



Informativo del abasto



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

Febrero-Núm.262 - 2025



SAN VALENTÍN Y EL CORAZÓN DEL ABASTO LATEN JUNTOS

FELIZ
14 DE FEBRERO
DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD



CALENDARIO AGRÍCOLA LUNAR 2025

Luna Creciente:

La luminosidad lunar aumenta y la energía sube desde el suelo hacia arriba junto con la savia para estimular la germinación, brotación y crecimiento de las plantas. Propicio para actividades de siembra, trasplante, producción de biológicos, y para trabajar en mejorar la calidad de los suelos.

Luna Llena:

Alta intensidad lumínica lunar, la energía se mueve estimulando suelos y plantas, hay movimiento de los mantos de agua, mayor humedad en suelos, mayor desarrollo y crecimiento de las plantas. Buen tiempo para cosecha de cultivos de consumo en tierno y maduro.

Luna Menguante:

Disminución de la energía lunar, la sabia desciende para facilitar la absorción de nutrientes. Tiempo para prácticas de poda, control de crecimiento de los cultivos arbóreos. Desde lo pecuario, favorable para prácticas de descorne, castración y cirugías.

Luna Nueva:

Período de latencia y descenso en el movimiento de la energía lunar. Estimula las raíces, oportuno para las fertilizaciones y siembras de cultivo de raíz y tubérculos, después de los tres primeros días de luna. Se pueden hacer podas fitosanitarias y entresaques en los cultivos.



ENERO:

Luna Creciente: 6 de enero
Luna Llena: 13 de enero
Luna Menguante: 21 de enero
Luna Nueva: 29 de enero

FEBRERO:

Luna Creciente: 5 de febrero
Luna Llena: 12 de febrero
Luna Menguante: 20 de febrero
Luna Nueva: 27 de febrero

MARZO:

Luna Creciente: 6 de marzo
Luna Llena: 14 de marzo
Luna Menguante: 22 de marzo
Luna Nueva: 29 de marzo

ABRIL:

Luna Creciente: 4 de abril
Luna Llena: 12 de abril
Luna Menguante: 20 de marzo
Luna Nueva: 27 de abril

MAYO:

Luna Creciente: 4 de mayo
Luna Llena: 12 de mayo
Luna Menguante: 20 de mayo
Luna Nueva: 26 de mayo

JUNIO:

Luna Creciente: 2 de junio
Luna Llena: 11 de junio
Luna Menguante: 18 de junio
Luna Nueva: 25 de junio

JULIO:

Luna Creciente: 2 de julio
Luna Llena: 10 de julio
Luna Menguante: 17 de julio
Luna Nueva: 24 de julio

AGOSTO:

Luna Creciente: 1 de agosto
Luna Llena: 9 de agosto
Luna Menguante: 16 de agosto
Luna Nueva: 23 de agosto.
Luna Creciente: 31 de agosto

SEPTIEMBRE:

Luna Llena: 7 de septiembre
Luna Menguante: 14 de septiembre
Luna Nueva: 21 de septiembre
Luna Creciente: 29 de septiembre

OCTUBRE:

Luna Llena: 6 de octubre
Luna Menguante: 13 de octubre
Luna Nueva: 21 de octubre
Luna Creciente: 29 de octubre

NOVIEMBRE:

Luna Llena: 5 de noviembre
Luna Menguante: 12 de noviembre
Luna Nueva: 20 de noviembre
Luna Creciente: 28 de noviembre

DICIEMBRE:

Luna Llena: 4 de diciembre
Luna Menguante: 11 de diciembre
Luna Nueva: 19 de diciembre
Luna Creciente: 27 de diciembre

CUESTA DE ENERO EN EL TALENTO HUMANO

Pág.2



DIGITALIZACIÓN QUE REFORESTA

Pág. 6

FUNDACIÓN SEMPRA

Pág. 12



IDIOMAS EN EL ÁMBITO LABORAL

Pág. 16



TECNOLÓGICO DE MONTERREY DESARROLLA MAÍZ NUTRACÉUTICO

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 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. Febrero - Núm.262 2025. 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



LA “CUESTA DE ENERO” TAMBIÉN ES DEL TALENTO HUMANO:

67%
DE LOS TRABAJADORES
BUSCA ALGO NUEVO



Además, de acuerdo con los resultados del “Market Research 2025” de Pandapé, el 25% de los colaboradores cambiaría si encuentra mejores condiciones y solo el 8% se siente satisfecho en su puesto actual.

Comienza el año y el talento humano enfrenta su propia “cuesta de enero”. En un mercado laboral competitivo, la retención de colaboradores se convierte en un desafío, ya que más de la mitad evalúa nuevas oportunidades. Este escenario refleja no sólo la dinámica económica, sino también las expectativas cambiantes de los trabajadores.

De hecho, 67% de los colaboradores ya busca activamente un nuevo empleo, 25% cambiaría si encuentra mejores condiciones, y solo el 8% se siente satisfecho en su puesto actual. Estos datos del “Market Research 2025”, elaborado de Pandapé, subrayan una tendencia preocupante: la insatisfacción laboral está profundamente conectada con la falta de oportunidades y el bienestar integral.

Para Haydeé Jaime, Marketing & Communications de Pandapé, “este panorama nos muestra que el cambio en las prioridades de los colaboradores no es solo una tendencia, sino una realidad que exige acciones concretas por parte de las empresas en México y Latinoamérica, escuchar las necesidades del talento y crear entornos laborales que prioricen su desarrollo y bienestar son pasos esenciales para mantener equipos comprometidos y reducir la rotación en este nuevo año”.

La evolución de la rotación laboral

El panorama laboral ha cambiado drásticamente en los últimos años. Antes, los colaboradores permanecían en una misma empresa durante años, pero hoy buscan entornos donde puedan crecer y sentirse valorados. Este fenómeno, conocido como rotación laboral, se ha intensificado, y afecta directamente la productividad y estabilidad de las organizaciones.

En 2024, los principales motivos detrás de las renuncias incluyeron mejores ingresos (63%), desarrollo profesional (46%) y equilibrio entre vida y trabajo (36%). Además, factores como un liderazgo empático (24%) y un buen clima laboral (19%) jugaron un papel fundamental en la decisión de quedarse o irse.

Estas cifras muestran que las compañías que ignoran estas prioridades de su fuerza humana enfrentan mayores riesgos de rotación. En adición, este comportamiento no solo refleja una búsqueda de mejores condiciones, sino también la necesidad de líderes y culturas laborales que se alineen con los valores de las nuevas generaciones, así como de entornos multigeneracionales.

Cómo superar la cuesta y más allá

La clave para superar este reto está en adaptarse a las expectativas actuales. Diseñar estrategias que incluyan planes de desarrollo profesional, esquemas de flexibilidad y una comunicación abierta puede marcar la diferencia en la retención. Las empresas que priorizan estas iniciativas no solo reducen la rotación, sino que también fortalecen su posición como empleadores atractivos.

Es fundamental crear programas de reconocimiento y capacitación que mantengan motivados a los colaboradores. Según el Market Research 2025, sólo el 23% de las empresas cuenta con políticas de trabajo flexible, a pesar de que éste es uno de los beneficios más valorados. Este dato refleja una gran oportunidad para las organizaciones que buscan mejorar la fidelización de sus equipos.

Para Haydeé Jaime, la “cuesta de enero” es un recordatorio y un momento clave para actuar de manera estratégica. Alinearse con las expectativas del talento no solo mejora la retención, sino que también crea entornos laborales más sólidos y productivos. Por todo ello, el iniciar el año con una visión clara y acciones concretas puede ser la diferencia entre perder colaboradores o consolidar equipos comprometidos que impulsen el éxito organizacional.

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJOR TEATRO
EN ASOCIACIÓN CON JUAN M. CABALLE

DOS LOCAS
de remate
RECARGADAS

DE RAMÓN PASO

BIBY GAYTÁN DALILAH POLANCO

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
7 y 9:30 PM 6 y 8:30 PM 6 PM

CHIN FREGONA

DIRECCIÓN MANUEL GONZALEZ GIL

UNA OBRA

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
7 y 9:30 PM 6 y 8:30 PM 6 PM

60 MINUTOS PARA ESCAPAR O MORIR... DE LA RISA

Banamex PRESENTA
Una producción de Morris Gilbert, Tina Galindo y Claudio Carrera

ATRAPADOS

GABY PLATAS MARIANA TORRES MURIEL HERNÁNDEZ PACO RUBIO MARIO ALBERTO MONROY EFRÁIN BERRY ALEJANDRA BARROS MARIAZEL JUAN MARTÍN JAUREGUI

ALTERNANDO FUNCIONES

ESCAPE ROOM DE JOEL JOAN Y HÉCTOR CLARAMUNT

Estas Obras alternan funciones

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert, MejorTeatro y

CÉSAR BONO
EN
DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR ROB BECKER DIR. JAIME MÁTARREDONA

LUNES 8 PM

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA

TEMPORADA DE DESPEDIDA

Banamex PRESENTA
Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

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

JUEVES 8 PM

DANIELA LUJÁN

MICHELLE RODRÍGUEZ

M'BALIA

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

Más de 20 actrices alternando funciones

CONSULTA ROL DE ELENCO EN MEJORTEATRO.COM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7 y 9 PM 6 y 8 PM 1:30 y 5:30 PM

Banamex PRESENTA
Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

Clue
AHORA EN TEATRO

El juego de la sospecha

TEATRO 1

CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL
TEATRO LÓPEZ TARSO

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7 y 9 PM 6 y 8 PM 5 y 7 PM

LOLA CORTÉS

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert y MejorTeatro

TOCOT

de LAURENT BAFFIE
dirección LIA JELIN
director de escena RAFA MAZA

VERSÓN AL ESPAÑOL
JULIÁN QUINTANILLA

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁLES SON EL Tuyo?

