

# Informativo del abasto



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



## NUEVO

# ¿TE ATREVES A PROBARLO?

Julio-Núm. 255 - 2024



## sabor a tamarindo

A LA VENTA SOLAMENTE EN REPUBLICA MEXICANA.

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

Síguenos en nuestras redes:

ESCOSA®



Escosa



escosamx

[www.escosa.mx](http://www.escosa.mx)





# DESCUBRE EL SABOR auténtico del arroz americano



[www.usaarroz.com](http://www.usaarroz.com)

US Rice Producers  
association

## LA GRAN EXPERIENCIA SALÓN RIOJA.

Pág.3



## LAS TRES GRANDES PREOCUPACIONES DE LOS RECLUTADORES.

Pág. 6



## CONOCE LAS CUATRO PÓLIZAS DE SEGURO DE AUTO.

Pág. 10



## ORO VERDE MEXICANO “LUNA UCR”.

Pág. 16



## QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER CON MI MASCOTA.

Pág. 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 gamenendez@eopuk.mx / Director de Información: Alejandro Martínez Olvera / Dirección de arte: Roberto Lira Olvera / Director Web: Edgar García 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. JuLio - Núm.255 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



# ¡Recórcholis! <sup>MR</sup>

Hoy \$500 te da 845  
en saldo, palomitas y bebida



500 saldo + 250 bonus. Incluye una caja de palomitas (90g.), una bebida a elegir (agua embotellada o refresco de la familia Coca Cola de 600ml.) Consulta términos y condiciones en [recorcholis.com.mx](http://recorcholis.com.mx)

Paga con tarjetas de  
débito, crédito o :



mercado  
pago



# LA GRAN EXPERIENCIA DE SALÓN RIOJA





# LAS PERAS COMO ALIADAS EN LA PREVENCIÓN DE DIVERTICULITIS Y OTROS PROBLEMAS INTESTINALES

Nut. Esther Schiffman Selechnik Maestra en Nutrición Aplicada

La diverticulosis es una enfermedad que se ha incrementado mucho en los últimos años y, aunque no se sabe exactamente su causa directa, es un desorden muy complejo que ocurre en el colon (intestino grueso), caracterizada por una disfunción neuromuscular acompañada por adelgazamiento de la mucosa que protege al intestino e inflamación. Esta enfermedad, cada vez más común, puede ser asintomática o manifestarse con episodios de malestar estomacal, hipersensibilidad abdominal, elevaciones en sangre de la Proteína C Reactiva, episodios de diarrea y/o colitis. La obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, las dietas altas en carnes rojas y azúcares, así como las dietas bajas en fibra se han asociado a un incremento en el riesgo de padecer diverticulosis, por lo que tener un estilo de vida saludable y una dieta rica en fibra pueden ayudar a prevenirla. Por ello, frutas ricas en antioxidantes potentes, vitamina C y fibra, como las peras, pueden ser esas aliadas en personas que quieren disminuir el riesgo de padecerla y/o de padecer sus complicaciones.

Menciono específicamente a las peras porque son una fruta con gran cantidad de estudios científicos que demuestran sus beneficios, y uno de los que más me apasiona por ser tan nuevo, es su efecto prebiótico y positivo en la microbiota. Además, hay diversos beneficios que se le conocen desde épocas muy antiguas. Lo anterior se debe a que las peras son ricas en:

## FIBRA Y SORBITOL

1

Que le confieren dicha acción prebiótica (de alimento a las bacterias del colon) que nutre a la microbiota y que mejora la función inmunológica del sistema gastrointestinal. Me apasiona el tema de la microbiota ya que del equilibrio de este conjunto de bacterias que conviven con nosotros todo el tiempo, depende mucho nuestra salud y está comprobado que el consumo diario de 25 a 35 gramos de fibra, la mantiene saludable. Una pera mediana nos brinda 6g de fibra soluble e insoluble, la pareja perfecta para incrementar el número de las bacterias benéficas y disminuir las patógenas, por lo que su consumo frecuente indudablemente nos ayuda a disminuir el riesgo de diverticulosis y otras patologías digestivas.

## ÁCIDO CLOROGÉNICO

2

Un compuesto fenólico capaz de disminuir la inflamación en el colon. Por si fuera poco, este tipo de sustancias también ha demostrado beneficios al equilibrio del microbiota.

## VITAMINAS Y MINERALES

3

Diversos elementos, capaces de mantener la homeostasis de iones y evitar la deshidratación por diarrea.

## TRITERPENOIDES

4

Que son otros compuestos fenólicos muy potentes asociados a un menor riesgo de obesidad, diabetes e hígado graso.

## VITAMINA C

5

El rey de los antioxidantes que ayuda a mantener las membranas celulares y los tejidos sanos e íntegros a su vez que ayuda al sistema inmunológico a estar fuerte y ser capaz de disminuir el proceso inflamatorio en el colon y en todo el sistema digestivo.

## AGUA

6

Este nutrimento vital que ayuda a prevenir el estreñimiento y padecer diverticulosis y otros problemas gastrointestinales como el cáncer de colon (uno de los padecimientos de mayor prevalencia en nuestro país).

Como puedes apreciar, las peras tienen ese conjunto de nutrimentos para mantener tu salud digestiva al 100%, por lo que no dudes en disfrutarlas a media mañana, a media tarde, a cualquier hora del día o como parte de cualquier platillo.

