

NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXI

AGOSTO 2021

NÚMERO 177

www.notaabastos.com.mx



El Campo Base Fundamental de Nuestro Mercado



DISTRIBUCIÓN GRATUITA A LOS COMERCIANTES DEL NORESTE DE MÉXICO Y E.U.A.

The World Sees You Here...
www.notaabastos.com.mx

promociones.y.ediciones@gmail.com
Tel. 818340-0402 y 818340-0366

**TODOS LOS DÍAS
ESTAMOS TRABAJANDO
PARA EL ABASTO
DE ALIMENTOS**



NOTA
ABASTOS
DEL N O R E S T E

EDITORIAL

La desorganización organizada



Cuando no hay persona o quien está para organizar no lo hace, se vive la desorganización y es cuando las partes buscan organizarse para, de alguna manera subsistir.

Se puede vivir en la desorganización e incluso causar adicción a vivir de esa manera y considerarlo como la mejor forma de vivir, como para creer que es la mejor forma de ser y trabajar.

Hacer cambios a la desorganización e intentar organizar, ordenar y componer el desorden, causara molestia y resistencia por parte de quien creía vivía cómodamente en dicho desorden, hasta pasado el tiempo comprender y vivir el cambio que es la coexistencia de forma ordenada y con reglas.

Alemania es un ejemplo de orden, puntualidad y seguir las reglas para vivir de forma ordenada, organizada y funciona para ellos, de la misma forma el pueblo Japonés, situación que ha llevado a ambos pueblos a superar sus grandes crisis y ponerlos al frente del desarrollo en su vida personal y económica.

Hoy nuestro mercado procura regresar al orden y las reglas para trabajar de mejor manera y más organizados, es difícil regresar al orden, situación que causa mucha resistencia, pero al paso de poco tiempo se verán los beneficios de hacer y vivir en orden, beneficios y crecimiento para todos los comerciantes del Mercado de Abastos Estrella.

Cuando no hay persona o quien está para organizar no lo hace, se vive la desorganización y es cuando las partes buscan organizarse para, de alguna manera subsistir.

Se puede vivir en la desorganización e incluso causar adicción a vivir de esa manera y considerarlo como la mejor forma de vivir, como para creer que es la mejor forma de ser y trabajar.

Hacer cambios a la desorganización e intentar organizar, ordenar y componer el desorden, causara molestia y resistencia por parte de quien creía vivía cómodamente en dicho desorden, hasta pasado el tiempo comprender y vivir el cambio que es la coexistencia de forma ordenada y con reglas.

Alemania es un ejemplo de orden, puntualidad y seguir las reglas para vivir de forma ordenada, organizada y funciona para ellos, de la misma forma el pueblo Japonés, situación que ha llevado a ambos pueblos a superar sus grandes crisis y ponerlos al frente del desarrollo en su vida personal y económica.

Hoy nuestro mercado procura regresar al orden y las reglas para trabajar de mejor manera y más organizados, es difícil regresar al orden, situación que causa mucha resistencia, pero al paso de poco tiempo se verán los beneficios de hacer y vivir en orden, beneficios y crecimiento para todos los comerciantes del Mercado de Abastos Estrella.

Pag Contenido

1.....	EDITORIAL:LA DESORGANIZACIÓN ORGANIZADA
2.....	DEL HUERTO: LA SANDÍA
4.....	GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIVERSARIOS
10...	CAMPO MEX SE BENEFICIA CON LA TECNOLOGÍA
14...	LIDERES DEL COMERCIO NACIONAL



/Nota-Abastos www.notaabastos.com.mx

Pag Contenido

17...	¿COMO SE VE LA AMISTAD?
19....	LA VARIANTE DELTA COVID
20....	RESACA
24....	RECETA: FRAPPE DE SANDÍA

34 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO

DEL HUERTO LA SANDÍA

La **sandía** es una planta rastrera y trepadora de tallos alargados, con hojas divididas en lóbulos. Su fruto es una baya que puede alcanzar los 15kg de peso que presenta una corteza dura de color verde y una pulpa dulce de color más o menos rojizo. Actualmente las sandías se suelen injertar sobre otras especies de la misma familia resistentes a determinadas enfermedades del suelo.

La sandía es una planta anual que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Su nombre científico es *Citrullus vulgaris*. Sus tallos son herbáceos, rastrojos y trepadores, pudiendo alcanzar hasta los 5m de longitud. Son cilíndricos, con surcos longitudinales y recubiertos de pelos. La cara superior de las hojas es muy suave al tacto, mientras que el envés es muy áspero y con nervios muy pronunciados. Las hojas aparecen divididas en segmentos redondeados, teniendo cada una entre 3 y 5 lóbulos.

Las flores nacen en las axilas de las hojas. Son de color amarillo y solitarias, habiendo flores masculinas y femeninas. Son polinizadas por insectos. Las flores femeninas dan lugar a las sandías, que son bayas grandes de forma más o menos esférica y de tamaño variable, pudiendo pesar entre 2 y 15kg. La pulpa es rosada o rojiza y contiene muchas semillas aplastadas de color variable (marrón, negro, blanco, etc.). La corteza del fruto puede ser lisa o con bandas más claras y su color varía entre el verde oscuro y el verde claro.



Debido al ataque de diversas enfermedades del suelo, especialmente el hongo *Fusarium oxysporum*, actualmente las sandías que se cultivan se injertan sobre otra planta que tenga raíces resistentes a este parásito. Para ello se usan especies cercanas a la sandía, como *Cucurbita ficifolia*, *Benincasa cerifera* o *Cucurbita moschata*, todas ellas también pertenecientes a la familia de las Cucurbitáceas.