ALTERNANDO FUNCIONES

ARMANDO HERNÁNDEZ



TRABAJOS DEL FUTURO:

CINCO CLAVES PARA ENTENDER CÓMO EVOLUCIONARÁN LAS INDUSTRIAS CON LA IA

Netsoft, empresa mexicana líder en implementación de software en la nube, sostiene que esta preocupación es infundada: la tecnología no eliminará los empleos, sino que los transformará y potenciará. "Igual que a finales del siglo XIX, cuando los jinetes que guiaban carruajes no perdieron su trabajo por la aparición del automóvil, sino que debieron capacitarse y evolucionar a conductores; hoy estamos viviendo una revolución tecnológica que modificará los perfiles profesionales en todas las industrias", explica Héctor García, CEO de Netsoft en México.

Esta transición no será exclusiva de un sector, como ocurrió en el pasado con la movilidad, sino que impactará transversalmente en prácticamente todas las industrias que mueven a la economía, con algunas que destacan por sus efectos inmediatos.

¿Cómo cambiarán las industrias con la IA?

1. Salud: decisiones más rápidas y precisas

La IA ya está revolucionando el sector salud mediante herramientas que permiten diagnósticos más rápidos y certeros. Por ejemplo, algoritmos de aprendizaje profundo analizan radiografías con un alto nivel de precisión en segundos. Los profesionales de la salud deberán aprender a trabajar con estas herramientas para optimizar sus diagnósticos y tratamientos, aumentando así la eficiencia en el cuidado de los pacientes.

2. Asistencia al cliente: experiencias personalizadas

El comercio electrónico y los servicios de atención al cliente también están experimentando cambios drásticos gracias a la IA. *Chatbots* avanzados, como los impulsados por modelos de lenguaje natural, no solo resuelven dudas de manera instantánea, sino que también personalizan las interacciones basándose en las preferencias del cliente. Los profesionales en este campo deberán enfocarse en gestión de herramientas de IA y mejora de la experiencia del usuario.

3. Ciberseguridad: prevención proactiva

La IA está redefiniendo la ciberseguridad mediante sistemas capaces de detectar amenazas en tiempo real y prevenir ataques antes de que ocurran. Los especialistas en este campo estarán más enfocados en interpretar los datos generados por esta tecnología y ajustar estrategias de seguridad adaptativas, reduciendo significativamente los riesgos para las empresas.

4. Nube y automatización: infraestructuras más inteligentes

Los arquitectos de la nube, como los que colaboran en Netsoft, verán cómo la IA optimiza la administración de infraestructuras digitales, permitiendo una gestión más eficiente de recursos y la automatización de tareas repetitivas. Por ejemplo, los sistemas de orquestación automatizada y los ERP en la nube, emplearán la IA para identificar cuellos de botella en tiempo real y proponer soluciones inmediatas.

5. Detección de fraudes: finanzas más seguras

En el sector financiero, la IA está transformando la forma en que se detectan transacciones sospechosas. Sistemas de aprendizaje automático analizan grandes volúmenes de datos para identificar patrones anómalos y prevenir fraudes antes de que sucedan. Los profesionales financieros tendrán que especializarse en la interpretación de estos resultados y la implementación de medidas preventivas.

Beneficios tangibles en el mercado laboral

El impacto de la IA no solo se refleja en la transformación de roles, sino también en mejoras salariales. Según el *Barómetro Global de IA 2024 de PwC*, los expertos en IA experimentarán aumentos salariales de hasta un 25% en los próximos años. Además, los sectores más expuestos a esta tecnología están registrando una productividad laboral 4.8 veces mayor en comparación con industrias menos digitalizadas.

En lugar de temer a la IA, los trabajadores deben verla como una herramienta para evolucionar y crecer. Netsoft, el partner principal de Oracle Netsuite en Latinoamérica, reafirma su compromiso de liderar esta transición mediante la creación de ecosistemas innovadores que preparen a los profesionales para los retos del futuro. Como ocurrió con los jinetes del siglo XIX, el éxito radicará en la capacidad de adaptarse y aprender nuevas habilidades en este panorama tecnológico.





Necesidad de acceso al agua segura para la prevención de riesgos acorde al trabajo desempeñado

¿Sabías qué?



El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, cuidar de ella es una tarea que debe ser asumida por todos y que podemos empezar realizando pequeñas acciones desde casa o nuestro lugar de trabajo.



Zurn Elkay Water Solution recomienda prevenir los riesgos en el trabajo relacionados con la deshidratación recomendando a los colaboradores cuidar el consumo de agua al día según las labores que desempeñan. Algunos ejemplos pueden ser:

INDUSTRIA	PROFESIÓN	LT DE AGUA AL DÍA
Construcción	Obrero	4 a 7 litros
Jardinería	Jardinero	3.5 a 5.5 litros
Fábrica	Obrero	3 a 5 litros
Cocina	Chef	2.5 a 4 litros
Oficina	Empleado	2 a 3 litros
Educación	Profesor	2 a 3.5 litros
Deportes	Atleta	3.5 a 7 litros
Medicina	Médico / Enfermero	2.5 a 4 litros



Además de estas recomendaciones, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cuenta con estudios donde se ha demostrado que **los efectos de la deshidratación en la toma de decisiones y el rendimiento cognitivo puede causar riesgos en la salud dentro del trabajo desempeñado.**



El agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente del **50% al 70% del peso corporal. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir.** Sobre estas necesidades hídricas se recomienda tomar:

- Bebés **800 a 1000 ml/d**
- Niños **1600 ml/d**
- Hombres **2 litros al día**
- Mujeres **1.6 litros al día**
- Embarazadas **300 ml/d**
- Personas mayores **igual que adultos**

Zurn Elkay Water Solutions cuenta con productos que proporcionan agua potable y además cumplen los estándares para suministrar agua en áreas públicas, ofreciendo un amplio portafolio de **soluciones sostenibles para mejorar la salud, la seguridad humana y el medio ambiente.**

DIGITALIZACIÓN QUE REFORESTA: UNA INICIATIVA EMPRESARIAL BUSCA REVERTIR LA PÉRDIDA DE BOSQUES EN MÉXICO

Por: EasyLex



En los últimos 20 años, México ha perdido más de 736 mil hectáreas de bosques primarios—una superficie equivalente a casi cinco veces el tamaño de la Ciudad de México—debido principalmente a la conversión de tierras forestales en pastizales, zonas agrícolas y asentamientos humanos. Además, para 2021 se identificaron 122 zonas críticas forestales en 20 estados de la República, afectadas por tala clandestina, sobreexplotación y el lavado de madera. Con el fin de revertir este alarmante panorama, se establecieron objetivos que apuntan a lograr la deforestación neta cero en la península de Yucatán para 2030, restaurando dos millones de hectáreas de tierra y garantizando que al menos el 50% de la superficie tenga esquemas de conservación o gestión forestal responsable.

Ante este contexto de emergencia ambiental, EasyLex, startup mexicana enfocada en digitalización y automatización de procesos legales para empresas, presenta su Iniciativa Ambiental 2025, que busca impulsar un cambio positivo y tangible en el entorno. Con la firme convicción de que la digitalización no solo reduce la utilización de papel, sino que también puede generar un impacto directo en la salud del planeta, la compañía anuncia un proyecto de reforestación alineado con la conmemoración del Día de la Conciencia Ambiental, en el mes de septiembre.

Cada nueva suscripción, un árbol más para México

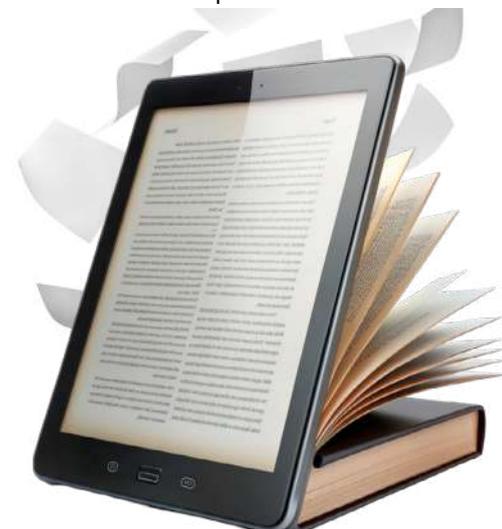
Como parte de esta iniciativa, EasyLex se compromete a plantar un árbol por cada cinco suscriptores que se unan a la plataforma desde enero hasta septiembre de 2025. Con ello, la empresa busca ayudar a combatir el cambio climático, proteger la biodiversidad y mejorar la calidad del aire en el país, sumándose así a los esfuerzos colectivos de restaurar ecosistemas en riesgo.

