyecto apoyará la producción de alimentos resiliente al clima, con bajas emisiones y perspectiva de género, incluido un aumento en la capacidad de respuesta frente al clima en la toma de decisiones a través de datos agrometeorológicos y programas de capacitación práctica que tengan en cuenta las cuestiones de género.
- **En la República Dominicana**, la FAO aplicará enfoques de neutralización de la degradación de las tierras y adaptación al clima para aumentar la resiliencia del sector de la alimentación y la agricultura frente a las amenazas provocadas por el cambio climático, como incremento del nivel del mar, oleajes de tormenta, inundaciones e infiltración de aguas salinas.
- **Un proyecto de la FAO y el FMAM** que se ejecutará en Dominica, Granada, Saint Kitts y Nevis, San Vicente y las Granadinas, y Trinidad y Tobago fortalecerá los entornos regionales y nacionales propicios para apoyar la adopción de tecnologías y prácticas resilientes al clima y las catástrofes en el sector pesquero del Caribe.

FUENTE: FAO



Tener la INE
más actualizada
de tu colonia
¡y la queso!

Acá
te decimos
cómo:



#Me
Veó

*Siempre proporciona documentos e información verídica al INE.

¿TE SALES DE CASA SIN DESAYUNAR?



Esther
Schiffman Selechnik
Nutrióloga

INICIA TU DÍA CON ENERGÍA Y NUTRIENDO TU CUERPO CON CACAHUATES

Siempre se ha sabido que el desayuno es la comida más importante del día, sin embargo, últimamente las personas han dejado de consumirlo por salir de casa con prisa, por escuchar acerca de los beneficios del ayuno y/o porque simplemente nunca ha sido un hábito en su vida. Si entras en alguna de estas categorías, quiero contarte que estudios recientes han confirmado lo que hemos dicho siempre los nutriólogos: para la mayoría de personas, el desayuno nunca debe de saltarse ya que es el tiempo de comida que estructura el hambre y la saciedad durante todo el día, el que regula el estado de ánimo y el que le brinda al cerebro y a todo el organismo la energía y los nutrimentos que necesita para comenzar el día al 100. La Asociación Americana del Corazón encontró en el Estudio Bogalusa del Corazón que las personas que se saltan el desayuno no alcanzan a cubrir ni dos terceras partes de sus requerimientos de vitaminas y minerales, lo que quiere decir que, aunque las personas consuman suficiente energía durante el día, tienen deficiencias de vitaminas y minerales que a largo plazo pueden aumentar el riesgo de padecer muchas de las enfermedades más comunes de la actualidad. Uno de los ejemplos más comunes de esto es el magnesio, un mineral que la mayoría de personas que se saltan el desayuno no logran obtener en cantidades suficientes y hoy se sabe que interviene en múltiples reacciones metabólicas que tienen que ver con la regulación de la glucosa en sangre, así como en la salud del corazón, por lo que su deficiencia a largo plazo, aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Es importante saber que estas deficiencias son silenciosas y van avanzando lentamente, por lo que lo ideal es intentar nutrir al organismo todos los días, aunque no se sientan síntomas de alguna deficiencia o enfermedad.

La buena noticia es que, al iniciar el día con un buen desayuno, se disminuye el riesgo de dichas deficiencias y si se incluyen alimentos ricos en vitaminas y minerales como el cacahuate y la crema de cacahuate, además, se disminuye doblemente el riesgo de padecer estas enfermedades que sin lugar a dudas, deterioran la calidad de vida de las personas. Lo anterior se debe a que, el cacahuate, es un alimento denso en nutrimentos, lo que quiere decir que una pequeña porción, brinda una gran cantidad y variedad de macro y micro nu-

trimentos, entre los que destacan sus grasas saludables, proteína vegetal, fibra, arginina, coenzima Q10, fitoesteroles, vitaminas del complejo B y E, resveratrol y diversos minerales como el calcio, el cobre, el magnesio, el fósforo, el selenio y el zinc. El cacahuate y la crema de cacahuate son tan nutritivos, que diversos estudios han encontrado que su consumo por tres semanas, no sólo logra mejorar la calidad de la dieta consumida por la persona, sino que además logra un incremento de diversos nutrimentos a nivel sanguíneo y un mejor estado nutricional en general.

Para incluir al cacahuate o a la crema de cacahuate en el desayuno, hay que recordar que se consideran una fuente rica en proteína vegetal, por lo que son una alternativa a las proteínas animales en El Plato del Bien Comer y deben acompañarse de un alimento rico en carbohidratos como el arroz, el pan o la tortilla y una gran cantidad de verduras y/o frutas. Siguiendo estos lineamientos, te dejo algunas ideas de desayunos saludables con cacahuates o crema de cacahuate:

- Sándwich con crema de cacahuate y pera asada
- Licuado energético con crema de cacahuate, fruta, cacao y avena
- Bolitas energéticas con dátil, plátano, amaranto, cacahuate en trocitos y crema de cacahuate
- Tostadas de arroz con crema de cacahuate, fresas en rebanadas y trocitos de cacahuate
- Waffles o hotcakes con crema de cacahuate y fruta
- Quinoa con leche y crema de cacahuate
- Huevos con rajas poblanas encacahuatadas y tortillas de maíz

Como beneficio adicional, los cacahuates son un alimento de bajo índice glucémico, por lo que incluirlos en el desayuno ayuda a evitar picos de glucosa durante el día, inclusive al combinarlos con alimentos ricos en carbohidratos simples. Este efecto amortiguador de los cacahuates y de la crema de cacahuate ha demostrado ayudar a mejorar la concentración y desempeño cognitivo en niños, adolescentes y adultos, además de mayor sensación de saciedad durante todo el día.