**Risas garantizadas**

**citibanamex** PRESENTA

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro en asociación con **iria**

ALEJANDRO CALVA MÓNICA ZIONNE ARAP BETHKE CARLA MEDINA PIERRE LOUIS LISA ROSAS  
**LATERNURA**  
de Alfredo Sanzol  
dirección Benjamin Cann

**MUJERES** huyendo de **HOMBRES** y  
**HOMBRES** huyendo de **MUJERES**  
¿Qué pasaría?



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

**Estas Obras**  
alternan funciones  
consulta horarios en  
[mejorteatro.com](http://mejorteatro.com)  
o al 55 58013165

**60 minutos de diversión**

**citibanamex** PRESENTA

Una producción de MORRIS GILBERT, TINA GALINDO y CLAUDIO CARRERA

**¡ATRAPADOS!**  
**(ESCAPE ROOM)**

**UNA COMEDIA** DE JOEL JOAN Y HÉCTOR CLARAMUNT

ALEJANDRA BARROS | GABY PLATAS  
MARIAZEL | MURIEL HERNÁNDEZ  
PACO RUBIO | EFRÁIN BERRY  
MARIO ALBERTO MONROY  
JUAN MARTÍN JAUREGUI  
ALTERNANDO FUNCIONES



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

**La voz de más de 200 mujeres**

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

**citibanamex** PRESENTA

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

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



**DALILAH**  
POLANCO



**XIMENA**  
GONZÁLEZ RUBIO



**MICHELLE**  
RODRÍGUEZ

**HORARIOS** JUE 8:00 PM

Más de 20 actrices alternando funciones

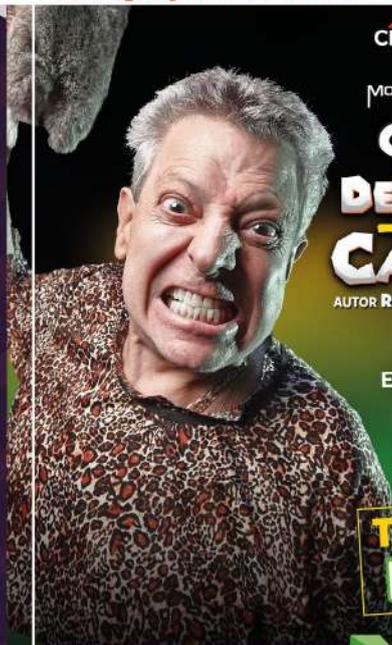
**Consejos para tu relación**

**citibanamex** PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert, MejorTeatro y **Illegit**

**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



**CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL**  
TEATRO LÓPEZ TARSO

**365 carcajadas en 105 minutos**

**citibanamex** PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert y MejorTeatro

**TOCOT**

DE LAURENT BAFFIE  
DIRECCIÓN LIA JELÍN  
DIRECTOR REPOSITOR RAFA MAZA

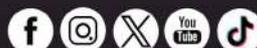
TODOS TENEMOS UNO  
**¿CUÁL ES EL TUYO?**

VERSIÓN AL ESPAÑOL  
JULIÁN QUINTANILLA

ALTERNANDO  
FUNCIONES



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



## LAS TRES GRANDES PREOCUPACIONES DE LOS RECLUTADORES: TALENTO ESCASO, GHOSTING Y PROCESOS COMPLEJOS



En un entorno dinámico donde el mercado laboral evoluciona vertiginosamente con retos apremiantes que reflejan los cambios en las expectativas del talento, el departamento de Recursos Humanos (RH) se ha convertido en el motor estratégico de las empresas.

Así, los profesionales de RH tienen como desafíos recurrentes la escasez de talento cualificado, el ghosting de candidatos, procesos de contratación complejos y extensos, aunado a las nuevas aspiraciones de los colaboradores. Esto de acuerdo con una encuesta de Pandapé, presentada durante el evento digital "HR Experience: Desarrollo e Innovación para Reclutadores".

Durante el encuentro con directivos de capital humano de toda la región, Nadia Rodríguez, Head of Talent Acquisition de Redarbor, Karima Yeme, Directora de Identificación de Talento de PiSA Farmacéutica y Silvina D'Onofrio, Employer Brand Manager Talent Partner de Unilever Cono Sur, coincidieron en abordar estos desafíos con soluciones más disruptivas, estratégicas y creativas.

### ★ Motivos del ghosting laboral

Para Ivonne López, Gerente de Marca y Experiencia del Candidato de Pandapé, el entorno cambiante de las organizaciones y la evolución de las necesidades de los colaboradores requiere que los departamentos de RH desarrollen una visión más estratégica profundizando en las causas que lo originan y trabajar en revertirlo para hacer mejoras necesarias al proceso de reclutamiento y selección.

De acuerdo con la experta, hasta el 44% de los postulantes hacen ghosting o abandonan el proceso de selección. Esto debido a que encuentran dinámicas complejas y prolongadas (36%), una mala experiencia (28%), contraoferta (24%) y porque el candidato detecta poca compatibilidad con la empresa (13%). Según Nadia Rodríguez, de Redarbor, en este proceso es crucial identificar las "señales" que pueden traducirse en ghosting, como lo es una comunicación en la que el candidato se muestra desmotivado o un análisis previo de su trayectoria profesional en la que puede presentarse una alta rotación sin motivos justificados de cambio; por ello, es importante solicitar referencias profesionales.

### ★ La puja por el mejor talento

Actualmente, la escasez del perfil indicado y la competencia por el mismo se posiciona entre los principales retos de los reclutadores. A menudo, conocida como la "guerra por el candidato", en esta puja es necesario conocer bien las motivaciones, perfiles y expectativas de crecimiento.

Lo anterior, de acuerdo con Karima Yeme, de PiSA Farmacéutica, "es parte de los aprendizajes y soluciones que se pueden impulsar"; aunado a ello es necesario analizar a la competencia para ajustar las estrategias, conocer lo que se está ofreciendo al candidato, mejorar la búsqueda y optimizar la atracción.

Para Silvina D'Onofrio, de Unilever Cono Sur, "hay que conectar con la propuesta de valor de la organización y comunicarlo de manera estratégica". Asimismo, las organizaciones pueden impulsar colaboraciones con universidades para apostar por el talento junior, a decir de Nadia Rodríguez, y programas de referenciados con recompensas para los colaboradores que ya laboran en las empresas.

### ★ Evitar procesos complejos

Ante la necesidad de evitar procesos complejos y prolongados es necesario optimizar los métodos de selección, entrevista y contratación, donde aprovechar la tecnología de RH como soluciones y herramientas disponibles en el mercado es clave para aportar beneficios como la automatización de búsquedas, seguimiento y comunicación, inclusive con Inteligencia Artificial (IA).