La sandía es un fruto grande y de forma más o menos esférica que suele consumirse cruda como postre. Su pulpa es de color rojizo o amarillento y de sabor dulce. Resulta un alimento muy refrescante que aporta muy pocas calorías al organismo, también aporta algunas vitaminas y minerales.

Composición por 100 gramos de porción comestible:

Calorías	20
Hidratos de carbono (g)	4,5
Fibra (g)	0,5
Potasio (mg)	120
Magnesio (mg)	11
Provitamina A (mcg)	18
Vitamina C (mg)	5
Ácido fólico (mg)	3

mcg = microgramos





La sandía es un fruto grande, de hasta 25cm de diámetro, que puede alcanzar los 15kg de peso. La forma es ovalada o esférica, con una corteza lisa y de color verde oscuro, que a veces presenta bandas irregulares más pálidas. La pulpa es dulce, jugosa, refrescante y de color amarillento o rojizo. Contiene muchas pepitas de color negro, marrón o blanco. Algunas variedades cultivadas en los últimos años, cambian estas características clásicas de las sandías, dando frutos sin semillas, variedades con la pulpa amarilla o sandías de menor tamaño.

La sandía se consume generalmente en crudo, en rodajas, cuartos o incluso en bolas. También se emplea para elaborar sorbetes, purés, mermeladas y confituras. En Rusia preparan un vino muy popular a partir de zumo de sandía. La corteza se aprovecha a veces encurtida o confitada y en los medios rurales sirve como alimento del ganado. Las semillas se consumen en algunas regiones tostadas y saladas.

Es un alimento muy rico en agua que apenas contiene grasas y proteínas, por lo que aporta muy pocas calorías. Además, es una fuente importante de potasio y vitamina A. Es un fruto refrescante y con propiedades diuréticas.



La sandía tiene diversas aplicaciones curativas, resulta un magnífico diurético, es decir, aumenta la producción de orina, por lo que su consumo está indicado para quienes padecen cálculos renales, ácido úrico elevado, hipertensión y otras enfermedades que promueven la retención de líquidos. Resulta interesante comer abundante sandía tras un día de excesos alimenticios, pues al ser diurética, favorece la eliminación de sustancias de desecho por la orina, por lo que resulta una ayuda perfecta como desintoxicante.

Las variedades de sandía cuya pulpa es de color rosado y rojo, se consideran una fuente moderada de licopeno. Numerosos estudios científicos han puesto de manifiesto que el licopeno tiene propiedades antioxidantes y que, incluyendo en la dieta alimentos ricos en dicha sustancia, como la sandía, se reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer en general y de páncreas, pulmón, colon y de próstata, en particular. Un elevado nivel de licopeno en el plasma sanguíneo se asocia especialmente con una menor incidencia de este último tipo de cáncer. Asimismo, el licopeno, por su actividad antioxidante, actúa contra los radicales libres, sustancias nocivas para el organismo, lo que justifica el papel del consumo de sandía en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por otra parte, los estudios continuados sobre los carotenoides, entre los que se encuentra el licopeno, ofrecen pruebas que avalan la existencia de una serie de acciones biológicas de estas sustancias, como efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico y el control del crecimiento y de la diferenciación celular. Dado que es una de las frutas menos abundantes en potasio, las personas que sufren de insuficiencia renal y siguen una dieta controlada en este mineral, pueden consumirla con moderación, pero en mayor cantidad que la mayoría de las frutas.

GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

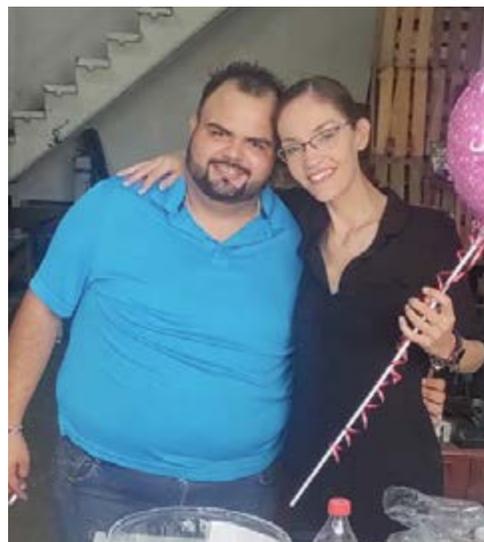
Nota-Abastos del Noreste les desea Felicidades a todos los que celebraron su cumpleaños o aniversarios durante los meses de Abril y Mayo .

Andrea Elizabeth Flores - Lic. Iris Villarreal Quezada - Lic. Fidel Cantú Martínez - David Eduardo Flores Salazar - Julio Acosta - Alicia Manrique Sáenz - Sra. María Isabel Rodríguez - Juan Pablo Flores Aguilar - Julio Acosta y Eva Lara - Leonardo Álvarez Alanís y Cynthia Cisneros de Álvarez - Sra. Patricia Elizondo de Pedraza - Sr. Vicente Álvarez Piñones y Sra. Teresa Vega de Álvarez - Sr. José Javier González V. - Mariel García Chavarría - Aleida López - Sr. Juan Hernández González y Sra. Aurora Boja de Hdz. - Sra. Diana Rodríguez de De León - Andrés Martínez Medina - Sr. Sergio Cavazos Rdz. - Aldo Flores G. - Andrea Carolina Villarreal Galaviz - Sr. Eulalio Blanco Valdez - C. P. Raúl Garza Alanís y Sra. Fanny Villanueva de G. - Raúl Garza Villanueva - Víctor M. Ramírez González