El plan de plantación se llevará a cabo durante el mes de septiembre, coincidiendo con la conmemoración del Día de la Conciencia Ambiental. A fin de garantizar un impacto real y duradero, se colaborará con organizaciones expertas en reforestación que seleccionarán las áreas prioritarias para la siembra y darán seguimiento al crecimiento de cada ejemplar. De esta forma, la iniciativa busca incidir positivamente en la calidad del aire, la conservación de la biodiversidad y la regeneración de los servicios ecosistémicos que ofrecen los bosques mexicanos.

“La digitalización nos da la oportunidad de contribuir a la protección del medio ambiente mientras hacemos más eficientes nuestros procesos. Creemos que las pequeñas acciones, cuando se adoptan colectivamente, pueden generar un gran impacto. Esperamos que, al compartir esta iniciativa, más empresas se sumen y juntos podamos crear un cambio positivo para nuestro planeta”, comenta Yaritza Rodelo, CEO de EasyLex.

Además de ayudar a cumplir metas de responsabilidad social y ambiental, esta propuesta fortalece el sentido de pertenencia y compromiso de los participantes. Tanto colaboradores como clientes y aliados de las empresas involucradas pueden sentirse parte activa de la regeneración forestal en el país, fomentando una cultura de sostenibilidad y creando conciencia sobre la importancia de proteger el patrimonio natural de México.

Con la Iniciativa Ambiental 2025, se abre la oportunidad de alinear la transición hacia entornos digitales con acciones de alto valor ecológico. El proyecto espera sumar esfuerzos para que, con cada nueva adopción de soluciones digitales, se impulse la recuperación de bosques en un momento decisivo para el medio ambiente.



¿SÓLO MI PERRO NECESITA ENTRENAMIENTO?

El comportamiento de un perro adulto es el resultado de la crianza que tuvo desde cachorro, por lo que es el ambiente en el que vive el principal factor a la hora de generar un hábito.



¿Dónde aprendió eso?

Es cierto que existen algunos hábitos que ha aprendido por su cuenta, sin que sea obligatoria una muestra del dueño para realizarlo, como el lugar en el que acostumbra a utilizar como baño; sin embargo, algunas pueden ser respuestas a hábitos nuestros.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales de cada perro son diferentes, aunque muchas de ellas son el reflejo de las que los dueños demuestran, por lo que es necesario que aprenda a socializar desde que es un cachorro. Es posible que tu mejor amigo no quiera ser amigable con los vecinos ni con los perros que encuentra cuando salen de paseo.

Sé un líder

Un líder no pide permiso para realizar algo, en cambio siente la necesidad de impulsar a los miembros de su equipo. Por lo que, si al salir a pasear a tu perro terminas siendo tú al que le han dado el paseo, es porque tu mascota no siente en ti ese líder dominante. Cuando uno demuestra una actitud de confianza, tranquilidad y autoridad, es normal que tu peludo amigo quiera seguirte y esté atento a lo que tengas que decirle.

Déjalo ser perro

¿Es un cachorro o un bebé? Aunque parezca que le encanta posar para la cámara y que le pongas un traje nuevo cada semana, no es así. Los perros pueden generar una crisis de identidad cuando se les trata de humanizar por mucho tiempo; incluso cuando se han acostumbrado a estos tratos, tu mejor amigo siempre preferirá la libertad de ser como es: un perro.

La crianza de un perro siempre estará llena de momentos bellos y divertidos. Por muy mal que se comporte, siempre estará dispuesto a mejorar su comportamiento, sólo necesita paciencia, cariño y respeto por su líder.

SÉ UN GRAN DUEÑO PARA GUIAR UN COMPORTAMIENTO ADECUADO EN TU MASCOTA.

Fuente: Nestlé

hábitos



TÉ DE MANZANILLA PROMUEVE EL SUEÑO

BENEFICIOS:

- Promueve el sueño
- Relaja el sistema nervioso
- Poder digestivo
- Poder antiinflamatorio
- Alivia dolores menstruales y espasmos musculares



TÉ DE TILA RELAJANTE

BENEFICIOS:

- Mitiga síntomas de resfriado común
- Efecto sedante y relajante
- Mitiga molestias de colitis y gases
- Aliado para combatir el insomnio
- Elimina líquidos retenidos



TÉ DE HIERBABUENA ANALGÉSICO GENERAL

BENEFICIOS

- Desinflama
- Relajante general
- Analgésico general
- Disminuye problemas digestivos
- Disminuye cólicos menstruales

ENFRENTA SECTOR AGROPECUARIO PANORAMA CRÍTICO EN 2025: CONSULTORÍA NEXUSAGRONEGOCIOS

Imperativo implementar políticas públicas coordinadas que respondan a los desafíos actuales.

El panorama agrícola de México enfrenta una coyuntura crítica, marcada por una disminución significativa de su producción particularmente en el noroeste del país, escasez de agua, fluctuaciones de precios internacionales de los granos, así como una notable falta de apoyo público a la producción y rentabilidad.

Estos y otros factores, como la creciente presencia y dispersión de plagas y enfermedades y fenómenos ambientales más drásticos, amenazan la rentabilidad de cultivos esenciales y la seguridad alimentaria del país, aseguró César Ocaña Romo, director de la empresa consultora NexusAgronegocios.

El especialista en análisis agroalimentario señaló que según previsiones oficiales, en 2024 se tuvo una reducción de más del 15 por ciento en la producción de maíz blanco con relación al año anterior, lo que regresó a este cultivo a niveles de hace 10 años, lo que implica una caída significativa en el alimento principal de los mexicanos.

El también ingeniero agrónomo explicó que según expectativas del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) para el 2024, se espera una producción de esta variedad de maíz, de aproximadamente 20 millones 594 mil toneladas, mientras que en 2023 se produjeron 24 millones 346 mil toneladas, lo que representa una caída aproximada de 15.4 por ciento.

Esta caída en la producción de maíz blanco regresa a nuestro país a niveles del 2014, año en el que se cosecharon 20 millones 710 mil 883 toneladas de maíz blanco, aseguró Ocaña Romo.

Agregó que para este año se tiene una reducción de entre el 85 y 90 por ciento en la superficie de siembra de maíz en Sinaloa, lo que representa un gran reto, ya que esa entidad es el granero de México con 20 a 25 por ciento de producción anual del grano blanco, ya que de una producción -en 2023- de 24 millones 247 mil 467 toneladas, en esa entidad se produjeron seis millones 591 mil 166 toneladas.

El director de la consultora NexusAgronegocios, alertó que este panorama se complica aún más con el debate sobre el maíz transgénico, exacerbado por la reciente pérdida en el Panel de controversia del T-MEC.

“A pesar de la prohibición del consumo humano directo de maíz genéticamente modificado por su presunto impacto en la salud humana, la política parece concentrarse en la protección simbólica del maíz criollo y la biodiversidad, sin abordar los problemas estructurales que enfrentan los campesinos: pobreza, bajos rendimientos y acceso a mercados rentables”, enfatizó.



Otro de los grandes retos lo representa la producción de trigo para este 2025, ya que se registra una caída de 66 por ciento en la siembra de este grano en Sonora, lo que representa un gran peligro, ya que es la principal entidad productora con un millón 994 mil 573.76 toneladas en 2023, lo que significó el 57.38 por ciento de la producción nacional de ese año. En términos generales, la producción de trigo en México se prevé que caiga más de 24 por ciento, al pasar de tres millones 476 mil toneladas en 2023 a dos millones 634 mil toneladas en 2024.

Lo anterior se vuelve más complicado porque México, tiene un déficit en la producción de trigo harinero, pues su producción sólo satisface el 25 por ciento de los requerimientos nacionales, por lo que importa trigos panificables de Estados Unidos y Canadá, entre otros países.

César Rafael Ocaña preciso que en conjunto, estos elementos pintan un cuadro complejo para el sector agroalimentario de México hacia 2025, siendo imperativo que las políticas públicas adopten un enfoque más holístico que no solo responda a los desafíos actuales, sino que también anticipe y mitigue futuros problemas.

¿CÓMO COCINAR EL BRÓCOLI?

Esta verdura es fabulosa para acompañar todo tipo de platos, y es que esa versatilidad no brilla únicamente para completar un almuerzo, sino que también la encontramos en todas las posibilidades con las que contamos al momento de cocinarla.

Estos pequeños arbolitos, además de lucir bastante divertidos, pueden ser pesados para algunas personas, por eso recomendamos cocinarlos, pues esto ayuda a que sean más ligeros.



