



informativo del abasto

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

Abрил-Num.252 - 2024

Los Manantiales

40 AÑOS CONTIGO



alimentosefa.com.mx

Descarga nuestro catálogo

**Aumenta tus ganancias
con SlimPOP, ampliando
tus compras con
categorias saludables**



3 VARIETADES IMPERDIBLES DE MANZANAS

Pag. 2



LA MUJER IMPULSA EL CRECIMIENTO

Pag. 6

CERDO, LA PROTEÍNA MÁS COMPLETA

Pag. 8



MALTEADA DE PERA Y CHOCOLATE BLANCO

Recetas - Pag. 12

FORTALECE TU SALUD CON LA PERA

Pag. 18



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. Abril - Núm.252 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



DESCUBRE LAS DELICIAS
DEL SEMÁFORO DE MANZANAS:

3 VARIEDADES IMPERDIBLES PARA MARZO

Por: Abril Perezyera

Marzo es el momento perfecto para experimentar con un menú fresco y equilibrado. Más allá de los tradicionales propósitos de la Cuaresma, que suelen implicar reducir el consumo de carne y productos de origen animal, esta es una oportunidad para enriquecer tus platillos con una explosión de sabores únicos.

Las manzanas son un elemento esencial en nuestra dieta diaria, y gracias a Manzanas Washington, puedes disfrutar de variedades que aportan frescura y sabor a ensaladas, postres, salsas e incluso a mordidas.

Esta temporada, te ofrecemos las variedades Granny, Golden y Gala, cuyos colores rojo, verde y amarillo recuerdan a un semáforo, pero ¿cuáles son las características que las hacen únicas? La manzana Granny Smith es de color verde con una pulpa crujiente y jugosa.

La manzana Gala se destaca por su piel rojiza con sutiles rayas amarillas y su textura crujiente. Es una de las variedades más populares en México, ideal para tartas, ensaladas y salsas. Su sabor dulce y jugoso la convierte en una opción versátil que se adapta tanto a platillos dulces como salados.

La manzana Golden Delicious tiene un tono amarillo en su punto máximo de maduración, es una manzana crujiente pero suave con piel tierna de color dorado y toque especiado. ¡Extraordinaria para pays y purés! Esta manzana es para todo uso, tiene la dulzura de la miel y una suave superficie que también la hace ideal para picar o botanear. Es impresionantemente sabrosa, dulce y rica.

Para los amantes de los pays o para prepararse una excelente tarta. Más allá de la icónica piel verde claro de esta manzana, se encuentra una combinación perfecta de acidez alimonada y dulzura, que la hace ideal para acompañar con tu chilito preferido y deleitar tu paladar.

Ahora que conoces estas tres variedades disponibles esta temporada en nuestro país, te invitamos a incorporarlas como parte de tu alimentación diaria y disfrutar de las características individuales ya sea combinadas en una receta o disfrutarlas por separado.

“SONRÍE,
LA VIDA TE DIO
MANZANAS”



PELON
Chilito
Rico

NUEVO

sabor a
tamarindo

**¿TE ATREVES
A PROBARLO?**



A LA VENTA SOLAMENTE EN
REPUBLICA MEXICANA.

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

CONTRIBUYENTES EN PELIGRO: BOX FACTURA EMITE ALERTA TRAS DETECTAR CRECIENTES CASOS DE MALWARE DENTRO DE “CFDIS”

Por: Jorge Cervantes



Box Factura, la plataforma tecnológica líder; especializada en servicios para facilitar la recepción y administración de facturas, ha emitido un llamado a los contribuyentes para extremar precauciones ante un incremento del 556% en los ataques de software malicioso encapsulado en supuestos “CFDIs” (Comprobantes Fiscales Digitales por Internet).

“Durante las últimas tres semanas, ha llamado nuestra atención el aumento en el número de correos que buscan infectar con malware a los contribuyentes. Mediante el uso de correos electrónicos que parecerían la entrega normal de una factura, o el acceso a plataformas legítimas para descargar comprobantes fiscales, pero que en realidad buscan infectar a los usuarios”, advierte Rafael Soto, CEO de Box Factura.



**¡ERROR! NOMBRE DE ARCHIVO
NO ESPECIFICADO.**

En este 2024, los correos maliciosos enviados por cibercriminales están alcanzando un nivel de sofisticación sin precedentes. Ahora, incluyen datos auténticos de empresas con información extremadamente precisa utilizan RFCs y razones sociales de empresas que se encuentran en la base de datos del SAT, o en la web y que podrían corresponder a empresas reales.

Es importante destacar que estos datos son utilizados sin el consentimiento de las empresas mencionadas.

Una característica distintiva de este tipo de ataques es que pueden coincidir con la ciudad de la empresa a la que está dirigido el intento de infección. Esto indica que los atacantes están utilizando herramientas de geolocalización cada vez más avanzadas.