En la experiencia de Silvina D'Onofrio, "optimizar el tiempo en el onboarding debe ser una prioridad". Para ello, es bueno contar con métricas claras entre cada equipo, líderes o managers involucrados en la curva de aprendizaje del candidato.

Fuente: Pandapé.



BRILLANTE



**TEHUACÁN**

**NUEVAS LATAS,  
MISMA FRESCURA**

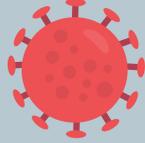
**AUTÉNTICO TEHUACÁN BRILLANTE**

#SomosAuténticoTehuacán

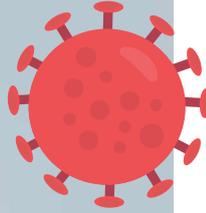
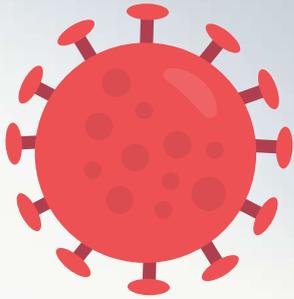


# MSD SALUD ANIMAL

RECIBE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN EN EUROPA PARA LA VACUNA INNOVAX®-ND-H5 PARA USO EN POLLOS.



ESTA INNOVACIÓN MÉDICA ESTÁ DISEÑADA PARA COMBATIR LAS CEPAS DEL VIRUS DE LA INFLUENZA AVIAR Y LA ENFERMEDAD DE NEWCASTLE EN LOS POLLOS.



MSD Salud Animal anuncia que la Comisión Europea ha autorizado la comercialización de la vacuna INNOVAX®-ND-H5 para pollos. Esta vacuna es la primera en Europa contra las cepas del virus de influenza aviar clado 2.3.4.4b, responsables de alta mortalidad en aves de corral. La vacunación debe complementarse con estrictos programas de bioseguridad y vigilancia, siguiendo las normativas gubernamentales.

“La vacuna INNOVAX®-ND-H5 junto con programas robustos de bioseguridad y vigilancia, permitiría a los avicultores mexicanos proteger mejor sus granjas, asegurando una producción más estable y segura. En MSD Salud Animal, estamos comprometidos con ofrecer soluciones innovadoras que fortalezcan la salud avícola y contribuyan a la seguridad alimentaria del país” dijo Georgina Romero, Directora de Avicultura y Agua de MSD Salud Animal en México.

## Prevención y manejo de enfermedades aviares en México

La enfermedad de Newcastle es una de las principales amenazas para la avicultura en México, afectando los sistemas respiratorio, gastrointestinal y nervioso de las aves, lo que provoca alta mortalidad y pérdidas económicas significativas, por ello adoptar medidas de control como la vacunación y la bioseguridad es esencial para prevenir brotes y asegurar la productividad de las granjas.

INNOVAX-ND-H5 es una vacuna de dosis única que se administrará in ovo o por vía subcutánea el primer día de vida del pollo. Reduce la mortalidad, los signos clínicos y la excreción viral causados por el virus de influenza aviar H5 altamente patógeno. Además, proporciona inmunidad activa contra la enfermedad de Marek y la enfermedad de Newcastle.

## Vacunación y bioseguridad: claves para la avicultura en México

La influenza aviar representa un grave riesgo para la industria avícola en México debido a su alta contagiosidad y mortalidad. La vacunación, junto con estrictas medidas de bioseguridad, es crucial para controlar la propagación del virus, además la identificación temprana de brotes permite implementar estrategias de contención y manejo efectivas.

INNOVAX-ND-H5 es parte de una estrategia integral contra la influenza aviar, protegiendo a las aves de corral y minimizando la presencia del virus durante su ciclo de vida. En 2023, más de 180 países miembros de la Organización Mundial de la Salud Animal (WOAH) acordaron que las medidas convencionales de bioseguridad, sacrificio sanitario y restricciones de movimiento pueden ser insuficientes e insostenibles y que la vacunación debe considerarse una herramienta complementaria para el control de enfermedades.

El compromiso de MSD Salud Animal con la innovación y la salud avícola se refleja en la autorización de la vacuna INNOVAX®-ND-H5 en Europa. “Nuestra prioridad es apoyar a los avicultores mexicanos mediante soluciones efectivas y sostenibles, garantizando una producción más segura y rentable. Anticipamos que esta vacuna, junto con medidas estrictas de bioseguridad, revolucionará la industria avícola mexicana, protegiendo no solo las aves sino también la economía del sector y la seguridad alimentaria de nuestro país”, concluyó Georgina Romero, Directora de Avicultura y Agua de MSD Salud Animal en México.

**INNOVAX®-ND-H5 Es desarrollada por MSD Salud Animal.**



kisha

**POR LLENAR  
CADA RINCÓN  
DE TERNURA  
LO MERECE TODO**

**Dale a tus mascotas  
alimento hecho con amor**  
[www.grandpet.com](http://www.grandpet.com)



# CONOCE LAS CUATRO PÓLIZAS DE SEGURO DE AUTO QUE ENCUENTRAS EN EL MERCADO MEXICANO

En México, solo el 30% de los autos están asegurados a pesar de que en los últimos años el robo de vehículos ha ido en aumento. En tanto, la *Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS)*, reporta que las lesiones, discapacidad y muerte a causa de accidentes viales pueden costar más de 120 mil millones de pesos al año. Por ello, las autoridades decidieron hacer obligatoria la contratación de Seguros de Autos en la mayoría de los estados de la república mexicana para estar protegidos al circular en cualquier carretera o vialidad.

“Al contratar un seguro de auto no solo proteges a tu familia y patrimonio sino a daños a terceros, desde el valor del coche por robo o daños ocasionados por algún accidente de tránsito, hasta ahorrar los gastos excesivos que pueden resultar del tratamiento médico posterior a un accidente vial”, señaló Mara Delgado, Content Strategist de **Rastreator.mx**

Además, los seguros de autos brindan, brindan servicios adicionales como asistencia vial, asesoría legal telefónica, servicio de grúa, entre muchos otros beneficios que harán de tu viaje más placentero por la tranquilidad de contar con todo ese respaldo. Por lo que de ser una obligación en varias entidades del país es una inversión segura y rentable.