Daniela Ramírez Salinas - Isabel Guerrero - Sra. Alicia Esthela Sáenz de Manrique - Sra. Tania Garza de Guerrero - Ing. Martín Gerardo Reyna - Isabella Escudero Pedraza - Lourdes Monserrat Tiscareño Áncer - Valeria Nicol Ochoa - Max Carbajal Pedraza - Lic. Daniel Martínez y Sra. Ángeles Medina de Mtz. - Don José Guadalupe Guerrero Salazar - Víctor M. Ramírez de Santiago - Don Raymundo Guerrero Salazar y Doña Rosita Villanueva de G. - Alejandro Guerra Guerrero - Sr. Jorge Luis Pedraza Elizondo y la Sra. Leticia Flores de Pedraza - Sra. Rosa Elia Esmeralda de Lara - Sra. Leticia Guerrero de Ramos - Christian Guerrero Arrambide - César Alejandro Díaz Hernández - Catalina Rodríguez Villa - Sra. Evelia Treviño de Ayala - Sra. Blanca Silvia Alanís García - Sra. Karla Pedraza de González - Daniela Sofía Gámez Villarreal - Natalia Guerra Guerrero - Paty Elizondo de Pedraza y Fidel Pedraza Obregón

Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 34 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com





Nutrición *en la Salud y el Deporte*

"Una dieta equilibrada es clave para una buena salud y, si además haces deporte, debes adecuar la ingesta de calorías y nutrientes a tu gasto energético, para cubrir todas tus necesidades y mejorar tu rendimiento."

Consultorio Nutricional

ATENCIÓN PERSONALIZADA

- * Plan de Alimentación
- * Plan de Alimentación especial en el Embarazo

- * Valoración nutricional
- * Para todas las edades
- * Nutrición Clínica y Deportiva

Consulta Previa Cita **8114704029**



Los Pinos



BODEGA 109
TEL. 818351-0083
818479-4028

PRODUCTOS DEL CAMPO
LOS PINOS S.A. DE C.V.

BODEGA 215
TEL. 818351-9475

MERCADO DE
ABASTOS ESTRELLA
SAN NICOLAS DE LOS
GARZA, NUEVO LEON

lospinosrodriguez@hotmail.com

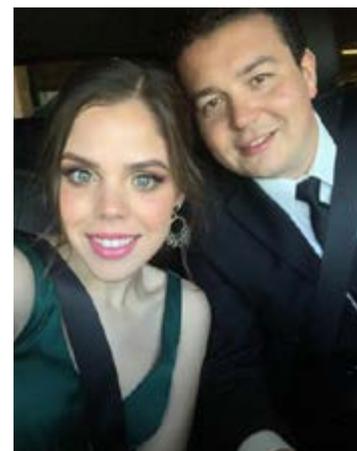


GRUPO
VERMEX

GRUPO VERMEX S. A. DE C. V.

www.grupovermex.com
grupovermex@prodigy.net.mx

Mercado de Abastos Estrella, Bodega 266-268
Av. Los Ángeles No. 1000, Col. Garza Cantú
San Nicolás de los Garza, N. L.
Tel. 81 8331-5391, Fax: 81 8331-6037



Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 34 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com

www.diprodesa.com



**DISTRIBUIDORA DE PRODUCTOS
DESHIDRATADOS, S.A. DE C.V.**

ESPECIALIDAD EN:

FRUTAS SECAS | FRIJOL | GRANOS | CACAHUATE | ESPECIAS
TAMARINDO | SEMILLAS | CHILE SECO | HOJAS PARA TAMAL | AJO
FRITURAS DE MAÍZ Y TRIGO | PILONCILLO

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA, SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, N.L.

BODEGAS 274, 276, 278, 280

CONMUTADOR: 818331.4060, 818331.5711,
818331.5771, 818331.7271

BODEGA 112-A TEL. 818351.7084

BODEGA 7-A TELS. 818331.3002, 818331.6079

BODEGA 214 TEL. 818351.6703



**SERVICIO
A DOMICILIO**
8134049263

 **diprodesa**  **diprodesa**

ventas@diprodesa.com



Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 34 años.

promociones.y.ediciones@gmail.com



Un estilo de vida...

31 años llevando las imágenes
de sus comerciantes

Juntas de consejo • Aniversarios
Bodas • XV Años • Baby Shower
Primera Comunión • Despedidas
Cumpleaños • Viajes • Bautizos

¡LLÁMANOS!

NOSOTROS PUBLICAMOS SUS EVENTOS SIN COSTO NUESTRA
REVISTA SE MANTIENE CON SU PUBLICIDAD

TEL. 818340-0366 Y 818340-0402

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB www.notaabastos.com.mx



Campo mexicano se beneficia con la tecnología



LEONARDO PERALTA

Casi nadie lo ha notado, pero algunas fincas aguacateras en Michoacán son observadas desde el cielo por la empresa michoacana B01CO, que revisa la salud de estos árboles para asegurar los compromisos de venta en el exterior.

En 2020, la industria aguacatera facturó, por concepto de exportaciones, 2,306 millones de dólares (mdd), según el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP) de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER).

A medida que las exportaciones mexicanas de vegetales crecen, la producción agrícola requiere mayor predictibilidad y, en consecuencia, un mayor control tanto de los insumos como de las condiciones bajo las cuales se realiza.

La capacidad de los sistemas informáticos, la aparición de sensores que puedan medir las variables relacionadas con las condiciones de los cultivos, y la popularización de los drones, han dotado a la agroindustria de mejores herramientas.

Para México, estas innovaciones llegaron en un momento clave. Desde inicios de la década, la superficie cosechada en el país se ha mantenido casi estable en un promedio de 17.2 millones de hectáreas, de acuerdo con datos de la SADER.

Asimismo, los productos agrícolas se han convertido paulatinamente en uno de los motores de las exportaciones nacionales pese a la pandemia de covid-19, al registrar el mayor saldo positivo en 27 años (desde 1995), derivado de 11,033 mdd de exportaciones y 8,205 mdd de importaciones tan solo en el primer trimestre de 2021, una balanza comercial agropecuaria y agroindustrial de 2,827 mdd. A diferencia de la agricultura de subsistencia, en la de escala comercial la clave se llama predictibilidad, dice



Francisco Corona, jefe de ventas técnicas de Azure Cloud para Microsoft.