• Brócoli al vapor.

La gran ventaja de usar esta técnica de cocción es que los alimentos se cocinan únicamente con el vapor del agua, sin la necesidad de añadir aceite, mantequilla ni ninguna otra grasa adicional. ¿Qué significa esto? Que las verduras conservan mucho mejor sus nutrientes. Con el brócoli el tiempo puede variar dependiendo del tamaño de los arbolitos y qué tan duros están, pero en promedio pueden estar listos entre 10 y 15 minutos.

• En la olla exprés u olla a presión.

Este utensilio es estupendo si queremos ahorrar tiempo, pues la presión del vapor, sumado a las altas temperaturas que alcanzan las ollas en su interior, ayuda a que los alimentos se ablanden y se cocinen más rápido. En el caso del brócoli, se deben contar entre dos y tres minutos desde que la válvula salta. Recomendamos que, para realmente sacarle provecho a esta olla se cocinen varias verduras y alimentos al mismo tiempo. Por ejemplo, para un estofado o un guiso, así en un proceso se puede preparar casi un plato completo.

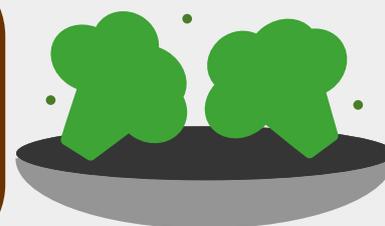


• Brócoli hervido.

Este es otro de los métodos más comunes para cocinar la verdura en forma de arbolito. Es importante contar el tiempo cuando el agua comienza a hervir, incluso, es mejor añadirlos en este momento, así la cocción empieza desde el punto de contacto. A partir de ahí, se cuentan entre tres y cuatro minutos. Al final, al igual que se hacen con las papas, se debe dejar el brócoli en un recipiente con agua fría y/o hielo.

• Brócoli salteado.

La cocina oriental sobresale por el uso de ingredientes frescos y una buena variedad de sabores. Entre las técnicas más comunes está el salteado al wok, en el que se usa una olla de origen asiático para cocinar verduras, fideos y carnes. En el caso del brócoli, recomendamos hervirlo primero y luego cortarlo en rodajas, para después terminarlo de preparar en una sartén o un wok. Se puede hacer solo y con más vegetales. Nuestro consejo es acompañarlo con verduras de otros colores que, además de aportar nutrientes, también le entrega una paleta cromática más interesante al plato.



• Brócoli en freidora de aire.

En este caso se puede cortar al gusto de cada persona, lo importante es no llenar en exceso la canasta de la airfryer, pues necesitamos que el aire caliente tenga toda la libertad para fluir y, así, cocinar el brócoli de forma uniforme. El resultado es más crocante que los ejemplos anteriores, sobre todo si le damos una pincelada de aceite.

CLERICOT DE PERA



Ingredientes

- 1 Litro vino tinto
- ½ Litro helado de limón
- 1 Pera Seckel en gajos
- 1 Pera Anjou en gajos
- 1 Naranja en gajos

Hielo

Procedimiento

Mezcle todos los ingredientes en una jarra grande, añada hielo al gusto y disfrute.

Preparación: 10 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 porciones

CREPAS CON CREMA DE CACAHUATE Y FRUTOS ROJOS



Ingredientes

- | | |
|--------------|--------------------------------------|
| 1½ tazas | Leche |
| ½ taza | Agua |
| 3 cucharadas | Azúcar |
| 4 | Huevos |
| 1 taza | Harina |
| 3 cucharadas | Mantequilla derretida |
| ½ taza | Crema de Cacahuete de Estados Unidos |
| 1 taza | Frutos rojos |

Preparación: 45 minutos
Dificultad: Baja

Procedimiento

Ponga la leche, agua, azúcar y huevos en un tazón y mezcle hasta incorporar; poco a poco agregue la harina y la mantequilla; deje reposar por 30 minutos. En una sartén previamente engrasada, vierta un poco de la mezcla y extienda hasta formar la crepa, cueza por unos minutos y voltee. Repita hasta terminar con toda la mezcla. Doble cada crepa a la mitad y unte crema de cacahuete; doble nuevamente para formar un triángulo; repita con las crepas restantes. Sirva y decore con frutos rojos.

MARGARITA FRAPE DE PERA



Ingredientes

- 3 Peras Starkrimson
- 2 tazas Hielo
- 1 onza Jugo de limón
- 1 onza Tequila blanco
- ½ onza Licor de naranja
- Sal

Procedimiento

Licúa dos peras con hielo, limón, tequila y licor de naranja hasta obtener una consistencia de frappé. Sirve en copas previamente escarchadas y decora con rebanadas de pera.

Preparación: 20 minutos
Dificultad: Baja
Rinde 4 porciones

TARTELETAS DE PERA



Ingredientes

- | | |
|-------------|---|
| Base | |
| 2 tazas | Galletas molidas |
| ½ taza | Mantequilla derretida |
| 2 cucharada | Miel |
| Relleno | |
| 4 | Peras Seckel, peladas y partidas a la mitad |
| 1 taza | almendras fileteadas |
| 1 taza | almendras peladas |
| ½ taza | azúcar |
| 2 | huevos |
| ½ taza | mantequilla derretida |
| 1 taza | frambuesas |

Preparación: 1 hora
Dificultad: Fácil
Rinde 4 a 6 porciones

Procedimiento

Vierta la mantequilla y la miel sobre las galletas molidas hasta obtener una mezcla con consistencia arenosa; cubra cuatro a seis moldes para tartaleta, ponga papel encerado y frijoles en la base; hornee a 180°C por 15 minutos; retire los frijoles.

Licúe las almendras peladas con el huevo, mantequilla y azúcar; vierta en los moldes, ponga encima una a dos mitades de pera y las almendras fileteadas; hornee a 160°C por 20 minutos o hasta que estén doradas. Decore con frambuesas.

FUENTE:



GRUPO PM

BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LA CREMA DE CACAHUATE PARA LOS ADULTOS MAYORES

Esther Schiffman Selechnik
Nutrióloga



A partir de los años 30's del siglo XX, comenzó en México una fase de transición poblacional caracterizada por un descenso de la mortalidad que se combinó con una disminución de la fecundidad en los años 70's. Este fenómeno, ha provocado un predominio actual de población adulta y de edad avanzada que podría verse como algo positivo, sin embargo, preocupa, debido a que a pesar de vivir más no se está viviendo mejor. Hoy en día, una gran parte de los adultos mayores en México tiene dificultad para realizar alguna tarea de la vida diaria como comer, bañarse, preparar o comprar alimentos y un riesgo incrementado de padecer enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y algún tipo de enfermedad mental. "El incremento de adultos mayores (se espera que la población de adultos mayores de 80 años para el 2050 represente el 20% de la población mexicana) generará un impacto en el Sistema de Salud y desafíos a la organización familiar, así como cargas adicionales de trabajo de cuidados" como se reconoce en el Plan Nacional de Desarrollo de México, por lo que es urgente encontrar estrategias que nos permitan envejecer lentamente y tener longevidad, pero con calidad de vida .

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible que va acompañado de deterioro celular, debilitamiento de las defensas y aumento del riesgo de enfermedades crónicas y de discapacidad. Aunque es una realidad que va a ocurrir, se puede retrasar para que esta etapa sea de disfrute y no de sufrimiento. Para ello es necesario llevar un estilo de vida saludable que incluya sueño reparador, actividad física regular (moderada), hidratación adecuada, salud mental, emocional y una dieta saludable; y como parte de esta dieta correcta, se ha recomendado elegir y preferir diariamente algunos alimentos que han demostrado ayudar a retrasar el envejecimiento y el desgaste del organismo, como es el caso del cacahuate y de la crema de cacahuate. Existe suficiente evidencia científica que ha demostrado que, por su calidad nutricional, el consumo frecuente de cacahuate y/o crema de cacahuate ayuda a:

La mayoría de estos estudios han encontrado beneficios en adultos mayores con tan solo una porción de 30 gramos (1/3 de taza) de cacahuate o 2 cucharadas de crema de cacahuate al día por algunas semanas, siendo uno de los estudios que más me impacta el de Barbour y colaboradores, quienes encontraron que su consumo frecuente ayuda a aumentar la elasticidad de las arterias gracias a su elevado contenido de arginina, así como a mejorar la memoria a corto plazo y la velocidad de procesamiento del cerebro, gracias a los antioxidantes potentes y grasas saludables de esta maravillosa y deliciosa semilla.

Otra preocupación en esta etapa de la vida es la pérdida de músculo y de densidad ósea, que cada vez se presenta en edades tempranas, lo que aumenta el riesgo de pérdida de movilidad, fracturas, fatiga, debilidad y fragilidad. Entre los estudios más recientes en este tema, el consumo de 20 a 50g al día de cacahuate y/o crema de cacahuate, ha demostrado disminuir la pérdida de masa muscular y degradación de cartílago, disminuir la prevalencia de osteoartritis, así como aumentar la señalización celular para favorecer el anabolismo (construcción de tejidos), gracias a su contenido de proteína de calidad, sus grasas saludables, minerales esenciales y nutrimentos antiinflamatorios.