Los hackers incluso llegan a crear sitios web que parecen ser plataformas para la gestión y administración de facturas. Sitios que, debido a su sofisticado y meticuloso diseño, podría parecer que no pertenecen a una red de phishing—al incluir precios, paquetes, números de teléfono, direcciones, etc. Todo esto con el objetivo de que los contribuyentes hagan click en enlaces o descarguen archivos que infecten sus dispositivos con malware.

Es evidente que los criminales ahora tienen acceso a información más detallada y la están utilizando de maneras muy convincentes. A primera vista, los contribuyentes o el personal administrativo podrían no darse cuenta de que no se les está enviando una factura real, ya que detectar este tipo de ataques requiere un mayor grado de atención o el uso de herramientas tecnológicas especializadas.

Lamentablemente, hoy en día es cada vez más difícil distinguir entre un correo válido y uno que no lo es. Considerando la complejidad que implica el manejo de CFDIs, es imposible culpar al usuario por caer en este tipo de trampas. Las consecuencias pueden ser muy graves. Lo preocupante es que se está distribuyendo todo tipo de malware a través de estas técnicas”, señala Soto.

Encapsulado en un “CFDI”, puede viajar desde un virus típico, capaz de borrar toda la información de una PC, hasta un código que secuestra parte del poder de procesamiento del equipo.

Esto puede convertir ese dispositivo en un nodo de una granja para la minería de criptomonedas, transformarlo en una máquina zombie para el envío de spam o para usarla como parte de ataques DDoS a terceros. Incluso puede instalar ransomware que permita a los criminales extorsionar al contribuyente con miles de dólares para recuperar su información fiscal.

Para las empresas mexicanas, las pérdidas pueden oscilar entre los 50,000 pesos hasta cientos de miles de pesos. Para muchas compañías, esto representaría una amenaza a sus operaciones.

La recomendación de Rafael Soto es utilizar una solución tecnológica especializada para la recepción de facturas. En el caso particular de Box Factura, esta cuenta con mecanismos de ciberseguridad que evitan que este tipo de correos lleguen a los buzones de los usuarios de la plataforma, eliminando así el riesgo de caer por error en estos peligrosos ataques.



COMEDIA

citibanamex PRESENTA

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro en asociación con iria



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

LATERNURA

de Alfredo Sanzol
dirección Benjamín Cann



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

Una comedia de **princesas y leñadores**

citibanamex PRESENTA

Una producción de MORRIS GILBERT, TINA GALINDO y CLAUDIO CARRERA

Estas Obras alternan funciones consulta horarios en mejorteatro.com o al 55 58013165

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

¡ATRAPADOS!

(ESCAPE ROOM)

UNA COMEDIA DE JOEL JOAN Y HECTOR CLARAMUNT

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



COMEDIA

MONÓLOGO

citibanamex PRESENTA

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro



LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de V (antes Eve Ensler)



DALILAH POLANCO



DANIELA LUJÁN



MICHELLE RODRÍGUEZ

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

HORARIOS JUE 8:00 PM

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 HERNÁNDEZ

LOLA CORTÉS

TOCOT

ALTERNANDO FUNCIONES

DE LAURENT BAFFIE
DIRECCIÓN LIA JELIN
DIRECTOR REPOSITOR RAFA MAZA

VERSIÓN AL ESPAÑOL
JULIÁN QUINTANILLA

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

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

LA MUJER IMPULSA EL CRECIMIENTO DEL MERCADO DE CONSUMO MASIVO

El empleo femenino, ha crecido 3 veces más rápido que el masculino versus pre-pandemia (12% vs 4%)



Desde Kantar, división Worldpanel nos dimos a la tarea de consultar a mil hogares mexicanos para conocer cuál es la fuente de ingresos de la principal tomadora de decisiones en casa, encontrando que el 80% tiene alguna fuente de ingresos, y de éstas una de cada tres tiene más de uno, reflejando la vocación emprendedora de la mujer mexicana.

FUENTE DE INGRESOS QUE TIENEN LAS MEXICANAS.

Lo anterior, abre una gran oportunidad para el mercado de productos de consumo masivo para enfocar propuestas de valor orientadas a la mujer, que ofrezcan conveniencia, ahorro de tiempo y practicidad que les permita facilitarles el día a día.

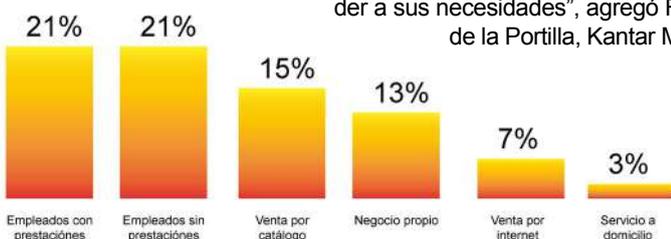
Las mujeres en el campo laboral impulsan el consumo fuera de casa. Este incremento de la participación de la mujer en el campo laboral se ve reflejado en su capacidad de compra impulsando también el consumo fuera de casa. En 2023, el 86% del crecimiento en gasto para el canasto de Lácteos proviene del bolsillo de las mujeres, mientras que el 14% pertenece a los hombres. En tanto que categorías que ofrezcan bienestar e indulgencia, como lácteos fermentados, helados y paletas, así como leche saborizada tienen más compradoras mujeres que hombres fuera del hogar.