A diferencia de la agricultura de subsistencia, en la de escala comercial la clave se llama predictibilidad, dice Francisco Corona, jefe de ventas técnicas de Azure Cloud para Microsoft.

“El sector de la agroindustria ha sido uno de los más interesados en adoptar servicios innovadores y tecnológicos para ayudar en diferentes partes del negocio”.

Los aliados del campo

El uso de datos en la agricultura se remonta a los orígenes de la civilización, pues ya en el año 1,800 antes de Cristo, los mesopotámicos usaban calendarios agrícolas para coordinar labores de siembra y cosecha. Pero fue hasta 2010 cuando se habla de los avances en la ciencia de datos para el desarrollo de mejores prácticas agrícolas, y sobre “monitorear la producción de la cadena de alimentos para poder controlar tanto la cantidad como la calidad de la producción agrícola”, dice Francisco Corona.

De hecho, el uso de big data es uno de los impulsores de la agricultura, dice Ángel Morfín, director general de la empresa de servicios de cómputo SAP.

“La tecnología de datos provenientes de sensores y drones ayuda al agricultor a detectar plagas o problemas de riego, incluso mucho antes de que comiencen a manifestarse en los cultivos”, dice el directivo. Empresas de tecnología como Google y Microsoft, así como una nueva generación de emprendedores, buscan proveer a los agricultores con datos para mejorar su control en los procesos agrícolas, reaccionar ante los imprevistos e, incluso, tener capacidad para preverlos, que son las enormes variables en la producción.

“La agricultura es una actividad que involucra factores como el tipo de suelo, la lluvia, diversas semillas a emplear y disponibilidad de herramientas, como tractores y cosechadoras”, menciona el directivo de Microsoft. Esto, sin contar imprevistos como plagas, sequías, inundaciones y otro tipo de fenómenos naturales.

Otro factor importante es el sistema de comercio bajo el que funciona la agricultura industrial, dice Carlos Castillo, director de Asuntos Agropecuarios de Agribotix Latam, comercializadora

de soluciones de interpretación de imágenes para el sector.

“Los agroindustriales firman contratos en los que se comprometen a entregar cierta cantidad de producto al final del ciclo de la cosecha, por lo que cualquier variación podría tener implicaciones negativas”, dice Castillo.

Drones al rescate

Agribotix Latam provee de tecnología a los agroindustriales mexicanos que buscan tener más información sobre el estado de sus parcelas, así como controlar sus insumos.

Esta empresa, de origen estadounidense, comenzó a experimentar en 2013 con la interpretación de imágenes obtenidas por medio de drones. “Las cámaras de los drones proveen imágenes con una resolución de hasta dos centímetros por pixel, superiores a las imágenes satelitales cuya definición puede ser, en el mejor de los casos, de 50 centímetros por pixel”, dice Castillo.





**AGUACATES
ECHARTEA
Hnos.**



www.aguacatesecharte.com



**BODEGAS
2 y 36**

SERVICIO A DOMICILIO

Mercado de Abastos Estrella, San Nicolás de los Garza, N.L.
Tels. 818351 1662 / 818351 5711



En cuanto a los drones empleados por la empresa B01CO, son similares a los usados para fines recreativos, como los de la marca DJI, una de las más populares. Sin embargo, llevan a bordo cámaras infrarrojas para acceder a detalles que de otro modo serían desconocidos, dice Luis Eduardo Quezada, director de la compañía, cuya sede está en la localidad aguacatera de Uruapan, Michoacán.

“En el espectro infrarrojo se pueden saber cosas relacionadas con el estrés que sufre una planta, ya sea por falta de agua, nutrientes o una plaga”. De esta manera, la flota de vehículos aéreos no tripulados toma imágenes infrarrojas y a partir de su análisis crea un índice con el que le informa a los agricultores sobre el estado de salud de los cultivos.

Otra empresa que impulsa la investigación de datos en el campo es la brasileña TOTVS, que comercializa un sistema que permite a los responsables en los campos de cultivo el control de herramientas y vehículos, y de insumos como fertilizantes y combustibles.

Esto es posible a través de una app, dice Damián Malfatti, director de la compañía en América del Norte. “En Brasil nuestra tecnología es usada por los empresarios de la caña de azúcar y en México lo están adoptando los del aguacate y el café”, dice Malfatti.

El uso de una app para registrar el movimiento en un campo de cultivo podría parecer algo aparatoso cuando un papel y lápiz podrían ofrecer un servicio similar, pero Malfatti señala que las actividades agroindustriales adquieren complejidades que rebasan las soluciones tradicionales.

“El registro de la cosecha del día puede hacerse a mano, pero en la agroindustria, ese registro se incorpora en los datos de un sistema Enterprise Resource Planning (ERP), y los errores de registro pueden crear problemas”, dice el directivo.

Con la solución de TOTVS es posible llevar el control digitalizado sin necesidad de tener conectividad en el campo de cultivo, factor que suele disuadir a los usuarios de sistemas digitales en el campo.

“El encargado puede llevar la tableta o el teléfono con la app móvil al campo, y aunque no haya cobertura, al regresar al centro de operaciones podrá descargar la información y usarla para el control de inventarios y otras funciones operativas”, dice Damián Malfatti.

El uso de una app para registrar el movimiento en un campo de cultivo podría parecer algo aparatoso cuando un papel y lápiz podrían ofrecer un servicio similar, pero Malfatti señala que las actividades agroindustriales adquieren complejidades que rebasan las soluciones tradicionales.