Aunque hay más evidencia de los grandes beneficios del cacahuate para el adulto mayor y para la prevención del envejecimiento prematuro, me gustaría mencionar que en especial me encanta recomendar a la crema de cacahuate para esta etapa, ya que, por su suavidad, resulta más fácil de masticar y digerir, al mismo tiempo que al prepararse con cacahuates tostados y molidos tiene una mayor capacidad antioxidante, se aprovechan mejor sus nutrimentos y, por ende, ofrece mayor protección al organismo.

Beneficios del consumo de cacahuate y/o crema de cacahuate	Nutrimento (s) principal (es) responsable (s) del beneficio
Disminuir las cifras de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre.	Fibra, grasas saludables, antioxidantes potentes, fitoesteroles.
Disminuir riesgo cardiovascular.	Resveratrol, fibra, grasas saludables, arginina, fitoesteroles.
Disminuir marcadores inflamatorios.	Quercetina, vitamina E, resveratrol, fibra
Disminuir el riesgo de distintos tipos de cáncer.	Vitamina E, selenio, ácido elálgico, antioxidantes potentes, resveratrol.
Disminuir el deterioro cognitivo y el riesgo de Alzheimer y demencia	Grasas saludables, resveratrol, complejo B, selenio, arginina.
Mejorar la composición corporal / saciedad	Fibra, proteína, grasas saludables, ácido elálgico
Mejorar la función de nuestros vasos sanguíneos	Arginina, vitamina E, antioxidantes potentes



CONCLUYÓ ACTIVIDADES FUNDACIÓN SEMPRA INFRAESTRUCTURA Y SU VOLUNTARIADO EN LA PASADA CELEBRACIÓN DEL DÍA DE REYES, LLEVARON ALEGRÍA A NIÑOS EN OCHO ESTADOS

Fuente: Semptra

Durante la temporada de fiestas, Fundación Semptra Infraestructura, junto con un grupo de voluntarios de ocho estados diferentes (Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, Coahuila, Nuevo León, Sinaloa, Sonora y Veracruz), organizó una serie de actividades para celebrar el Día de Reyes, llevando alegría a más de 300 niñas y niños. Estos eventos reflejan el firme compromiso de la Fundación con el bienestar de las comunidades más vulnerables, alineándose con su eje de acción, Espíritu Colaborador.

Estos eventos, parte de la campaña Carga una Sonrisa de Energía, se llevaron a cabo en diversas localidades donde Semptra Infraestructura tiene presencia, con la participación de colaboradores de distintos proyectos de la compañía en el país. Junto con la Fundación, se organizaron convivios donde niñas y niños recibieron ropa, juguetes y zapatos, gracias a las aportaciones de los propios voluntarios.

Asimismo, se organizaron actividades recreativas, como juegos y sesiones de arte y manualidades. Tales actividades no solo buscaron llevar alegría a los más pequeños, sino también fortalecer los lazos con las comunidades locales, creando momentos memorables y reflejando un compromiso a largo plazo.

“Ver las sonrisas de las niñas y niños al recibir sus regalos es el mejor regalo que podemos recibir nosotros como voluntarios”, comentó Diego Franco, voluntario y gerente de Fundación Semptra Infraestructura. “Es un trabajo en equipo que trasciende fronteras y une a gente de diversas regiones con un mismo propósito: llevar alegría y esperanza a niñas, niños y jóvenes”, recalcó.

Fundación Semptra Infraestructura agradece a todos los voluntarios que dedicaron su tiempo y esfuerzo para hacer de esta temporada de fiestas una experiencia memorable para tantos niños. Su labor reafirma la importancia de la solidaridad y del trabajo conjunto en beneficio de aquellos que más lo necesitan.

Estos eventos marcan un significativo impacto social y reflejan el compromiso continuo de Semptra Infraestructura con las comunidades en las que opera, mejorando la calidad de vida y fomentando un espíritu de colaboración y generosidad.



NUEVOS DESCUBRIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE POLIFENOLES DE FRUTAS COMO LA PERA

Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS

Nut. Esther Schiffman Selechnik
Maestra en Nutrición Aplicada



LA PERA CONTIENE

POLIFENOLES

Son compuestos de origen vegetal con potentes efectos antioxidantes que se encuentran en muchas frutas y verduras

FLAVONOIDES

Contienen una cadena C6-C3-C6 en su estructura y juegan un papel determinante en sus características sensoriales y en sus beneficios a la salud

ANTOCIANINAS

Han demostrado mayores beneficios a la salud a nivel científico



ALGUNOS DE ELLOS SON LOS QUE DAN EL COLOR, ASTRINGENCIA O AMARGURA A LAS FRUTAS Y VERDURAS;



El típico color rojo típico del jitomate se debe al licopeno (carotenoides)



El rojo intenso del betabel está dado por la betanidina (una quinona parecida a la Coenzima Q10)



La amargura de los cítricos está dada por la naringenina

ENTRE LOS NUEVOS DESCUBRIMIENTOS QUE SE HAN DADO ACERCA DE LAS PERAS Y EL EFECTO POSITIVO DE SUS POLIFENOLES EN NUESTRA SALUD DESTACAN



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Al fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de infecciones, se disminuye el riesgo de inflamación crónica y sus consecuencias



EFECTO ANTI OBESIDAD

Gracias al efecto en la saciedad y de lipólisis brindados por la fibra y polifenoles de estas deliciosas frutas



EFECTO ANTIDIABÉTICO

El consumo de peras disminuye en aproximadamente 18% el riesgo de diabetes tipo 2 al lograr aumentar la secreción de insulina e inhibir dos enzimas que al incrementarse favorecen la hiperglucemia (elevación de glucosa en sangre)



EFECTO ANTICÁNCER

Inhibe la formación de tumores, disminuye los marcadores inflamatorios, asociados a distintos tipos de cáncer (pulmón, mama e hígado)



EFECTO ANTIASMÁTICO

A mayor consumo de esta fruta, menor es la incidencia de padecimientos graves como el asma y el EPOC. Al parecer, sus compuestos fenólicos y la pectina logran fortalecer la mucosa de los bronquios



EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Estos efectos antiinflamatorios de las peras se deben a un efecto directo en la supresión de las respuestas del sistema inmunológico crónico. Así es que desinflama tu organismo y comienza a recibir todos los beneficios que las peras tienen para ti



PROTECTOR DE HÍGADO

Las peras se han empleado para ayudar con la resaca; sin embargo, ahora se sabe que la recuperación de los pacientes intoxicados con bebidas alcohólicas se debe a que los compuestos fenólicos de las peras ayudan a disminuir los niveles de alcohol en sangre, a incrementar el tamaño de las células del hígado y a disminuir la peroxidación de lípidos hepáticos en quienes tienen una dieta alta en colesterol



Rollitos de pera con jamón



GRUPO PM

SYNGENTA CIERRA 2024 CON MÁS DE 26 MIL AGRICULTORES CAPACITADOS Y UN SÓLIDO COMPROMISO CON LA SOSTENIBILIDAD

Syngenta México cierra 2024 con resultados que consolidan su posición como líder en sostenibilidad agrícola. Entre los logros más destacados está la capacitación de más de 26,000 agricultores en prácticas sostenibles, la adhesión al pacto mundial de la ONU y el impulso a sus cuatro prioridades de sostenibilidad en la ruta a un horizonte sostenible.

Las iniciativas para la transferencia de conocimientos Syngenta fueron pieza clave durante 2024. La plataforma #ProAgricultor, que ofrece cursos gratuitos y certificaciones en temas como agricultura regenerativa y manejo integrado de plagas, capacitó a más de 2,500 agricultores en 2024, superando las metas establecidas. Además, a través de alianzas estratégicas como la establecida con el Centro Internacional de Mejoramiento del Maíz y Trigo (CIMMYT) y otros organismos, la empresa promovió programas integrales de agricultura sostenible en beneficio del campo y las comunidades mexicanas.

Con la adhesión al Pacto Mundial de ONU, en el año que culmina, Syngenta México fortaleció su responsabilidad de dar impulso al potencial la industria agroalimentaria, siguiendo las mejores prácticas de derechos humanos, laborales, de sustentabilidad y transparencia en pro de la seguridad alimentaria de México y del mundo.

Innovación tecnológica en favor de la sostenibilidad

2024 también marcó un año crucial para la estrategia de sostenibilidad a través de cuatro nuevas prioridades: mayor rendimiento, menor impacto; regenerar el suelo y la naturaleza; mejorar la prosperidad rural y operaciones sostenibles.

En estos 24 años, Syngenta México ha trabajado bajo esta premisa: ayudar a los agricultores a adoptar prácticas agrícolas responsables y resilientes para mitigar el cambio climático y proveer de alimentos seguros y nutritivos a una población en crecimiento.