CUIDARSE Y VERSE BIEN SE VUELVEN MÁS RELEVANTES QUE NUNCA.

En este entorno, el verse y sentirse bien cobra mayor relevancia es por ello que se desarrollan de manera acelerada fragancias y productos de cuidado de la piel. Este sector, ha tenido un crecimiento acumulado en unidades en tres años del 22.5%, el cual es impulsado por hogares que repiten sus compras o las adquieren en mayor cantidad.

Resaltó que las mujeres están incorporando nuevas rutinas de belleza, por ejemplo, cerca de 1 millón de hogares agregan tratamientos capilares a su rutina de lavado de cabello en los últimos tres años.

“El rol de las mujeres en la actualidad exige productos que la ayuden cuidar su alimentación y la de su familia, pero de una forma más eficiente, es por ello que los productos que le ofrezcan practicidad, conveniencia y ahorro de tiempo ganarán relevancia en el carrito de compra de las mexicanas. Sin lugar a duda, tenemos una mujer que entiende mejor su valor, y que sabe que, si ella está bien, los que le rodean también, abriendo con ello oportunidades para quienes sepan responder a sus necesidades”, agregó Fabiola de la Portilla, Kantar México.



YUCATÁN RECIBE EL RECONOCIMIENTO COMO HOT SPOT DE LOS FOOD AND TRAVEL READERAWARDS 2023



En febrero del presente año se llevó a cabo la octava edición de los *Food and Travel Reader Awards*, en donde, gracias a la promoción turística realizada desde el inicio de la actual administración del Gobernador, Mauricio Vila Dosal, a través de la Secretaría de Fomento Turístico del Estado (Sefotur), Yucatán recibió un reconocimiento especial del *Editors Choice como Hot Spot Nacional del 2023*.

Este galardón se obtiene como resultado de un exhaustivo análisis en el que se destacó al destino por su riqueza natural, cultural, histórica y gastronómica que lo han hecho posicionarse como uno de los preferidos para los viajeros nacionales e internacionales.

Vale la pena recordar que, Food Travel es una publicación bimestral especializada en turismo leisure y gastronomía, con miles de suscriptores en México y millones de seguidores en sus redes sociales, en la que se realizan artículos enfocados a los viajeros y a los comensales que siempre están en búsqueda de nuevas experiencias.

Lo que la publicación especializada destacó, es que Yucatán, es un destino en el que su belleza deslumbra a través de sus más de 6 mil cenotes, sus siete Pueblos Mágicos, sus centenares de haciendas y casonas de la época colonial en donde la influencia de arquitectura europea se hizo presente.

Sus paradisíacas playas, el encanto y misticismo de sus zonas arqueológicas y el vibrante aroma de sus sabores son solo algunas cosas que hacen de Yucatán un destino único que enamora a quien lo descubre. Durante esta entrega, también resultaron galardonados el Hotel Hacienda Chablé y Luis Ronzón como Mejor Hotel Sustentable y Mejor Chef Revelación, respectivamente; ambos ubicados en la localidad Chocholá de Yucatán.

A la premiación acudió el subsecretario de Promoción e Inteligencia de Mercados de la Secretaría de Fomento Turístico (Sefotur) de Yucatán, el Mtro. Miguel Andrés Hernández Arteaga; así como el chef Luis Ronzón y representantes de Grupo Chablé.



¡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**

¿SABES CUÁNTOS PRODUCTOS DERIVADOS TIENE EL CERDO? TE CONTAMOS EL PORQUÉ ES LA PROTEÍNA MÁS COMPLETA

En el mundo de la alimentación, hay un ingrediente que destaca por su versatilidad, su sabor distintivo y sus beneficios para la salud: la carne de cerdo. Esta proteína no solo es apreciada por su delicioso sabor, sino también por su aporte nutricional, ya que es rica en proteínas, vitaminas y minerales esenciales, convirtiéndose en una opción saludable por sus beneficios a la salud.

El cerdo se ha ganado un lugar privilegiado en las mesas de los mexicanos y del mundo, convirtiéndose en la tercera carne más consumida a nivel global con 121 millones de toneladas. Además, se espera que su popularidad continúe creciendo en los próximos años, pues se prevé que su ingesta tenga un crecimiento anual de hasta 0.7%. México es el 8° productor mundial de carne de cerdo y nos ubicamos en el 5° lugar mundial en exportación.

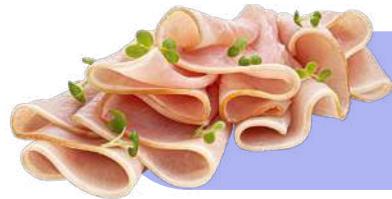
La innovación médica es un pilar fundamental en nuestro compromiso con la seguridad alimentaria y el bienestar animal. En MSD Salud Animal estamos constantemente buscando nuevas formas de mejorar

las prácticas de manejo de la salud animal, mediante el desarrollo de productos y soluciones avanzadas que garanticen la inocuidad de los alimentos desde la granja hasta la mesa”, dijo Raúl García, Gerente Técnico de la Unidad de Porcicultura de MSD Salud Animal en México.