Líderes del comercio nacional van al rescate de los mercados tradicionales

Nuevos modelos de negocio, como Mercahorro, nacieron por la necesidad de evolucionar el concepto de mercados y darles oxígeno a los grandes mercados mayoristas

14 JULIO, 2021

Acudir a un mercado era una de las costumbres más arraigadas en el mexicano, quien encontraba aquí el espacio perfecto para surtir su canasta básica. Pero al paso del tiempo, las necesidades cambiaron y el mercado tradicional se vio en la necesidad de evolucionar para adaptarse. Inversionistas detectaron esta área de oportunidad, planteando el nacimiento de un nuevo modelo de negocio, que le aportara a la modernidad y conservara los beneficios de un mercado tradicional.

Fue así como a inicios del 2020 arrancó en la ciudad de Torreón Coahuila la construcción de Mercahorro, un coloso que combina la modernidad de los centros comerciales, pero basándose en el modelo de los mercados de abastos de alimentos, logrando un resultado donde los protagonistas son la calidad, el surtido, la variedad, el servicio, la comodidad del usuario y, sobre todo, los precios accesibles. Este concepto ha llamado la atención de inversionistas de todo el país, quienes rápidamente detectaron la oportunidad que representa al cubrir la necesidad de venta de menudeo de los hogares mexicanos, así como de medio mayoreo para los pequeños comerciantes.



Por ello, el pasado 8 de julio se reunieron en la ciudad de Torreón los principales líderes del comercio nacional, con el objetivo de acudir a la bendición de Mercahorro. Los Presidentes de las Centrales de Abastos de toda la República, desde Tijuana hasta Chiapas, se dieron cita en las instalaciones, siendo testigos de las características únicas del proyecto y del potencial que éste guarda para ser replicado de forma exitosa en sus ciudades de origen.



“Soy testigo de cómo nació, cómo ha ido desarrollándose, hoy lo vemos hecho una realidad. Es un sinónimo de modernidad, de mejora de servicio para llegar al consumidor final de parte de las centrales de abastos”, comentó Miguel Fernando Gracián Ramírez, Presidente de la Confederación Nacional de Comerciantes de Centros de Abasto.

Mercahorro cuenta con más de 300 unidades comerciales y estará cubriendo las necesidades comerciales de más de 20 mil familias.

“Esto va a ser como un tanque de oxígeno para las centrales de abasto. Hoy en día son el lugar donde puedes comprar el producto más fresco, más barato, pero no necesariamente la parte más cómoda; con esto vamos a garantizar que no se pierda eso, pero con un lugar para atender al menudeo”, puntualizó Gracián Ramírez.

Por su parte, Francisco Jaime Acosta, director de Desarrollo Económico en Torreón, celebró la apuesta de los empresarios.

“Esta es una tierra de emprendedores, muchos grupos vinieron desde China, desde Alemania, a apostarle al campo lagunero. Hoy Torreón es una

ciudad industrial, pujante, llena de universidades, la mano de obra es orgullo nacional, nos lo dicen los empresarios extranjeros (...) enhorabuena, les va a ir muy bien”.

CONOCE MERCAHORRO

Se trata de un proyecto pionero de La Laguna y que representa una inversión de 300 mdp.

Prácticamente los locales ya se encuentran llenos.

34 mil metros cuadrados de terreno.

17 mil metros cuadrados de construcción.

Nave principal de 11 mil 500 metros cuadrados

Todo tipo de locales en cuanto a tamaño y giro.

Locales con rentabilidad entre el 8 y 15%.

Espacios desde los 350 mil pesos.

Generarán más de 2 mil empleos directos





PRODUCTOS
EL CAPORAL
CEBOLLA SELECCIONADA

LA MEJOR SELECCIÓN DE

Nuestro Campo

naranja y toronja



nuez cáscara de papel



wichita-mahan-wester



plátano



corazón de nuez



CALIDAD
100%
GARANIZADA

cebolla seleccionada

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA **BODEGA 19**

TELS. 818351.1538 / 818351.0561 / 818351.9080

AV. LOS ÁNGELES 1000, SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, N. L.

productoselcaporal@gmail.com

¿COMO SE VE LA AMISTAD?

¿Alguna vez has pensado en qué tipo de amistades tienes o cual eres tú?

La amistad es una experiencia interesante que es y será parte de la vida, crecimiento y desarrollo personal. Existen diferentes tipos de amistades, hay algunas duraderas, amistades breves, los que consideramos nuestros mejores amigos, los que son de toda la vida, y hasta en algunos casos amistades tóxicas que ni por error quisiéramos vivir de nuevo esas experiencias.

Pero también existirá esa excepción de tener a nuestro mejor amigo y que se pudiese llegar a un romance puro y duradero ya como pareja, por el tipo de relación que se da, más la comunicación, respeto, confianza.

“La amistad es un lazo, una unión afectiva que se forma entre dos o más personas, donde el cariño, la solidaridad y el respeto, entre otros valores, se hacen presentes para que las personas que son amigos, puedan ser un punto de apoyo el uno para el otro. Tanto en los buenos momentos como en los escenarios más difíciles de nuestra vida.”

A continuación te daré una breve característica de cada una de las diferentes amistades que existen...

EL MEJOR AMIGO:

Es aquella persona que lo vemos como nuestro hermano, e incluso tu familia ya lo ve de la misma manera. Es esa persona que ha visto desde los mejores momentos de nuestra vida como también de los peores, nos apoya, nos da consejos, siempre está para nosotros, se llega a preocupar por nuestro bienestar y que nos ayuda a encontrar soluciones a nuestros problemas.