“Entre las ofertas que se pueden encontrar en el mercado es necesario que se elija una institución seria y con experiencia en el ramo. Para ello, se puede hacer uso de comparadores de seguros online confiables, como [www.rastreator.mx](http://www.rastreator.mx), que coteja y cotiza pólizas de aseguradoras dadas de alta ante la *Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)*” mencionó Jessica Monroy, Content Creator de **Rastreator.mx**.

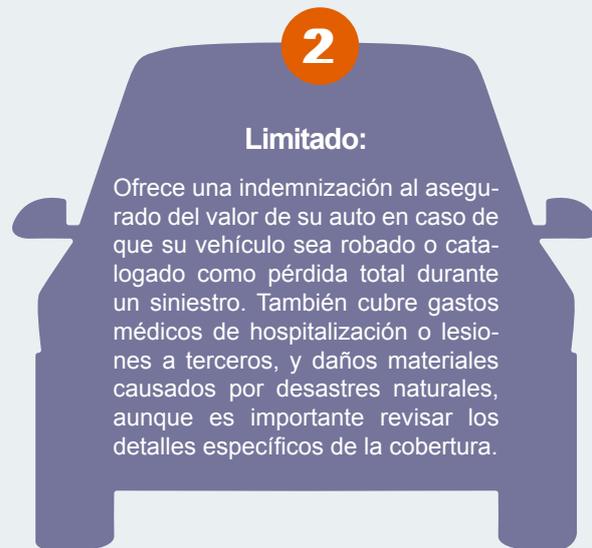
**A continuación, te señalamos las cuatro pólizas de seguros para autos más solicitadas que existen en el mercado:**



**1**

**Básico o de responsabilidad civil obligatoria:**

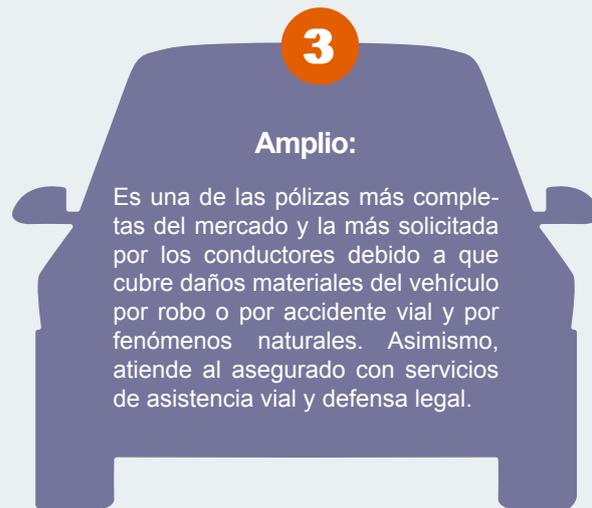
Es el seguro más básico que ofrece protección financiera en caso de daños a terceros en sus bienes, lesiones graves o mortales. Pero no cubre el patrimonio ni los perjuicios del asegurado, ni el robo ni vandalismo del auto.



**2**

**Limitado:**

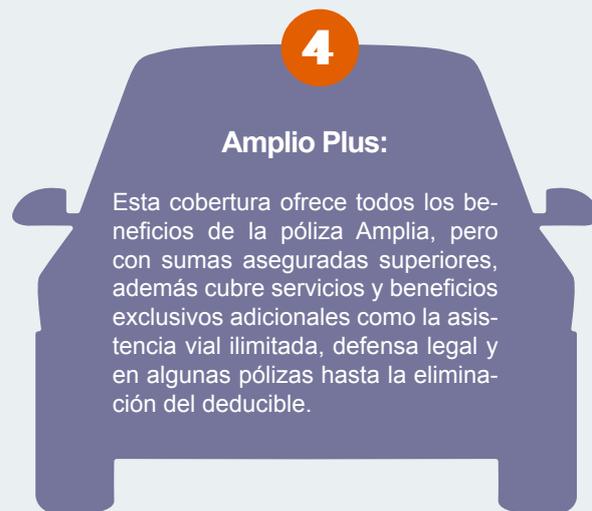
Ofrece una indemnización al asegurado del valor de su auto en caso de que su vehículo sea robado o catalogado como pérdida total durante un siniestro. También cubre gastos médicos de hospitalización o lesiones a terceros, y daños materiales causados por desastres naturales, aunque es importante revisar los detalles específicos de la cobertura.



**3**

**Amplio:**

Es una de las pólizas más completas del mercado y la más solicitada por los conductores debido a que cubre daños materiales del vehículo por robo o por accidente vial y por fenómenos naturales. Asimismo, atiende al asegurado con servicios de asistencia vial y defensa legal.



**4**

**Amplio Plus:**

Esta cobertura ofrece todos los beneficios de la póliza Amplia, pero con sumas aseguradas superiores, además cubre servicios y beneficios exclusivos adicionales como la asistencia vial ilimitada, defensa legal y en algunas pólizas hasta la eliminación del deducible.



La importancia de adquirir un seguro de auto es fundamental además que en más del 60% del territorio del país es obligatorio y te ayudará a cumplir la ley y evitar multas, también es una forma de prever gastos fuertes por acontecimientos inesperados, como un accidente vial o pérdidas económicas por un desastre natural.



# ¡NUEVAS PRESENTACIONES!



CONSULTE A SU MÉDICO.

## DEBEN MUJERES INCIDIR EN EL FUTURO DE LA ECONOMÍA PARA EL DESARROLLO DE MÉXICO

Las mujeres deben tomar su lugar en el momento histórico que está viviendo nuestro país para incidir en el futuro de la economía e impulsar el desarrollo industrial y empresarial. Ya estamos generando riqueza, trabajo y oportunidades en todos los ámbitos productivos y de servicios que mejoran las condiciones sociales en los diferentes sectores de nuestro país.