“Al aprovechar las últimas tecnologías y la suma de la comunidad veterinaria estamos avanzando hacia un futuro donde la producción de alimentos sea más eficiente y segura para todos. Este enfoque integral es esencial para alcanzar los objetivos del concepto One Health (Una Sola Salud) y asegurar un futuro saludable y próspero para las siguientes generaciones”, concluyó.

Además de la carne, el cerdo nos brinda una amplia gama de productos derivados que son apreciados en todo el mundo. La versatilidad de esta proteína como materia prima culinaria es verdaderamente asombrosa y, en el marco del Día Mundial del Cerdo que se conmemora cada 15 de marzo, te enumeramos los mejores subproductos del cerdo:

- **Tocino:** Es un producto obtenido de la panceta, que es cortada en tiras y posteriormente curada y ahumada. Es conocido por su sabor salado y ahumado, así como por su textura crujiente, una vez cocido. Es un ingrediente versátil en la cocina, utilizado para agregar sabor y textura a una variedad de platos.



- **Jamón:** Es obtenido de las piernas traseras del cerdo. Se caracteriza por su textura tierna y jugosa. Puede ser curado al aire, ahumado o cocido, dependiendo de la tradición culinaria y el tipo de jamón deseado.

- **Piezas de cerdo ahumado:** Las piezas de cerdo ahumado son cortes de carne de cerdo que han sido sazonados y ahumados para realzar su sabor. Estos cortes pueden incluir costillas, paletas, lomos, entre otros. El ahumado le otorga a la carne un sabor distintivo y una textura jugosa y tierna. Son una opción popular para asar a la parrilla, hornear o cocinar lentamente.



- **Manteca:** Este producto es la grasa del cerdo que se ha derretido y clarificado. Es un ingrediente utilizado en la cocina para freír, cocinar y hornear. La manteca es apreciada por su capacidad para crear una textura crujiente y dorada en los alimentos fritos, así como por su versatilidad en la repostería para hacer pasteles, galletas y otros productos horneados.

- **Embutidos:** Consisten en carne picada y sazonada, que se introduce en tripas naturales o artificiales para su curado y ahumado. Entre los embutidos más populares se encuentran salchichas, chorizos, morcillas y salamis. Estos productos son apreciados por su sabor intenso y su larga vida útil.



- **Chicharrones:** Son trozos de piel de cerdo que han sido fritos hasta que quedan crujientes y dorados. Las piezas se conocen por su textura crujiente, su sabor salado y ahumado. Los chicharrones es un bocadillo popular en muchas culturas, y también se utilizan como ingrediente en platos como sopas, guisos y ensaladas para agregar textura y sabor.

Garantizar la calidad y seguridad de los productos de origen animal es una responsabilidad compartida que requiere la colaboración de productores, veterinarios, autoridades y consumidores. Al mantener altos estándares de seguridad veterinaria, implementar prácticas de manejo adecuadas y utilizar tecnologías innovadoras, es posible mitigar los riesgos asociados con la producción de alimentos, proteger la salud y bienestar de todos los involucrados en la cadena alimentaria.



QUEREMOS COMPARTIR LOS SABORES, AROMAS
Y ANÉCDOTAS QUE NACIERON EN LA HACIENDA
SAN MIGUEL

DISFRUTA



GUADALAJARA SEDE DEL TOUR MUNDIAL DE VOLEIBOL DE PLAYA 2024



LA ADRENALINA DE LA COMPETENCIA INTERNACIONAL TE ESPERA EN GUADALAJARA DEL 11 AL 14 DE ABRIL EN EL TOUR MUNDIAL DE VOLEIBOL DE PLAYA 2024

El torneo Challenge Guadalajara, evento perteneciente al Tour Mundial de Voleibol de Playa 2024, llegará a la ciudad del 11 al 14 de abril y se llevará a cabo en el Complejo Panamericano de Tenis del Polideportivo Metropolitano donde se reunirán las mejores parejas de voleibol de playa del mundo.

Con la participación de 24 equipos por rama, el torneo promete ser un espectáculo lleno de acción y competencia de primer nivel. Este evento reviste aún mayor importancia, ya que ofrecerá valiosos puntos para el ranking olímpico, a tan solo meses de confirmarse los participantes para los Juegos Olímpicos de París 2024.

El Challenge Guadalajara contará con una fase de clasificación durante los primeros dos días, donde se definirán las duplas que avanzarán al cuadro principal. El sábado 13 se llevarán a cabo las eliminatorias, y el domingo 14 será el día de las emocionantes finales.

Hasta el momento, cinco de las mejores duplas en el panorama internacional han confirmado su participación, generando una gran expectativa entre los aficionados, siendo esta una oportunidad única para presenciar el talento de campeones olímpicos y mundiales en acción.