EL ÁNGEL DE LA GUARDA:

Esta persona, es el tipo de amigo que suele ser muy protector con nosotros, que nos regaña como si fuera nuestra mamá o papá, es ese amigo que a las mujeres les gusta tener porque se sienten con mucha seguridad, saben que él o ella, no las dejará solas y que no correrán algún tipo de riesgo si están



con él, es una persona con mucho respeto, cariño y sobre todo apoyo que les brinda a las personas.

DE TEMPORADAS:

Se convierte por el momento nuestro mejor amigo del alma, lo empezamos a ver un tiempo cada día, o fin de semana, y luego temporadas que pueden pasar meses o años sin saber nada de él. Es simplemente un amigo que va y viene pero que se le tiene un cariño grande aunque no lo veamos cada cierto tiempo.

EL FIESTERO:

Este amigo le encanta ir a fiestas, divertirse, pasársela genial, pero cuando tienes un problema esta persona se desaparece, es como si no existieras hasta el siguiente fin de semana, no te protege, no le importa si llegaste bien a tu casa, solo son personas para pasar un buen rato, pero para cosas importantes no lo será.

EL AMIGO DE TODA LA VIDA:

Generalmente fue nuestro mejor amigo del alma durante toda nuestra infancia y parte de nuestra adolescencia, pero al llegar a la vida adulta por azares del destino, cada quien tomó caminos diferentes, escoge su estilo de vida y ocupaciones, ya no se pueden ver como antes, pero cuando nos reunimos con él o hablamos, es como si el tiempo no hubiera pasado, con el la comunicación y cariño sigue siempre intacta.

EL AMIGO VIRTUAL:

Es esa persona que conocemos por redes sociales, pero que nunca lo hemos visto en persona, pero a pesar de eso pasamos horas hablando con él, le contamos todo e incluso puede estar al pendiente de nosotros de si estamos bien, llegamos a hacer video llamadas con el pero solo llega hasta ahí.

Pero por otro lado también es importante estar alerta de estas personas, ya que no conocemos la realidad a través de la pantalla, puede ser un estafador que solo busca sacar información y que en algún momento estaríamos en riesgo junto con nuestra familia. En el caso de los niños existen personas que se aprovechan de su vulnerabilidad e inocencia y que lastimosamente puede llegar a un trágico suceso, ya sean secuestros, violaciones, etc.

AMIGO CON BENEFICIOS O AMIGOS CON DERECHO:

Este amigo o amiga es el que se pasa a lo físico, le gustamos, nos gusta y en ocasiones tenemos encuentros donde existen besos o hasta algo más. Este tipo de amigo puede llegarse incluso de pasar a una relación de amistad a una relación amorosa. Se tiene que tener cuidado en esta amistad así, ya que, si por un mal entendido o sentimientos no similares, se puede romper la amistad.

EL AMIGO TÓXICO:

Esta persona es la que nunca aporta para nada algo positivo, es el que invita a todos menos a ti, te hace la vida de cuadritos, siempre tiene envidia de ti, y si te pasa algo bueno todos se alegran menos él. Aquí es muy importante estar alerta cuando este tipo de persona no nos aporta en nada bueno, y aunque incluso, al principio había buenos momentos, con el paso del tiempo ya no fue así, lo sano y lo mejor es alejarnos de ellos.



EL AMIGO CONVENENCIERO:

Este es muy similar al amigo tóxico, ya que, sólo nos habla cuando le conviene, nunca esta para nosotros, o al menos que tenga un beneficio para él, solo aparece cuando necesita dinero, un favor o alguna tarea, cuando tú le ayudas termina desapareciendo y se hace como si no existieras, hasta que te vuelve a necesitar.

La mayor parte de nosotros tenemos algún amigo que encaja en estas categorías, puede ser que unos ya no están en nuestro círculo social, sin embargo haber experimentado esa amistad, nos deja enseñanzas, madurez y crecimiento que nos han convertido en mejores personas, por otra parte también en el caso de los malos amigos, nos hacen ver que son esas personas para nosotros y porque no las necesitamos en nuestra vida, quienes aunque no lo creas, con las experiencias vividas con ellos, siempre son de las que más aprendemos, te hace abrir los ojos y nos hizo saber que no todos son amigos, sino conocidos. Por último y no menos importante las personas que consideramos amistades entrañables que se nos adelantaron en el camino, nos enseñan a vivir la vida de diferente manera, más tranquilos, quejándonos menos, disfrutando la vida al máximo día a día como si fuera el último, y si es verdad que no podemos predecir qué tipos de amigos vamos a tener y adelantar las cosas como quisiéramos, pero si podemos observar bien quienes forman parte de nuestro

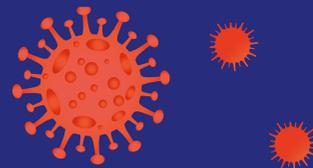
entorno, sin dejar de disfrutar día a día a las personas que consideramos amigos. ¿Y tú qué tipo de amigo eres?

Psic. Brenda Ibarra

Psic.brendaibarra@gmail.com



La variante Delta domina 67% de los casos en México: OPS



La Organización Panamericana de la Salud informó que los contagios con la variante Delta están presentes en siete entidades del país.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) informó que la variante Delta del virus Sars-Cov-2 está presente en 67% de los casos en México y ya desplazó a las otras variantes de preocupación (Alpha, Gamma y Beta).

El gerente de Incidentes para COVID-19 de la OPS, doctor Sylvain Aldighieri, explicó que los casos positivos a la variante Delta pasaron de 31 a 67% de prevalencia, de acuerdo con datos del análisis que abarcó ocho semanas.

“De acuerdo con los datos de secuenciación publicados para las últimas ocho semanas, es importante tener una cobertura amplia en términos de tiempo, la variante Delta con un acumulado del 31% de las secuencias, más durante la última semana epidemiológica, la 27, con 67%”.