Así lo aseguró Verónica Téllez Ponce, presidenta de la Red de Mujeres Empresarias de la República Mexicana (REDMUEM), luego de señalar que el crecimiento de las mujeres se ha dado a pesar de todos los obstáculos que se han tenido que enfrentar, como el hecho de que el 89.7 por ciento de los establecimientos propiedad de una mujer no contó con equipo de cómputo y 91.3 por ciento no tenía servicio de internet para la operación de su negocio, según estadísticas del 2022 del INEGI.



### DE 4.5 MILLONES DE ESTABLECIMIENTOS MIPYMES DE MANUFACTURA, COMERCIO Y SERVICIOS PRIVADOS, SÓLO 1.6 MILLONES TIENE COMO PROPIETARIA A UNA MUJER.



Las mujeres deben ser escuchadas, afirmó, “porque actualmente estamos más preparadas. Somos mujeres que estamos generando una mejor calidad de vida para todos y todas, y no nos han escuchado. Como empresarias, no hemos tenido la oportunidad de expresar lo que sabemos, lo que somos y cómo podemos incidir en la economía de México”.



Aseguró que el mundo de los negocios había sido sólo de hombres, y ellos todavía no han entendido que la mujer tiene muchas capacidades y habilidades ya desarrolladas que hacen merecer un lugar para expresarse, para poder opinar sobre las necesidades de la sociedad y lo que la mujer puede aportar.



De acuerdo con el último Censo Económico del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), sólo 1.6 millones de establecimientos de micro, pequeñas y medianas empresas de los sectores de manufacturas, comercio y servicios privados no financieros tenían como propietaria a una mujer, de un total de 4.5 millones.



Según el INEGI, por sector de actividad, las mujeres propietarias se dedicaron al comercio en cinco de cada diez establecimientos, a los servicios privados no financieros en cuatro de cada diez y a las manufacturas en uno de cada diez.

Verónica Téllez destacó que, a pesar de que las mujeres ya están enroladas en los negocios, no son tomadas en cuenta ni son visualizadas adecuadamente.

Esta Red de Mujeres Empresarias, dijo, “nació hace cinco años de la necesidad de apoyarnos mutuamente, porque nos hemos dado cuenta que es más fácil hacer negocios entre nosotras. Todas las integrantes de este grupo tienen experiencia de cinco, diez o 20 años con un negocio propio”.

La Red mezcla dos objetivos, la parte de las organizaciones sociales que se ayudan unas a otras y la parte empresarial, esto sumado a lo más importante, que se realiza con la opinión de las mujeres para las mujeres.

En el ámbito de las direcciones relevantes (direcciones generales, finanzas y áreas jurídicas), de las empresas en general, las mujeres representaban sólo el 12 por ciento en 2022. Además, sólo siete empresas de 182 analizadas por el IMCO tenían a una mujer en la dirección general.

Asimismo, las mujeres ocupan el 10 por ciento del total de las direcciones de finanzas y 21 por ciento de las direcciones jurídicas. Cabe destacar que 68 por ciento de las empresas analizadas por el IMCO no contaban con mujeres en ninguna de sus tres direcciones relevantes.

Por eso es necesario que las mujeres tomen su lugar en la economía y en la historia de nuestro país. Se está trabajando para conformar una Cámara Nacional de Mujeres Empresarias, similar a las existentes en otros países, con el objetivo de darle más resonancia a la voz de las mujeres empresarias.

Verónica Téllez resaltó que “es un derecho que tenemos como mujeres a ser escuchadas, a hacer y aportar todo nuestro conocimiento, porque en la actualidad las mujeres estamos más preparadas que nunca en economía, ingeniería, relaciones públicas y marketing. Estamos preparadas en todo”.

Por: Jorge Martínez Cedillo



**CENTRO  
UNIVERSITARIO  
MOTOLINIA**

**BACHILLERATO  
EN 2 AÑOS o 4 MESES**

**LICENCIATURAS  
EN 3 AÑOS o 20 MESES**

- ENFERMERÍA
- CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
- CRIMINOLOGÍA Y CRIMINALÍSTICA
- DERECHO

**INFORMACIÓN**

**55 8866 0741**



centro\_motolinia



Centro Universitario Motolinia

**C**



**M**



**SEP**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## CUÁLES SON LAS VACUNAS QUE DEBE TENER MI MASCOTA

M.V.Z Miguel Ángel López

El sistema inmunológico es el encargado de producir muchas de las células que defienden al organismo de dichos agentes. Al nacer, no ha madurado lo suficiente por lo que las células de defensa son proporcionadas por la leche de la madre en forma de calostro. Posteriormente, al ir madurando paulatinamente irá fabricando la cantidad necesaria para defenderlo.

Las vacunas han sido diseñadas para estimular al sistema inmunológico para la producción de defensas específicas contra una enfermedad; consisten en la introducción al organismo de un microorganismo (ya sea virus o bacteria) modificado o atenuado con el fin de poner al sistema inmunológico de la mascota a fabricar defensas contra esa enfermedad. Las vacunas ayudan a prevenir la enfermedad, no a curarla.



Es muy importante aplicar las vacunas en la edad adecuada y además únicamente deben ser administradas en animales sanos.



Adicionalmente a las vacunaciones, las mascotas también deben ser desparasitadas. Los cuadros de vacunación y desparasitación son implementados de acuerdo al país, zona geográfica y criterio del médico veterinario, por lo que es siempre muy importante consultarlo para saber cuándo aplicarlas.