Una destacada noticia fue la presencia de la persona encargada de montar la cancha de voleibol de playa para París 2024, quien será responsable de la instalación de la cancha en el Challenge Guadalajara, asegurando las condiciones óptimas para el torneo.

Durante el torneo, se utilizarán seis canchas diferentes, incluida la principal del Estadio Panamericano y tres de competencia en los mini estadios del complejo. Además, se establecerán áreas de calentamiento para que los espectadores puedan ver de cerca a los protagonistas y vivir la emoción a flor de piel.

El acceso al torneo estará abierto al público, los boletos ya se encuentran disponibles en la plataforma de Boletomóvil. Los precios van desde los 200 hasta los 450 pesos por día, ofreciendo a los asistentes la oportunidad de disfrutar de toda la acción durante toda la sesión del día. Para más información, puedes visitar sus redes sociales @mexbeachvolley.

Jalisco se erige como leyenda en el deporte. Con una tradición arraigada en la excelencia y la pasión por el juego, ha dejado huella en canchas tanto nacionales como internacionales. Desde sus destacados equipos hasta sus incansables jugadores, Jalisco ha elevado el voleibol a nuevas alturas, inspirando a nuevas generaciones con su habilidad, determinación y espíritu competitivo.

Mientras que la capital jalisciense se consolida como una ciudad con la infraestructura para albergar una gran diversidad de disciplinas y eventos deportivos de talla mundial, además de contar con los amenities para dar la bienvenida a las y los mejores jugadores del mundo, así como a los apasionados del deporte.

Por ello, la Oficina de Visitantes y Convenciones de Guadalajara te invita a visitar la ciudad y vivir una experiencia inolvidable que combina la emoción del deporte con la belleza cultural de la Perla Tapatía.





¡NUEVAS PRESENTACIONES!



CONSULTE A SU MÉDICO.

BOCADITOS

de papa hash brown con salmón jocoque

Ingredientes

- 8pz Papas Congeladas de Estados Unidos corte hash brown
- ½ Taza jocoque
- 2 Pepinillos picados
- 150g Salmón ahumado
- ½ Taza arúgula
- 2 Cucharaditas aceite de oliva
- 1 Limón amarillo



Procedimiento

Coloca las papas hash brown congeladas en una charola y hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que doren. Unta un poco de jocoque sobre cada papa y agrega pepinillos, salmón y arúgula. Para terminar, baña con aceite de oliva y ralladura de limón.

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

MALTEADA

DE PERA Y CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes

- 2 Peras Bosc
- 4 Bolas de helado de vainilla
- ½ Taza chocolate blanco derretido
- 1 Taza hielo
- 3 Tazas leche
- 1 Taza crema chantilly
- ½ Taza nuez picada



Procedimiento

Para decorar, corte en láminas la mitad de una pera con su piel. Pele las peras restantes y licúelas con el helado, hielo, chocolate y leche. Sirva en vasos y decore con crema chantilly y nuez.

Tiempo de preparación: 15 minutos
 Dificultad: Baja
 Rinde 4 porciones

FUENTE:



AQUÍ, PURO POLLO PICUDO.



Bachoco®

Contigo todos los días



@BachocoMx
Bachoco.com.mx

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



DATOS CURIOSOS DE LAS **PALOMITAS**

- **Tienen solo 30 calorías por taza.**
- **Son integrales, por lo que son un alimento bueno para ti.**
- **Proporcionan carbohidratos complejos productores de energía.**
- **Contienen fibra, proporcionando este nutriente que el cuerpo necesita en la dieta diaria.**
- **No tienen aditivos ni conservadores artificiales, y no tienen azúcar.**



Popcorn!
USA

Producto de E.U.A

LAS PALOMITAS MÁS SALUDABLES Y DELICIOSAS PARA CUALQUIER MOMENTO



Palomitas de Nacho

Ingredientes

4 tazas de palomitas de maíz
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de jugo de limón
½ cucharadita de chile en polvo
¼ de cucharadita de sal

Método

Precaliente del horno a 300°
Rocié las palomitas con la levadura en polvo, jugo de limón, chile en polvo y la sal.
Caliente por aproximadamente 7 min, revuelva ligeramente y sirva calientes.



Bolas de palomitas con doble chocolate

Ingredientes

½ taza de azúcar
¼ de taza de mantequilla o margarina
8 tazas de palomitas de maíz reventadas
½ taza de jarabe de maíz
2 cucharadas de chocolate en polvo
1 taza de M and M's

Método

Combinar el azúcar, el jarabe de maíz, la mantequilla y el chocolate en una cacerola mediana y hervir
Añadir las palomitas y revolver hasta que estén completamente cubiertas.
Sacar del fuego y revolcarlas sobre los M and M's y enfriar



LA INICIATIVA GLOBAL THE ROSE PROJECT PRESENTA

A LAS CINCO GANADORAS DE SU PRIMERA EDICIÓN ¡DOS SON MEXICANAS!

Häagen-Dazs

The Rose Project

¡GANADORAS!