¿YA PENSASTE CÓMO VAS A INCLUIR LOS CACAHUATES Y LA CREMA DE CACAHUATE EN EL DESAYUNO DE MAÑANA? EMPIEZA A NUTRIRTE AHORA MISMO.





¡ESCANEA Y DESCUBRE
NUESTRAS RECETAS!

f Papas de Idaho @papasdeidaho

www.papasdeidaho.com



PROHIBIR EL USO DEL GLIFOSATO EN MÉXICO IMPACTARÍA EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DEL PAÍS: PROCCYT

Por: **Gilberto Guillén**

PROCCYT expresa su preocupación por los posibles efectos sociales derivados de la prohibición del glifosato en México, ya que esta medida podría tener un impacto negativo tanto en la seguridad alimentaria del país como en la producción agrícola. La ausencia de un sustituto viable para este herbicida fundamental genera inquietud en la comunidad agrícola y científica, dado que el glifosato ha desempeñado un papel crucial en la protección de cultivos y en la producción de alimentos en México desde su introducción.

Luis Osorio, director ejecutivo de PROCCYT, destaca que la prohibición del glifosato no solo afecta a la industria de protección de cultivos, sino a toda la cadena agroalimentaria. Se resalta que el glifosato es uno de los herbicidas más utilizados en el mundo durante los últimos 40 años y ha sido ampliamente revisado en términos de seguridad para la salud humana y el medio ambiente.

En la actualidad, un panel de expertos está revisando la evidencia sobre el glifosato, y se espera que su resolución defina el camino a seguir en su uso y su futuro en México para el tercer trimestre del año. A nivel global, el glifosato se utiliza en 120 países, incluyendo a Estados Unidos, Canadá, la Unión Europea, Japón y Brasil, y numerosos estudios han demostrado su seguridad para la salud humana y el medio ambiente.

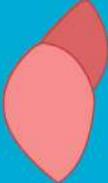
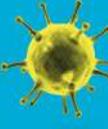
La prohibición del glifosato podría resultar en posibles caídas en la producción de maíz de hasta el 40% y aumentos en los precios de hasta un 85% según previsiones hechas por PROCCYT. Es significativo observar que, consciente de las implicaciones económicas y sociales de la desaparición de este producto, Europa ha extendido su uso por al menos 10 años más, considerando que la investigación y la implementación de cualquier alternativa para la protección de cultivos requiere al menos 11 años de proceso.

Por lo tanto, PROCCYT hace un llamado a las autoridades y a la comunidad a trabajar en colaboración para encontrar soluciones que equilibren la protección del medio ambiente con la seguridad alimentaria y la sostenibilidad económica del país, tomando en cuenta cómo se ha abordado este tema dentro del contexto internacional.



10 RAZONES PARA COMER PAPAYA



-  **PREVIENE EL HÍGADO GRASO**
-  **ES BUENA PARA TUS OJOS**
-  **BAJA EN CALORÍAS**
-  **ALTO CONTENIDO DE VITAMINA C**
-  **MEJORA EL FLUJO SANGUÍNEO**
-  **ELIMINA PARÁSITOS INTESTINALES**
-  **FUENTE DE ÁCIDO FÓLICO**
-  **AMIGA DE NUESTRA PIEL**
-  **COMBATE EL ESTREÑIMIENTO**

La papaya nace de una planta herbácea, de tallo carnoso muy esponjoso y llega a medir hasta nueve metros de altura; sus hojas son de color verde oscuro, gruesas y de hasta 80 cm de longitud. Es una fruta blanda, jugosa, de color verde amarillento, el cual al madurar cambia a color anaranjado y cuenta con numerosas semillas de color negro.

Está compuesta principalmente por: agua, hidratos de carbono y papaína, una enzima que ayuda a digerir las proteínas. La papaya es ampliamente reconocida por sus cualidades médico-intestinales y por su gran aporte de vitamina A y C al organismo, así como sus propiedades curativas.

Por lo general, se recomienda consumirla por las mañanas, como parte del desayuno, consumiéndola en fresco, o mezclarla con otras frutas para formar un coctel y acompañarlo con algún yogurt o cereal.



¡ SÍ EXISTE LA COMBINACIÓN

PERFECTA !



www.dulcesmiguelito.com

¡KATAPLUM! ^{MR}

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.