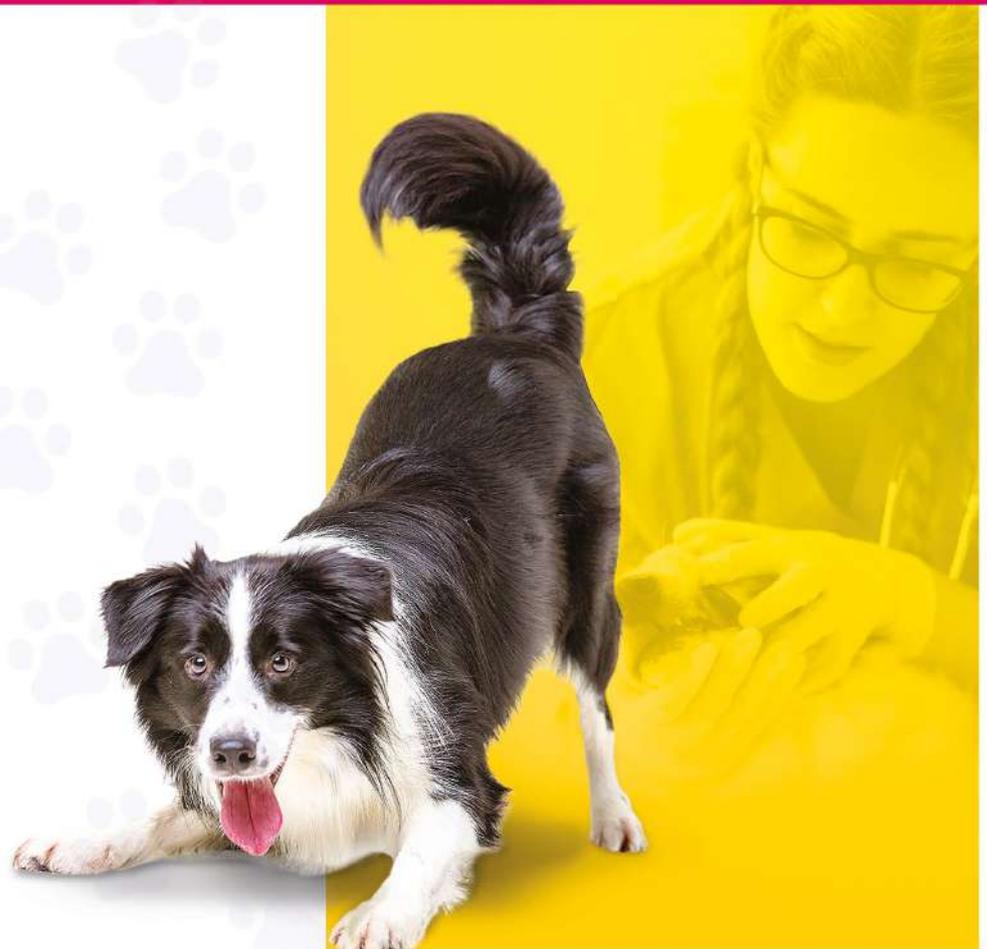
**PERROS**

A las 6 semanas parvovirus y moquillo canino; a las 8 semanas polivalente (parvovirus, moquillo, parainfluenza, hepatitis canina y leptospirosis); a las 12 semanas refuerzo de polivalente; a las 16 semanas refuerzo de polivalente y rabia. Posteriormente cada año refuerzo de polivalente y rabia.



**GATOS**

En cuanto a los gatos se recomienda la aplicación a las 8 semanas de la vacuna trivalente (panleucemia, calicivirus y rinotraqueítis), a las 10 semanas leucemia felina, a las 12 semanas la 2ª dosis de trivalente, a las 14 semanas la 2ª dosis de leucemia y a las 16 semanas rabia.



La mejor decisión que podemos tomar para la salud de nuestra mascota es llevarla regularmente al médico veterinario para que nos recuerde puntualmente cuando es necesario aplicarle vacunas o realizarle desparasitaciones. Además, él siempre nos podrá recomendar la mejor opción desde el punto de vista nutricional, que consista en un alimento Premium o Super Premium de calidad para alargar su calidad de vida.

FUENTE:



GRUPO PM

SOPA DE LIMA CON PERA



**Ingredientes**

- 3 Tazas agua
- 2 Piezas de pollo
- 2 Ajos
- 2 Cucharadas de sal
- ½ Cebolla picada
- ½ Jitomate en cubos
- sal y pimienta
- 3 Tazas de caldo de pollo
- 3 Limas
- 3 Peras anjou
- ½ Taza de tortilla frita

Preparación: 40 minutos  
 Dificultad: Baja  
 Rinde 4 porciones

**Procedimiento**

Cuece el pollo con ajo y sal. Retira el pollo y desmenúzalo. En una cacerola, fríe la cebolla, jitomate y sazona al gusto. Agrega el caldo de pollo y las rodajas de lima, deja hervir por 5 minutos y añade las peras. Sirve y decora con tiras de tortilla.

POLLO CON MOLE

Y CREMA DE CACAHUATE



**Ingredientes**

- 3 Cucharadas crema de cacahuete de Estados Unidos
- 4 Cucharadas Cacahuates de Estados Unidos, picados
- 4 Piernas de pollo
- ¼ Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 1 Rama de cilantro

- 1 Taza arroz
- 3 Cucharadas aceite
- 1 Chile serrano
- 3 Jitomates
- ½ Taza chícharos
- ½ Taza granos de elote
- ¼ Taza mole en pasta

Preparación: 45 minutos  
 Dificultad: Baja  
 Rinde 4 porciones

**Procedimiento**

Cuece el pollo con cebolla, ajo y cilantro; reserva el caldo. En una cacerola, fríe el arroz previamente remojado y agrega el chile serrano. Licúa una taza de caldo con cebolla, ajo, cilantro y jitomates; agrega al arroz y añade los chícharos y granos de elote; deja hervir por 15 minutos. Licúa el mole con la crema de cacahuete y dos tazas de caldo de pollo; hierva por unos minutos y agrega las piezas de pollo. Sirve con cacahuates troceados.

AGUACHILE

DE PERA Y PULO



**Ingredientes**

- 1 Taza jugo de limón
- ½ Manojito cilantro
- 1 Chile serrano en rodajas
- Sal y pimienta
- 4 Peras Anjou Rojas
- 1 Pulpo chico cocido
- ½ Taza jitomates cherry en mitades
- 1 Pepino en rodajas
- ½ Taza aceite de oliva
- ½ Cebolla morada fileteada

Brotos de cilantro para decorar

Preparación: 35 minutos  
 Dificultad: Baja  
 Rinde 4 porciones

**Procedimiento**

Licúa el jugo de limón, cilantro, chile serrano y salpimenta. Corta las peras en láminas delgadas, agrega el pulpo, jitomate, pepino y la mezcla anterior. Deja marinar por 1 hora y sirve decorando con aceite de oliva, chile serrano, cebolla morada y brotes de cilantro.