Previo a la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, Häagen-Dazs revela el nombre de las cinco ganadoras de la primera edición de "The Rose Project", dos de ellas son mexicanas: Jennifer Seifert y Karol Ivanna Aceves Flores. "The Rose Project" es una iniciativa que invitó a candidatas de todo el mundo a reconocer a mujeres pioneras desconocidas, en honor a la cofundadora de la marca, Rose Mattus.

Hoy, en la heladería Häagen-Dazs ubicada en Plaza Satélite, Arjoon Bose, International Head of Creative Growth Ideas (Europa, Australia, Asia y América Latina) para General Mills y Mary Carmen Mondragón, Líder de Asuntos Científicos y Relaciones Externas para General Mills, presentaron a las dos ganadoras mexicanas Jennifer Seifert y Karol Ivanna Aceves Flores, quienes expresaron su emoción por haber ganado este concurso internacional. La lista de ganadoras de este primer año también incluye a Yarett Piñeiro, de Puerto Rico, junto a Eunice Maia, de Portugal, y Sarah Kandolo, de Sudáfrica.

¡Conoce los proyectos ganadores!

Jennifer Seifert

Encabezó un movimiento en México para proteger a mujeres y niños contra el control coercitivo y los malos tratos tras la separación de parejas. Su proyecto de base, nacido de compartir una experiencia personal íntima, creció rápidamente hasta convertirse en un movimiento nacional de apoyo a las mujeres que sufren violencia a través de un portal de acceso 24/7 y cambios legislativos. Las iniciativas de Jennifer han sido aprobadas en 25 de los 32 estados mexicanos, y ella es un ejemplo internacional de cómo aportar un cambio significativo a la vida cotidiana de las mujeres.

Karol Aceves

Con sólo 23 años de edad, Karol es una fuerza de cambio en el ámbito de la educación sexual en México. Al darse cuenta de la magnitud de la desinformación sexual, creó Mi ;Kobol, un proyecto que se centra en proporcionar un espacio seguro para que los jóvenes aprendan y se comprometan con la educación sexual. La iniciativa de Karol ha informado a más de 2.000 jóvenes de 10 a 24 años, y sigue siendo pionera en talleres y eventos para ampliar los conocimientos sobre el tema.

Yarett Piñeiro

Fundó ASLES (Advancement in Sign Language Education and Services), una empresa que surgió de su experiencia como mujer sorda y de su pasión por luchar por la igualdad y los derechos de la comunidad sorda de Puerto Rico. A través de ASLES, Yarett ofrece cursos de educación en lengua de signos e interpretación que cambian la vida, trabajando con personas y familias para facilitar la comunicación entre sordos y oyentes.

Sarah Kandolo

Cofundó el proyecto #TalkAboutHer, en el que sacó fuerzas del rico legado de auténticas líderes femeninas africanas y se embarcó en un viaje para fomentar y celebrar las funciones de liderazgo entre las mujeres africanas. Sarah empoderó a los jóvenes dentro de sus comunidades y capturó la historia no contada de las mujeres líderes en los países africanos, y planea ampliar la iniciativa para destacar el papel fundamental que desempeñan las mujeres africanas en la viabilidad a largo plazo de las comunidades.

Eunice Maia

Eunice abrió las puertas de su tienda de alimentación ecológica a granel, Maria Granel, en Lisboa en 2015. Su conciencia de los problemas mundiales a los que se enfrentan los sistemas alimentarios y su pasión por el consumo de alimentos sanos y sostenibles impulsan el proyecto, animando a los consumidores de la tienda a comprometerse con los productos que compran y los alimentos que consumen. Desde entonces, Eunice ha puesto en marcha un programa de educación medioambiental y se ha comprometido a aumentar la concienciación sobre las prácticas sostenibles en casa, en el lugar de trabajo y en la comunidad.





Princesa[®]

AROMAS ÚNICOS

¡Suavidad para tu ropa!