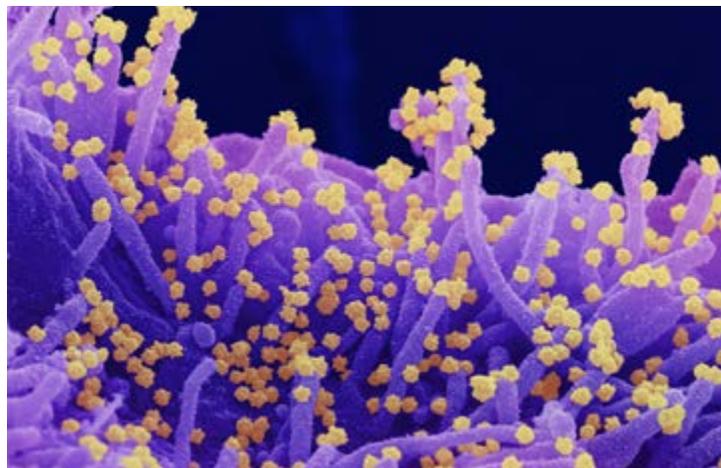
“La variante Delta ha venido desplazando a las variantes Gamma y Alpha que contaban con un 25 y 14%, respectivamente, de las secuencias acumuladas”, explicó Sylvain Aldighieri.

El nivel de hospitalizaciones en la CDMX regresa al inicio de la segunda ola

La OPS detalló que siete entidades de México son las que tienen un mayor número de casos con la variante Delta.

“La variante Delta ha venido desplazando a Gamma y Alfa. La mayor circulación de Delta se ha observado en los estados de Sinaloa, Baja California del Sur, Quintana Roo, Hidalgo, Nuevo León, Estado de México y Ciudad de México”, mencionó Sylvain Aldighieri, gerente de incidente para COVID-19 de la OPS.

La OPS explicó que hasta ahora no hay evidencia científica que muestre que dicha variante sea más peligrosa o de mayor gravedad, principalmente en adultos jóvenes o menores de edad.



“Aunque se ha demostrado que la variante Delta tiene una capacidad de transmisión muy elevada cuando se compara con otras variantes de preocupación como Alfa o como Gamma, aún no existe una evidencia sólida para afirmar que en general es más peligrosa y tampoco que esté asociada a una mayor gravedad en pacientes adultos jóvenes o en menores de edad”.

Por su parte, la directora de la Organización Panamericana de la Salud, Carissa F. Etienne, explicó que en la región, 22 países han detectado esta variante asociada, principalmente, a extranjeros que visitaron alguna de las naciones.

“Al 2 de agosto, 22 países de nuestra región han detectado la presencia de la variante Delta y esto incluye a 10 países y territorios del Caribe. Vemos el contagio comunitario de Delta en Ecuador, México y los Estados Unidos de América”.

Por último, los expertos de la OPS llamaron a la población del continente a vacunarse, pues los antígenos son una herramienta poderosa para contrarrestar el virus, señalaron vacunarse es la mejor manera de interrumpir el contagio.

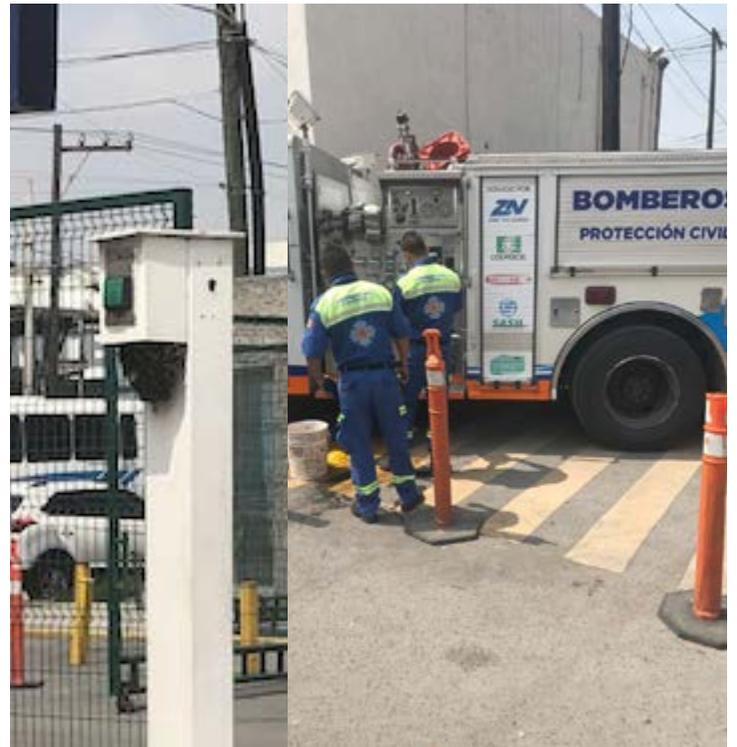
“De acuerdo con los datos científicos hasta el momento todas las vacunas que han sido autorizadas por la OMS protegen contra todas las variantes, entre ellas Delta y disminuyen marcadamente el riesgo de hospitalización y muerte”.

RESCATE

Innumerable de eventos ocurren en nuestro Mercado de Abastos Estrella, de los cuales muchas veces no nos enteramos. En este caso fue la presencia del cuerpo de Protección Civil de San Nicolás de los Garza pues el pasado 12 de Julio del 2021 se localizó un enjambre de abejas, justo a la entrada del Mercado, precisamente en donde se toma la temperatura a las personas que entran.

Rápidamente los bomberos procedieron a los protocolos para retirar a las abejas, sin ningún contratiempo ni persona lesionada.

Agradecemos nos envíes cualquier caso curioso o evento que acontezca en el Mercado






GRUPO FRUCAT
S.A. de C.V.