FLAN DE CACAHUATE



**Ingredientes**

- ½ Taza crema de cacahuete de Estados Unidos
- ½ Taza cacahuates de Estados Unidos, troceados
- ¼ Taza azúcar
- 1 Taza leche descremada
- ½ Taza leche condensada
- 4 Huevos
- ½ Taza blueberries

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

**Procedimiento**

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

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



## SEMBRARÁN NOVEDOSA VARIEDAD DE ORO VERDE MEXICANO

### “LUNA UCR”



Tras una firma de acuerdos entre Organic Produce S.P.R y Avo Oro Verde, liderada por Eloy Vargas, para incorporarse a la plataforma Green Motion, en breve México podrá sembrar la novedosa variedad de aguacate “LUNA UCR”.

Por sus características, esta variedad del también llamado “oro verde”, es la idónea para cultivarse sin suelo, con mínimo uso de agua y reciclaje del líquido que cada día es máspreciado y escaso.

LUNA UCR, fue desarrollada conjuntamente por Eurosemillas y la Universidad de California, que se considera la gran innovación y el futuro en las plantaciones de aguacate HASS en el mundo.

Gracias a este convenio Eloy Vargas y sus empresas se integran a este exclusivo club, que promueve la innovación y el desarrollo de nuevas variedades que, a través de la investigación y la vinculación con las mejores universidades del mundo, generan nuevas variedades resistentes a distintas enfermedades, estrés hídrico, suelos calizos y con características que contribuyen a una mayor producción del fruto, con menor consumo de agua y menor esfuerzo en el control de plagas. “Luna UCR” fue reconocida como uno de los mejores inventos de 2023 por la revista TIME, de EEUU.

Esta semana durante la reunión que establecieron Eurosemillas, encabezada por el español Javier Cano y la CEO, Ana Cano, sellaron los acuerdos y concluyeron las negociaciones que se iniciaron el año pasado con la visita a México de Santiago Urías, quien lidera el proyecto globalmente, vinculados por el astronauta de origen mexicano, José Hernández, quien es representante del gobierno en la universidad de California y principal promotor del proyecto para México.

La variedad LUNA cuenta con varias características que pueden ser de gran interés para productores y consumidores: tiene la mitad de la altura de la variedad líder y produce la misma cantidad de frutos por árbol que el ‘Hass’, lo cual significa que se pueden plantar más árboles por hectárea y elevar la producción. También permite que la cosecha sea más fácil y segura.

Otra ventaja de esta variedad es la floración del árbol, que lo convierte en un eficiente polinizador de diversas variedades de aguacate, incluida la ‘Hass’.

Eurosemillas tiene una vasta experiencia y diferentes patentes muy exitosas y han contribuido a la organización y estructura de agro negocios con altos rendimientos y tasas de retorno que superan a otros cultivos y sectores de la producción.

De ahí la relevancia de que en los próximos días estará disponible la variedad LUNA y todas las desarrolladas por Eurosemillas y la Universidad de California, para todos los socios de APEAM, organización líder en México para la exportación de aguacate, establecida en Michoacán, modelo a nivel mundial en la organización para la exportación y la promoción del fruto.

Asimismo APEAMEX, en el estado de México y APEAJAL en Jalisco, las que cuentan con plantas que han pasado el proceso de cuarentena y los requisitos que las autoridades fitosanitarias tienen establecidas para la introducción de material vegetal a nuestro país, garantizando la trazabilidad y el cumplimiento de las reglas y protocolos internacionales en la materia.

Se prevé que en los próximos años se extenderá hacia otros estados productores de aguacate, como Puebla, Nayarit, Morelos y el resto de la nación.

México es el principal productor y exportador de aguacate en el mundo, el cual ha llegado a generar incluso más utilidades que el petróleo. Es uno de los grandes orgullos del campo nacional. Se estima que 30% de todos los aguacates que se consumen en el planeta salen de nuestro país.

Esta nueva variedad de aguacate es el resultado de décadas de minucioso mejoramiento de árboles por parte de científicos agrícolas de UC Riverside ha sido seleccionada como una de las mejores invenciones de 2023 por el medio internacional de noticias TIME.

Siendo el resultado de un programa de mejoramiento de árboles de aguacate de la Universidad de California que comenzó en la UCLA hace poco más de 80 años, se transfirió a la UCR en la década de 1950 y continúa en la actualidad.

**La nueva especie de aguacate Luna fue desarrollada por la Universidad de California. Se creó en el departamento de Agricultura naturalmente, después de décadas de crianza de árboles —o sea, no es genéticamente modificado.**

# ¡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**

# Únete al programa Siembra de Fundación Bayer y New Ventures y transforma la agricultura en México



Fundación Bayer y New Ventures invitan a emprendedores innovadores a transformar la agricultura en México a través de la tercera edición del programa *Siembra*, destinado a catalizar proyectos revolucionarios con el objetivo de acelerar negocios que contribuyan a la modernización agrícola y redefinan la calidad de vida en el campo.

La convocatoria, abierta del 10 de junio al 31 de julio, busca atraer a emprendedores con proyectos en etapa temprana enfocados en el mejoramiento y modernización de las herramientas, prácticas, procesos y productos agrícolas, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los agricultores y sus comunidades. Los proyectos pueden participar en una o más de las siguientes categorías: productos o servicios agrícolas, capacitación, digitalización y herramientas tecnológicas, biotecnología o agro insumos, proyectos con perspectiva de género, inclusión financiera y eficiencia del uso del agua en el campo.

El programa está diseñado en tres etapas que ayudarán a fortalecer su modelo de negocio, haciéndolos más competitivos e innovadores en el mercado.



## Un bootcamp de capacitación

Los 50 proyectos más innovadores participarán en un intensivo bootcamp de tres semanas que tiene el propósito de impulsar visiones innovadoras y en donde podrán acceder a sesiones de modelo de negocios, design thinking, y modelos de impacto, complementadas con espacios de networking y sesiones de inspiración dirigidas por emprendedores exitosos y expertos de Bayer.