FORTALECE LA SALUD DE TUS PULMONES CONSUMIENDO PERAS DIARIAMENTE

Nut. Esther Schiffman Selechnik Maestra en Nutrición Aplicada

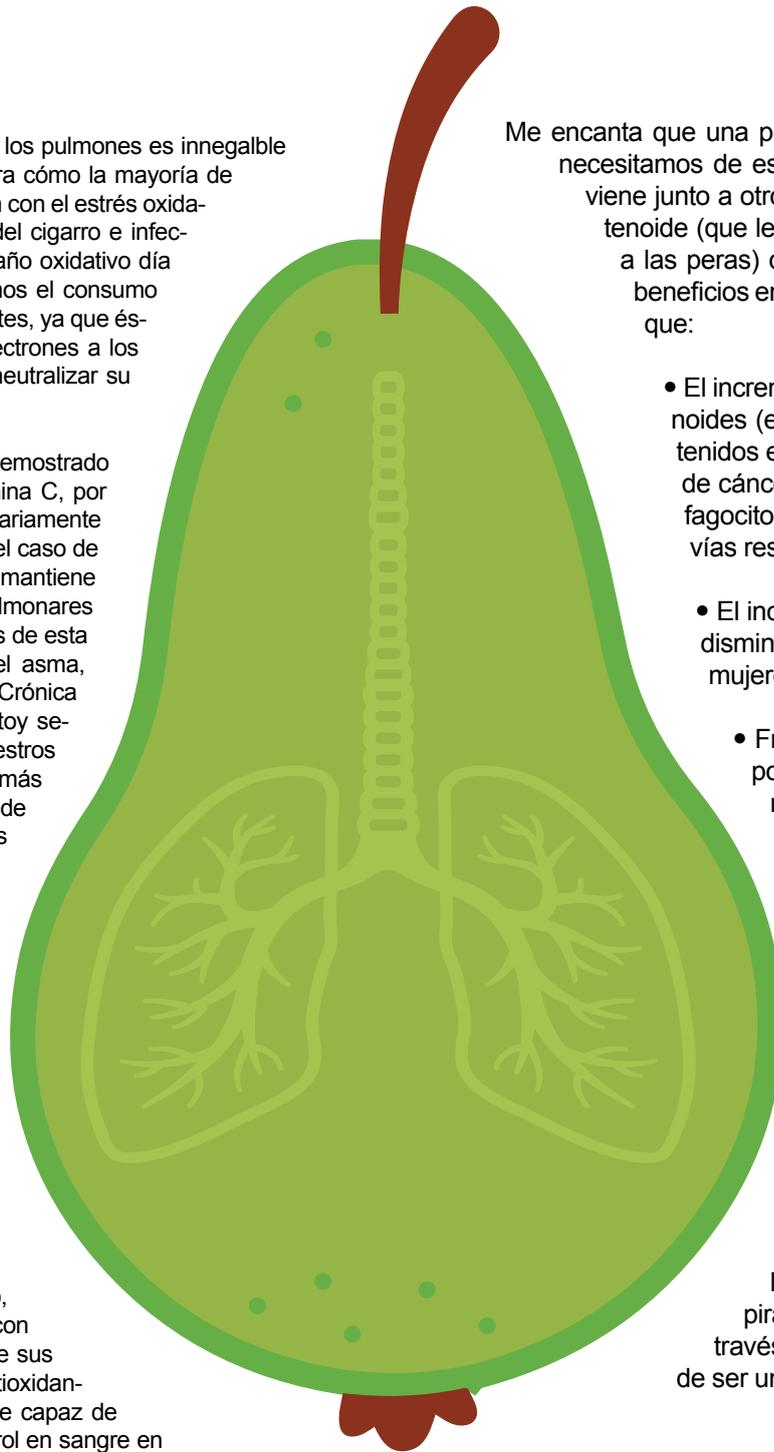
La relación entre la nutrición y la salud de los pulmones es innegable ya que existe gran evidencia que muestra cómo la mayoría de las enfermedades pulmonares se asocian con el estrés oxidativo causado por contaminantes, humo del cigarro e infecciones. Como todos enfrentamos este daño oxidativo día con día, es importante que incrementemos el consumo de alimentos ricos en antioxidantes potentes, ya que éstos son capaces de fácilmente ceder electrones a los radicales libres de oxígeno formados y neutralizar su daño.

Uno de los antioxidantes que más ha demostrado ayudar a proteger el pulmón es la vitamina C, por lo que es importante que consumamos diariamente frutas ricas en este nutrimento, como es el caso de la deliciosa pera, que por su cáscara la mantiene protegida. Entre las enfermedades pulmonares que más se han asociado a los beneficios de esta vitamina se encuentran los resfriados, el asma, la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y el cáncer de pulmón, pero estoy segura de que ayuda a la salud de todos nuestros órganos vitales. Inclusive, aunque falta más investigación, al incrementar el consumo de vitamina C y otros antioxidantes potentes se puede disminuir el daño ocasionado por el Coronavirus (COVID-19), gracias a su efecto antiinflamatorio, antioxidante, fortalecedor del sistema inmune, pero, más que todo, por su efecto protector directo de las células pulmonares.

No es por otra razón que la vitamina C o ácido ascórbico se ha propuesto dentro de los fármaco-nutrientes con papel positivo en el campo de la inmuno-nutrición y a la pera, como una de las frutas preferidas para brindar esta vitamina para la salud de los pulmones y vías respiratorias. De hecho, se ha comparado el efecto de la pera con el de otras frutas y se ha encontrado que sus beneficios se deben a una capacidad antioxidante total en plasma muy elevada, inclusive capaz de ayudar a disminuir los niveles de colesterol en sangre en fumadores y no fumadores.