Derivado de lo anterior, en alianza con científicos de la Universidad Nacional Autónoma de México, Syngenta presentó los avances logrados en la mejora de la salud del suelo y la biodiversidad. Los estudios realizados como parte de LivinGro®, el programa de la compañía para mejorar la salud del suelo y promover un desarrollo más sostenible de los cultivos, han mostrado resultados relevantes que apuntan a un futuro más resiliente para la agricultura mexicana.

Otro de los proyectos clave para Syngenta ha sido Operación Polinizador, que en 2024 impactó positivamente en un total de 44,500 hectáreas agrícolas en México mejorando significativamente la biodiversidad con un incremento promedio del 32% en la diversidad biológica. Esta iniciativa no sólo ha preservado polinizadores esenciales, sino que también ha demostrado beneficios óptimos para los cultivos, asegurando un ecosistema agrícola más saludable y productivo.

Además, este año, Syngenta presentó por segundo año consecutivo, su Reporte de Sostenibilidad para Latinoamérica Norte, un documento que detalla avances medibles en áreas clave como reducción de emisiones, innovación y programas de responsabilidad social enfocados en las comunidades agrícolas.

El compromiso de Syngenta con la sostenibilidad quedó reflejado en su inclusión por decimoprimer año consecutivo en el Ranking de Empresas Socialmente Responsables 2024, un reconocimiento reservado para compañías que destacan por su impacto positivo en diferentes ámbitos; así como en el Ranking Empresas Responsables 2024: Legado Sustentable por su cumplimiento en las dimensiones ambiental, social y de gobernanza.

El 2024 ha sido un año de retos, pero también de grandes logros que inspiran a la compañía a seguir construyendo un futuro agrícola sostenible. Con un enfoque renovado, Syngenta continuará trabajando junto a agricultores, comunidades y aliados estratégicos para transformar el campo mexicano.



LA PERA COMO ALIADA EN LA PREVENCIÓN DE PIEDRAS RENALES

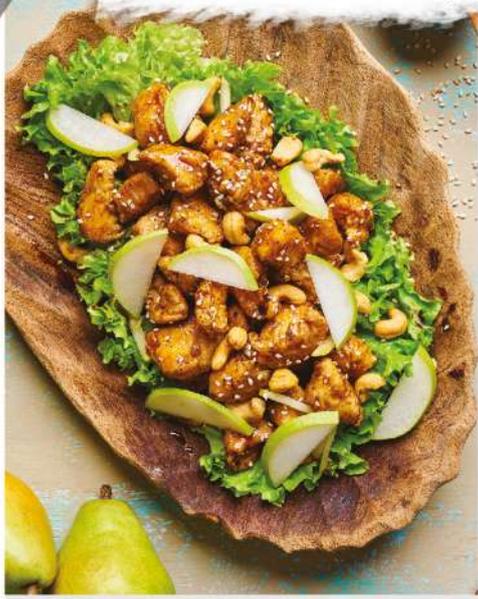
Nut. Esther Schiffman Selechnik
Maestra en Nutrición Aplicada

Es preocupante darse cuenta de que cada vez es más común escuchar a personas padecer piedras en el sistema urinario, sin embargo, es un problema que ha afligido a la humanidad desde épocas muy antiguas

Por ello es urgente encontrar estrategias alimentarias y de estilo de vida que ayuden a prevenir su aparición, y la pera es una fruta que ha demostrado ser una opción bastante efectiva



Pollo en salsa oriental con pera



¿QUÉ SON LAS PIEDRAS URINARIAS?

Las piedras urinarias están compuestas de cristales orgánicos e inorgánicos mezclados con proteínas. Las más comunes contienen oxalato de calcio, ácido úrico u oxalato de calapatita.

Su aparición se ha asociado con:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad cardiovascular
- Dietas altas en proteínas animales (menos 2g de proteína al día por kg de peso)
- Alto consumo de sal



¿QUÉ DEBO COMER?

Las dietas vegetarianas (sin o bajas en proteínas animales) se han propuesto como una opción para ayudar a disminuir el riesgo de formar piedras, pero actualmente se sabe que sólo ayudan cuando el consumo de frutas es elevado gracias a su elevada concentración de potasio, magnesio, calcio, agua, fibra y vitamina C.

BENEFICIOS DE LA PERA

CONSUME DE 2 A 3 PORCIONES DE FRUTA AL DÍA

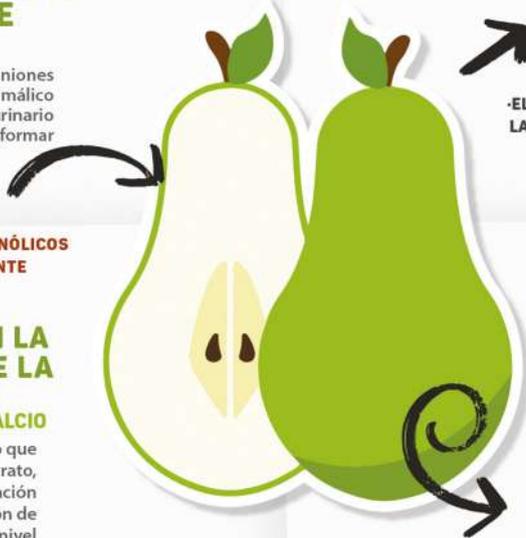
Ya que es una fruta rica en aniones orgánicos, como los ácidos málico y cítrico, que elevan el pH urinario y disminuyen el riesgo de formar piedras

SU PIEL

CONTIENE COMPUESTOS FENÓLICOS CON ACTIVIDAD ANTIOXIDANTE POTENTE

ES EFECTIVA EN LA PREVENCIÓN DE LA FORMACIÓN DE PIEDRAS RENALES DE CALCIO

Debido a que el ácido málico que contiene se transforma en citrato, induciendo una alcalinización sistemática y una disminución de la reabsorción de citrato a nivel renal tubular



AYUDA A DISMINUIR :

-EL RIESGO Y/O LAS COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD, HIPERCOLESTEROLEMIA Y DIABETES TIPO 2

-PROCESOS INFLAMATORIOS CRÓNICOS

-EL RIESGO DE PIEDRAS URINARIAS

AUNQUE SUENE COMPLICADO, ES LA RAZÓN POR LA QUE LA PERA ES UNA FRUTA A PREFERIR PARA ESTE TIPO DE PADECIMIENTOS

Sé que suena maravilloso, sin embargo, no debemos olvidar que nada es mágico y necesitamos acompañar el consumo frecuente de peras, con una dieta baja en sodio, baja en proteínas animales y de una adecuada hidratación

Sabías qué...

La producción de pera en nuestro país se da a través de una fruticultura llamada de "traspatio o lindero".

- México produce, anualmente, 25 mil 978 toneladas de peras.
- Se siembra una superficie de 3 mil 743 ha.
- Las variedades de pera más comercializadas son: Anjou, Bartlett, Bosc, Seckel y Kieffer.

Se produce en 18 estados, los principales son:

- Puebla +12 mil t
- Michoacán +6 mil t
- Morelos +2 mil t

La mayor parte de la cosecha nacional de pera se concentra entre los meses de julio a octubre.

La producción de pera en nuestro país se da a través de una fruticultura llamada por algunos especialistas de:

- "traspatio o lindero".
- con la pera se elaboran vinos (princi palmente sidra) y licores, mermeladas, jugos, licuados, consevas en almíbar, vgelatinas, entre otros alimentos.



Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-pera-que-te-espera?idiom=es#:~:text=La%20pera%20tiene%20un%20alto,%2C%20conservas%2C%20mermeladas%20o%20jugo>

FUENTE:



GRUPO PM

¿DE QUIÉN ES LA RESPONSABILIDAD?

EL DILEMA DE LA CAPACITACIÓN EN IDIOMAS EN EL ÁMBITO LABORAL

Por: Dara Salazar

La capacidad de hablar varios idiomas también se ve como un reflejo de habilidades clave, entre las que destacan la apertura cultural y la disposición para aprender. Esto es especialmente importante en un entorno profesional en constante cambio, donde la habilidad de adaptarse rápidamente a diferentes culturas y contextos. Sin embargo, surge un dilema: ¿la responsabilidad de la capacitación recae en el empleado o en la empresa? Este debate presenta múltiples perspectivas. Tradicionalmente, se ha considerado que la adquisición de competencias lingüísticas es una responsabilidad individual, una inversión personal en el desarrollo profesional. Sin embargo, esta visión ignora el impacto directo que el dominio de idiomas tiene en el desempeño y la productividad de las empresas.

Ventajas de la responsabilidad individual.

Desarrollo personal.

Aprender un nuevo idioma enriquece la vida personal, amplía horizontes culturales y mejora las habilidades cognitivas. Es una inversión en uno mismo que trasciende el ámbito laboral.

Competitividad profesional.

En un mercado laboral cada vez más competitivo, el dominio de idiomas se convierte en un factor diferenciador que aumenta las oportunidades de empleo y desarrollo profesional.