La convocatoria busca emprendedores con proyectos innovadores que impulsen el desarrollo sostenible de la agricultura.



## Fase de aceleración

Los 10 proyectos finalistas se beneficiarán de una fase de aceleración de cuatro meses, donde recibirán mentorías especializadas y un plan personalizado para maximizar su potencial. Los más destacados podrán acceder a financiamiento con condiciones preferenciales y recibirán un acompañamiento estratégico para su manejo.

Compromiso con la seguridad alimentaria y la sostenibilidad agrícola *Siembra*, más que una aceleradora de proyectos es una plataforma para visionarios que aceptan el reto de alimentar al mundo de manera sostenible. El programa apoya la visión de Bayer "Salud para Todos, Nadie con Hambre", promoviendo la seguridad alimentaria y la sostenibilidad agrícola, y la de New Ventures que busca impulsar al ecosistema de emprendedores con impacto en nuestro país.

## Historias de éxito que inspiran.

Desde su inicio, *Siembra* ha impulsado iniciativas transformadoras como Biocib Energy, que trata aguas residuales con algas y del proceso obtienen un producto que sirve como nutrición para plantas y regeneración del suelo, así como Seedrone, que fabrica drones para la siembra y aplicación de agroinsumos para una agricultura más eficiente.

Para Alejandra Menache, Gerente de Sostenibilidad y Responsabilidad Social de Bayer México, el programa representa una oportunidad crucial para emprendedores agrícolas para hacer crecer su negocio y maximizar su impacto en la mejora e impulso de la sostenibilidad del sector agrícola: "a través de *Siembra*, estamos abriendo puertas a una nueva generación de líderes agrícolas, equipados para enfrentar los desafíos globales de sostenibilidad. Es esencial invertir en agroemprendedores; ellos son la clave para un futuro donde la agricultura no solo alimente al mundo, sino que también lo haga de una manera responsable y sostenible".



Por su parte, Armando Laborde, Socio y Director de New Ventures sostuvo que "es de vital importancia participar en iniciativas como *Siembra*, donde se promueven los agronegocios en México. La agricultura sustenta a millones de familias en el país, por lo que fomentar la innovación en este sector es crucial para mejorar la productividad y competitividad, conservar el medio ambiente y fortalecer las comunidades rurales. Al apoyar a los emprendedores agrícolas, promovemos prácticas más eficientes y sostenibles, impulsamos la economía local y mejoramos la calidad de vida de los agricultores. Programas como *Siembra* son esenciales para crear un sector agrícola resiliente y próspero, capaz de enfrentar futuros desafíos y asegurar la seguridad alimentaria de México".

# AQUÍ, PURO POLLO PICUDO.



## Bachoco®

*Contigo todos los días*



@BachocoMx  
Bachoco.com.mx

¿Te interesa conocer  
más sobre nuestros productos?  
[bachoco.com.mx](http://bachoco.com.mx)



## QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER CON MI MASCOTA.

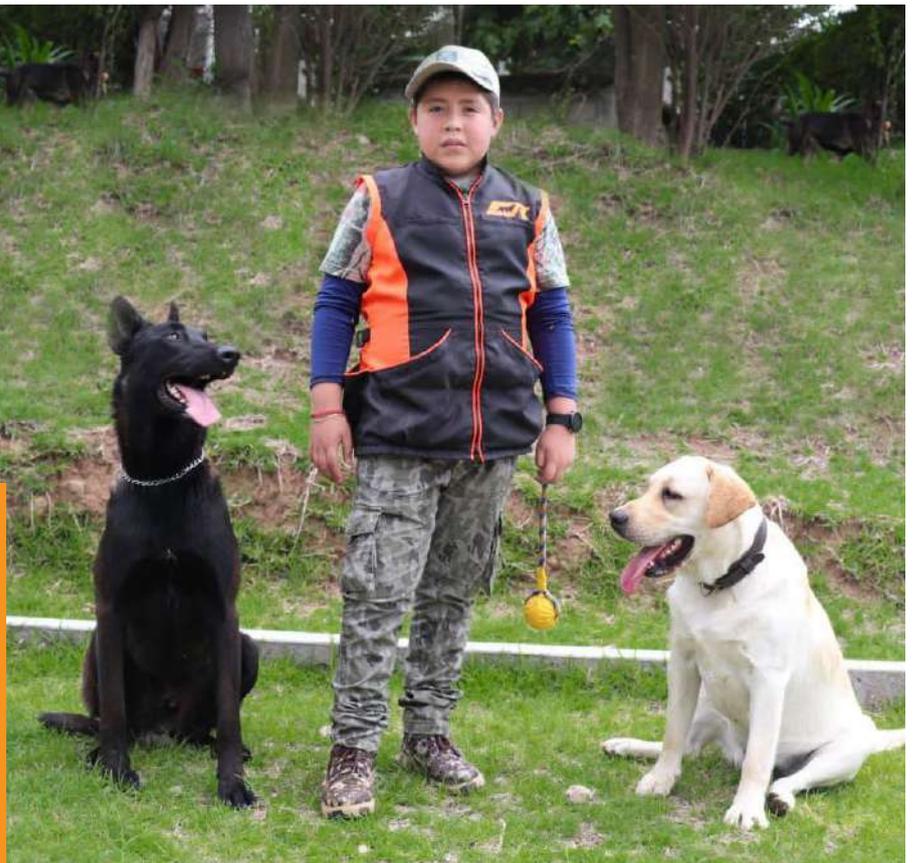
M.V.Z. Miguel Ángel López

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 subir 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

Descubre el sabor exclusivo  
que solo encontraras en el

# BEER FEST MORELOS



Consiguelo en:

[www.tiendadulcesmiguelito.com](http://www.tiendadulcesmiguelito.com)



# ¡KATAPLUM!

PARQUE DE DIVERSIONES

¡Tienes que vivirlo!

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

Powered by

¡Recórcholis!