Me encanta que una pera mediana brinda el 10% de lo que necesitamos de este rey de los antioxidantes y además viene junto a otros antioxidantes potentes de tipo carotenoide (que les dan las tonalidades verdes-amarillas a las peras) que también han demostrado grandes beneficios en este ámbito. Estudios han encontrado que:

- El incremento del 20% en el consumo de flavonoides (especialmente estos carotenoides contenidos en la pera) disminuye el 10% del riesgo de cáncer de pulmón al destruir (por medio de fagocitosis y/o apoptosis) patógenos de las vías respiratorias.
- El incremento en el consumo de vitamina C disminuye los efectos nocivos del cigarro en mujeres embarazadas.
- Frutas ricas en vitamina C como la pera podrían ser coadyuvantes en el tratamiento de COVID 19.
- En animales, el incremento en el consumo de vitamina C ayuda a disminuir daños al pulmón al proteger a toda la célula, inclusive a su material genético. Atletas con asma disminuyen el riesgo de broncoconstricción al incrementar su consumo de fuentes de vitamina C como la pera.
- Deficiencias de carotenoides o vitamina A, aumentan el riesgo de deterioro de las paredes del pulmón y la predisposición a enfermedades respiratorias por lo que su consumo diario (a través de la pera es una buena idea) debería de ser una prioridad para todos.



POR TODO ESO Y MÁS, NO OLVIDES CONSUMIR UNA A DOS PERAS AL DÍA, YA QUE TUS PULMONES TE LO AGRADECERÁN.



¡Gran sabor y nutrición para tu mascota!

Ideal para cada talla y etapa de vida



ADULTO RAZAS
MEDIANAS
Y GRANDES

CACHORRO RAZAS
MEDIANAS
Y GRANDES

ADULTO
RAZAS
PEQUEÑAS

CACHORRO
RAZAS
PEQUEÑAS



grancan™

¡Haz tu pedido ahora y recibe en casa!



mercado
libre

y

amazon

SEMPRA INFRAESTRUCTURA ANUNCIA EL PROYECTO EÓLICO **CIMARRÓN**

Sempra Infraestructura, una subsidiaria de Sempra (NYSE: SRE) (BMV: SRE), anunció que tomó la decisión final de inversión positiva para el desarrollo, construcción y operación del proyecto eólico Cimarrón, la tercera fase del complejo eólico Energía Sierra Juárez (ESJ).

El proyecto Cimarrón tendrá una capacidad total aproximada de 320 mega watts (MW) y cuenta ya con un acuerdo de compra de energía por 20 años con Silicon Valley Power para suministrar energía renovable a largo plazo a la ciudad de Santa Clara, California. Este proyecto tiene también un acuerdo de precio fijo con Vestas para la compra, instalación y suministro de 64 aerogeneradores, así como un acuerdo de precio fijo con Elecnor para ingeniería, procura y construcción del parque eólico. El proyecto Cimarrón utilizará la línea de transmisión de alta tensión transfronteriza de Sempra Infraestructura, que interconecta el complejo eólico ESJ directamente con el Operador Independiente del Sistema de California (CAISO, por sus siglas en inglés).

La inversión estimada de Cimarrón será de \$550 millones de dólares y se espera que el proyecto comience a generar energía a finales de 2025.

“Nos entusiasma poder ampliar el complejo eólico Energía Sierra Juárez de manera eficiente para contribuir a las necesidades de energía limpia y renovable de Silicon Valley Power,” dijo Justin Bird, Director General de Sempra Infraestructura. “Se espera que el proyecto Cimarrón genere retornos financieros sólidos, y representa un importante paso para materializar nuestra misión de convertirnos en la empresa de infraestructura energética líder en Norteamérica.”

La energía que producirá Cimarrón equivale al consumo anual de más de 84,000 hogares y la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero equivalentes a 210,000 toneladas métricas de dióxido de carbono (CO₂e) al año. Se espera que la construcción de este nuevo parque genere más de 2,000 empleos directos e indirectos y cuente con una inversión adicional en la comunidad, como parte del compromiso de inversión social y de sustentabilidad de Sempra Infraestructura.



Las primeras dos fases del complejo eólico de Energía Sierra Juárez, que suman 263 MW, cuentan con acuerdos de compra de energía de largo plazo con San Diego Gas Electric. Una vez que el proyecto Cimarrón esté en operación, el complejo eólico ESJ tendrá una capacidad instalada total de más de 580 MW, y representará uno de los proyectos eólicos más grandes en México.

Sempra Infraestructura ha ingresado una solicitud de interconexión para contar con 300 MW de capacidad adicionales en el activo que, en su totalidad, tiene una oportunidad potencial de expansión de más de 650 MW. En caso de desarrollarse este potencial, la empresa contaría con una capacidad instalada de más de 1,200 MW de energía eólica en Baja California.

El proyecto Cimarrón es desarrollado por la línea de negocio de soluciones bajas en carbono de Sempra Infraestructura, que se enfoca en comercializar e implementar soluciones bajas en carbono con el fin de satisfacer la creciente demanda de energía más limpia en forma de electrones y moléculas. La actual cartera de proyectos renovables con la que cuenta Sempra Infraestructura incluye más de 1,000 MW de infraestructura de energías limpias, así como proyectos en desarrollo para la producción de hidrógeno y tecnologías avanzadas de captura, uso y almacenamiento de carbono.

Aumenta tus ganancias con SlimPOP,
ampliando tus compras con *categorías saludables*





¡ 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.