Motivación.

El aprendizaje es más efectivo cuando se basa en la motivación intrínseca y el deseo personal de superación.



Beneficios de una responsabilidad compartida.

Beneficios para la empresa.

Invertir en el aprendizaje de idiomas dentro de la empresa es una estrategia que genera un retorno significativo: según un estudio de EF Education First (2024) señala que el 85% de los empleados en México prefieren contratar candidatos que dominen al menos un nivel intermedio de inglés. Las vacantes de trabajo que requieren inglés han aumentado un 20% en los últimos 5 años.

Retención del talento.

La inversión en la capacitación de los empleados, especialmente en áreas clave como el aprendizaje de idiomas, no solo beneficia a la empresa, sino que también tiene un impacto muy positivo en la relación con los empleados: Un estudio del Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO 2024) revela que las personas que dominan inglés ganan entre un 30% y un 40% más que aquellos que no lo hablan.

Responsabilidad social empresarial.

Las empresas no solo tienen la responsabilidad de generar beneficios económicos, sino también de contribuir al desarrollo integral de sus empleados y crear un entorno laboral que favorezca su crecimiento personal y profesional. De acuerdo con el reporte de habilidades y empleabilidad 2024 de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), el 70% de las vacantes laborales más demandadas en México requieren el dominio del inglés con mayor posibilidad para lograr acceder a trabajos gerenciales o especializados.

Pero, ¿cómo podría crearse un modelo de responsabilidad compartida con beneficios para ambas partes? Si bien es cierto que el aprendizaje de idiomas implica un compromiso individual, las empresas tienen un papel fundamental en la creación de un entorno que facilite y promueva la adquisición de competencias lingüísticas.

Un modelo de responsabilidad compartida podría implicar:

Ofrecer programas de capacitación.

Las empresas pueden implementar programas de capacitación en idiomas adaptados a las necesidades de sus empleados y a los objetivos de la organización. Estos programas pueden incluir cursos presenciales, online, inmersiones lingüísticas o plataformas de aprendizaje.

Facilitar el acceso a recursos.

Las empresas pueden proporcionar acceso a recursos de aprendizaje, como bibliotecas, plataformas online, software de aprendizaje o suscripciones a aplicaciones móviles.

Flexibilizar horarios.

Permitir a los empleados flexibilizar sus horarios para asistir a clases de idiomas o dedicar tiempo al estudio.

Reconocer el esfuerzo.

Implementar sistemas de reconocimiento y recompensa para los empleados que adquieran nuevas competencias lingüísticas o que demuestren un progreso significativo.

Fomentar un ambiente multilingüe.

Crear un ambiente laboral donde se valore y se promueva el uso de diferentes idiomas. En definitiva, la capacitación en idiomas en el ámbito laboral debe ser vista como una inversión conjunta, donde tanto el empleado como la empresa asumen su parte de responsabilidad y se benefician mutuamente del desarrollo de competencias lingüísticas.

“Extender la capacitación en inglés a todos los empleados asegura herramientas clave para su desarrollo, fomenta la confianza y fortalece los equipos”, destacó Alejandro de la Torre, Director de Talento Humano en The Anglo Foundation.

Este enfoque no solo contribuye al crecimiento profesional de los empleados y al éxito de las empresas, sino que también es una puerta hacia el crecimiento personal a través de la interculturalidad y la construcción de un mundo más conectado.

Acerca de The Anglo Foundation

The Anglo Foundation, con más de 80 años de experiencia, es la mejor escuela dedicada a la enseñanza del idioma inglés en México, creando alianzas estratégicas con instituciones educativas, empresas nacionales e internacionales y organismos gubernamentales, todo con el único objetivo de generar un gran impacto en la enseñanza del idioma inglés. Transformando la vida de nuestros estudiantes al expandir sus oportunidades de desarrollo personal y profesional.



¡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

TECNOLÓGICO DE MONTERREY

DESARROLLA MAÍZ NUTRACÉUTICO PARA COMBATIR LA CRISIS ALIMENTARIA GLOBAL Y MEJORAR LA SALUD

El Centro de Biotecnología FEMSA del Tecnológico de Monterrey, la universidad mexicana número uno en ingeniería y tecnología, en la región latinoamericana de acuerdo con el QS World Ranking 2024, ha trabajado por más de 25 años en el desarrollo de maíz nutraceutico, una variedad mejorada genéticamente que no sólo es nutritiva, sino que también puede contribuir a la prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

Este proyecto, liderado por el biólogo experimental e investigador Dr. Silverio García-Lara, responde a la necesidad de producir alimentos más saludables y resilientes en un contexto de crisis alimentaria agravada por el cambio climático.

De acuerdo con el Dr. García-Lara, “la crisis alimentaria global es una realidad multifactorial que ha sido exacerbada por fenómenos climáticos, políticos y económicos. A pesar de que el maíz es uno de los cereales más producidos y consumidos en el mundo, su valor nutricional es limitado”.

Con esta premisa, el equipo de investigación que dirige ha enfocado sus esfuerzos en mejorar las propiedades nutricionales del maíz, un alimento básico que se cultiva en todos los continentes, y que es base de la dieta de los mexicanos, utilizando métodos tradicionales de mejoramiento genético para elevar su valor nutrimental.

Maíz nutraceutico: un avance en la nutrición y salud

El maíz, aunque es uno de los cultivos más importantes a nivel global con una producción estimada de 1,240 millones de toneladas métricas en la campaña 2023/2024, tiene un bajo contenido nutricional en su forma convencional. Por ello, el equipo del Centro de Biotecnología FEMSA ha centrado su investigación en mejorar las propiedades del maíz para aumentar su contenido de proteínas, ácidos grasos y carbohidratos.

El maíz nutraceutico desarrollado por el equipo del Dr. García-Lara combina características que lo hacen no solo un alimento más completo, sino que también ayuda a la prevención de enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, la obesidad y la hipertensión. Esto se logra a través de la inclusión de compuestos antioxidantes y otros componentes beneficiosos como los péptidos y los ácidos grasos que han sido identificados y potenciados en las nuevas variedades de maíz.

“Este maíz nutraceutico tiene el potencial de transformar la manera en que nos alimentamos”, comentó el Dr. García-Lara. “Además de proporcionar los nutrientes esenciales, puede ayudar a prevenir y combatir padecimientos que actualmente afectan a millones de personas. No es solo una cuestión de seguridad alimentaria, sino también de salud pública”, añadió.

Mejora genética basada en técnicas tradicionales

Es importante destacar que el proceso de mejoramiento genético del maíz que se lleva a cabo en el Centro de Biotecnología FEMSA no involucra el uso de organismos genéticamente modificados (OGM). En cambio, los investigadores utilizan técnicas tradicionales de cruce y mejoramiento, un enfoque que ha sido empleado en la agricultura durante décadas. Estas técnicas permiten seleccionar y combinar las mejores características genéticas del maíz, aprovechando la rica diversidad de razas criollas que existen en México.

El maíz es originario de México, y su diversidad genética es incomparable. En el país se cultivan 58 razas de maíz criollo, cuya riqueza genética ha sido exportada a otras regiones del mundo. El equipo del Tec de Monterrey ha aprovechado esta diversidad genética para realizar cruces tradicionales, utilizando el banco de germoplasma de maíz más grande del mundo, que se encuentra en el país. Esta reserva genética permite seleccionar las características deseadas, como la resistencia a plagas y enfermedades, para incorporarlas en las nuevas variedades de maíz.

“Gracias a la rica diversidad genética del maíz criollo mexicano, hemos podido realizar mejoras significativas en la calidad del grano”, explicó García-Lara. Al utilizar técnicas de mejoramiento tradicionales, se evita el uso de OGM y se asegura que los agricultores y consumidores tengan acceso a un producto natural y saludable.

Colaboración científica y sectorial

El desarrollo del maíz nutraceutico ha contado con la colaboración de diversas instituciones y organizaciones nacionales e internacionales. El Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT), el Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP) y otras entidades han sido fundamentales en el proceso de cruzamiento y validación de los avances logrados.

Además, se ha cooperado con organizaciones internacionales como la FAO y el Grupo Consultivo sobre Investigación Agrícola Internacional (CGIAR), así como con universidades en Canadá, Estados Unidos y Europa, lo que ha enriquecido el intercambio de conocimientos y tecnologías para acelerar el desarrollo del maíz nutraceutico.



Una de las colaboraciones más destacadas ha sido con el programa MasAgro, una iniciativa de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación de México (SAGARPA) y el CIMMYT. Este programa ha promovido la sustentabilidad en la producción de maíz en México, y el Tec de Monterrey ha jugado un papel clave al realizar el análisis nutraceutico de los materiales desarrollados, asegurando que sean adecuados tanto para los agricultores como para los consumidores.

Otro caso de éxito en la colaboración con el sector privado ha sido con una de las marcas más importantes de producción de cereales, Kellogg's de México, donde se trabajó en la producción de maíz amarillo para sustituir la importación de este grano desde Estados Unidos. El proyecto de seis años permitió a agricultores mexicanos del Bajío y del Pacífico producir maíz de alta calidad que cumpliera con los estándares de la empresa.

Resistencia al cambio climático y enfermedades

El cambio climático ha planteado nuevos desafíos para los agricultores, especialmente en regiones donde las condiciones son extremas. El maíz mejorado desarrollado por el Tec de Monterrey no sólo es más nutritivo, sino que también es más resiliente. Estas nuevas variedades de maíz son resistentes a plagas, enfermedades y condiciones ambientales adversas, como suelos pobres, sequías prolongadas y lluvias extremas.

Además, el equipo de investigación ha centrado su atención en combatir el efecto de los hongos que producen aflatoxinas, sustancias tóxicas que pueden ser nocivas para la salud humana y animal. Estas toxinas aparecen cuando el maíz está sometido a estrés climático, y los investigadores han desarrollado variedades de maíz que son resistentes a estos hongos, asegurando la inocuidad del alimento.

Mayor valor nutrimental

Uno de los logros más importantes del proyecto ha sido el desarrollo de maíces con un contenido proteico superior al 14%, en comparación con el 3-4% que tiene el maíz convencional. Estos maíces de alta calidad proteica (QPM) son un avance significativo en la lucha contra la malnutrición. Además, el contenido de ácidos grasos se ha incrementado del 3% al 10%, lo que mejora el aporte energético del grano.

El incremento de los compuestos antioxidantes, por su parte, también tienen un impacto directo en la prevención de enfermedades crónico-degenerativas, lo que convierte a este grano en un alimento funcional con beneficios adicionales para la salud.

Con la colaboración de diversas instituciones y organizaciones, el Tec de Monterrey se posiciona a la vanguardia de la investigación en agricultura sostenible y salud pública, ofreciendo innovaciones que transformarán la manera en que la población se alimenta y cuida su salud. "La ciencia es una actividad comunitaria, y en el Tec de Monterrey estamos abiertos a colaborar con instituciones que compartan nuestro compromiso por mejorar la seguridad alimentaria y la salud pública", concluye García-Lara.

Fuente: Tecnológico de Monterrey



SARRO DENTAL EN PERROS, CÓMO PREVENIR Y TRATARLO

M.V.Z. Miguel Ángel López

El sarro es la calcificación de la placa bacteriana que se aloja en la superficie de los dientes de manera natural a través del tiempo. Aunque desagradable a simple vista, parece inofensivo e incapaz de dañar la salud de nuestras mascotas, pero en realidad representa un problema potencial de salud que puede llegar a ser muy serio.

La cavidad bucal aloja una gran cantidad de bacterias de manera regular. Éstas pueden crecer fácilmente ya que cuentan con un ambiente propicio (buena temperatura, humedad y nutrientes). En la medida en que existan más nutrientes (restos de alimento), habrá una mayor población bacteriana “pegada” a los dientes; con el tiempo, esta capa de bacterias se comienza a calcificar, formando el sarro. El sarro se acumula en la superficie dental, principalmente en la base, que tiene contacto con la encía, y al seguir aumentando su acumulación, se genera una irritación, enrojecimiento y, eventualmente, dolor; de no intervenir, con el transcurso del tiempo puede aparecer una infección que termine en la necesidad de extraer algún diente. En casos extremos, las infecciones bucales pueden migrar a través de la sangre y dañar los riñones, hígado y corazón de las mascotas.

La aparición del sarro es muy común; se presenta en alrededor del 85% de los perros y gatos mayores de 3 años. La mejor manera de prevenir su formación es realizar un cepillado dental. No debemos utilizar pastas de dientes para humanos ya que éstas tienen un sabor muy fuerte que es desagradable para ellas, además algunas contienen un ingrediente, xilitol, que puede ser tóxico para los perros. Las pastas de dientes para mascotas tienen como principio activo enzimas que ayudan a desintegrar los restos de alimento. Se recomienda cepillar los dientes de perros y gatos al menos cada tercer día y de ser posible, diariamente. Esta acción contribuirá a que se forme menos placa y sarro.

El consumo de alimentos secos, húmedos o semi húmedos de calidad Premium o Super Premium ayuda también a evitar la acumulación del sarro ya que la fricción que se ejerce al ser consumidos contribuye a la limpieza dental. También existen premios diseñados, por su textura, para tener el mismo fin. Algunos alimentos mencionan en su etiqueta que ayudan también a evitar la formación del sarro ya que contienen aditivos que ayudan a evitar su formación y el crecimiento de la población bacteriana.

La extracción del sarro debe hacerse por un especialista ya que implica anestesiarse a la mascota para poder llevarla a cabo, además de que es realizada con instrumentos especiales. No existe una recomendación de cada cuándo debe hacerse ya que depende de la cantidad específica acumulada en cada mascota, para lo cual el médico veterinario nos puede indicar cuándo es necesaria.

**RECUERDA QUE...
UNA MASCOTA SANA,
ES UNA MASCOTA FELIZ.**



Calendario de Siembra

Otoño - Invierno

Acelga



Siembra directa: Mayo a diciembre
Espaciado entre plantas: 15 cm
Distancia entre hileras: 70 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 10 m
Cosecha: 50 - 70 días
Asociar con: Cebolla - Repollo - Lechuga Escarola - Coliflor



Ajo

Siembra directa: Febrero - Abril
Espaciado entre plantas: 15 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 88 Dientes
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 1 a 2 m
Asociar con: Lechuga - Remolacha
Cosecha: 150 - 180 días



Arveja

Siembra directa: Mayo - Agosto
Espaciado entre plantas: 5 cm
Distancia entre líneas: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 80 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 10 a 30 m
Asociar con: Repollo - Ajo - Zanahoria
Cosecha: 120 - 150 días

Cebolla



Almácigo: Febrero
Siembra Directa: Abril
Espaciado entre plantas: 10 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 1 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 20 m
Asociar con: Lechuga - Repollo - Remolacha - Coliflor
Cosecha: 150 - 180 días



Escarola

Siembra directa: Febrero - Mayo
Espaciado entre plantas: 5 cm
Distancia entre líneas: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 2 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 10 a 30 m
Asociar con: Zanahoria - Remolacha - Repollo - Lechuga
Cosecha: 80 - 100 días



Espinaca

Siembra directa: Febrero - Marzo
Espaciado entre plantas: 10 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 5 a 10 m
Asociar con: Repollo - Remolacha - Coliflor - Brócoli
Cosecha: 45 - 60 días

Habas



Siembra Directa: Abril - Junio
Espaciado entre plantas: 30 cm
Distancia entre hileras: 70 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 60 gr para chacra de 50 m 300 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 10 m en tablón y chacra de 50 m
Asociar con: Zanahoria - Repollo - Coliflor
Cosecha: 150 - 180 días



Lechuga

Siembra directa: Febrero - Julio
Espaciado entre plantas: 20 cm
Distancia entre hileras: 20 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 2 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 20 a 30 m
Asociar con: Acelga - Remolacha - Zanahoria - Repollo - Puerro - Cebolla - Escarola - Coliflor
Cosecha: 50 - 70 días



Perejil

Siembra directa: Febrero a marzo
Espaciado entre plantas: 1 cm
Distancia entre líneas: 10 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 5 m
Asociar con: Zanahoria
Cosecha: 60 - 90 días

Puerro



Almácigo: Febrero - Abril
Trasplante: Mayo - Junio
Espaciado entre plantas: 10 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 2 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 40 m
Asociar con: Zanahoria - Apio - Lechuga
Cosecha: 120 - 150 días



Rabanito

Siembra Directa: Febrero - Mayo
Espaciado entre plantas: 10 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 5 m
Asociar con: Zanahoria - Espinaca - Lechuga - Arveja
Cosecha: 20 - 30 días



Remolacha

Siembra directa: Marzo - Julio
Espaciado entre plantas: 15 cm
Distancia entre líneas: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 5 a 10 m
Asociar con: Repollo - Coliflor - Lechuga - Ajo - Brócoli
Cosecha: 90 - 100 días

Repollo



Almácigo: Febrero - Marzo
Trasplante: Marzo - Abril
Espaciado entre plantas: 35 cm
Distancia entre hileras: 70 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 0,5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 5 a 10 m
Asociar con: Remolacha - Lechuga - Puerro - Cebolla - Zanahoria
Cosecha: 90 - 100 días



Zanahoria

Siembra directa:
Criolla: Febrero - Marzo
Chantenay: Mayo - Noviembre
Espaciado entre plantas: 10 cm
Distancia entre hileras: 40 cm
Gramos semillas para 10 m surco: 5 gr
Metros para una familia de 4 o 5 personas: 10 a 15 m 5 a 10 plantas 10 a 15 m
Asociar con: Puerro - Cebolla - Lechuga - Arveja
Cosecha: 150 días



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

 **PRESENCIA A NIVEL NACIONAL**



NOSOTROS

Llámanos 55 5765 6565 / www.eopuk.mx