Bodega 303
Mercado de Abastos Estrella, Av. Los Ángeles #1000
San Nicolás de los Garza, N. L. grupofrucat@hotmail.com
818351-2260, 818331-8290

¿Qué es inflación? ¿Cómo se mide?

La inflación es un fenómeno que se observa en la economía de un país y está relacionado con el aumento desordenado de los precios de la mayor parte de los bienes y servicios que se comercian en sus mercados, por un periodo de tiempo prolongado.

Cuando hay inflación en una economía, es muy difícil distribuir nuestros ingresos, planear un viaje, pagar nuestras deudas o invertir en algo rentable, ya que los precios, que eran una referencia para asignar nuestro dinero de la mejor manera posible, están distorsionados.

Cuando se presenta, nos damos cuenta que la cantidad de dinero que veníamos administrando tiempo atrás, ya no nos alcanza para comprar lo mismo que antes y esto nos afecta a todos: amas de casa, empleados, productores, ahorradores, inversionistas, empresarios, etc. Y sobre todo a los que tienen menos dinero y acceso a los servicios financieros.

Existen varias causas que pueden desencadenar este fenómeno inflacionario. Sin embargo, la principal es generada por los excesos de dinero circulando en manos de la población que, al sentirse con más recursos, incrementa sus gastos generando una mayor demanda de bienes y servicios en la economía cuando la capacidad productiva del país no está en posibilidades de cubrirla, provocando escasez y aumentos en los precios.

Para evitar esto, es necesario saber a qué ritmo aumentan los precios y aplicar medidas para frenar este aumento. Para ello se creó el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) que es un número que refleja cómo han variado los precios de un conjunto de bienes y servicios que consumen las familias en México.



El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), encargado de medirla, hace una encuesta de ingreso y gasto de las familias a nivel nacional para saber qué es lo que consume la gente en México. Una vez que se tienen identificados los productos, recopilan los precios de esos bienes y servicios en tiendas de todo el país. Esta información se compara quincenal, mensual y anualmente para saber cómo han variado los precios en dichos periodos.

Para medir la inflación, cada mes el INEGI da seguimiento a 235 mil precios en 46 ciudades del país. La información se procesa tomando en cuenta qué tanto se gasta en ellos, para así saber cuál de los rubros tiene mayor importancia en el consumo de las familias.

Con esa información el Banco de México implementa las medidas necesarias para controlar la inflación, ya que él es el encargado de regular la cantidad de dinero que circula en el país.

En julio el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) registró una inflación de 0.59% con respecto al mes anterior. por lo cual la inflación anual se ubicó en 5.81 por ciento.

MAQUINA AMASADORA INDUSTRIAL

¡EN VENTA!

*HARINA DE MAÍZ Y TRIGO
(MASA PARA TAMALES Y/O
TORTILLAS DE HARINA, 50 KG)

*ELÉCTRICA (CORRIENTE 110v)
SEMINUEVA POCO USO, ACERO
INOXIDABLE.

\$30,000 (NEGOCIABLE)

ENVÍANOS UN WHATSAPP

 8119864158, 811470-4029

 marthap.nutrita@hotmail.com



frucam

Frutas de Calidad Morales, S.A. de C.V.

Bodega 5
Mercado de Abastos Estrella
Av. Los Ángeles 1000, San Nicolás de los Garza, N.L.

frutas_morales@frucam.lat
Tels. 818331 1842
818351 1114, 818351 4531

DIRECTORIO 2022



CENTRAL DE ABASTOS MONTERREY

www.abastosmonterrey.com.mx

ADQUIERE YA
TU ESPACIO



PRODUCCIÓN, EMPAQUE Y DISTRIBUCIÓN DE AGUACATE HASS,
LIMÓN MEXICANO, MANZANA NACIONAL Y MANZANA ESCOLAR

The World Sees You Here



MASTER FRUIT S.A. DE C.V

Av. Los Angeles No. 1000 Interior #255 y #75 del Mercado de Abastos Estrella, San Nicolás de los Garza, N.L.
81.83.31.50.57 / 81.83.51.74.70 / master-frut@hotmail.com / www.masterfruit.mx

Tel. 818340-0402 y 818340-0366
promociones.y.ediciones@gmail.com
www.abastosestrella.com.mx



RECETA

FRAPPE DE SANDÍA

Ingredientes

- 500kg de sandía en cubos
- Jugo de 3 limones
- Hielo el necesario
- Chile en polvo al gusto
- Chamoy al gusto
- 1/4tz de azúcar



Procedimiento

Pelamos la sandía y la cortamos en trozos pequeños, retiramos las semillas, lo ponemos en un recipiente con tapa y la congelamos por 1 hora.

Sacamos la sandía y la licuamos con un poco de hielo triturado y el jugo de limón.

Para servirlos, ponemos en un vaso, que le pondremos por dentro del vaso al rededor y en la base un poco de chamoy y chile en polvo, servimos la mezcla que rebose el vaso y por la parte superior del frappe nuevamente agregamos chamoy y chile en polvo al gusto.

Adornamos con unas hojitas de hierba buena. Se sirve inmediatamente.

Por ultimo si quisieras puedes agregar un poco de agua mineral, o también, 1 oz o 2oz de alcohol para darle un toque diferente, puede ser vodka, tequila, ron blanco, vino espumoso, omitiendo o no, dependiendo del gusto el chile en polvo y chamoy. Lo que lo convertirá en una excelente bebida de verano.



CÓMO PREPARARSE SI ALGUIEN ENFERMA EN SU HOGAR



La vida tiene que continuar, pese a la propagación de la COVID-19.

Le explicamos cómo protegerse.

TENGA A MANO SUS CONTACTOS



Para obtener información y atención de salud: médico, servicios de salud, números de emergencias o línea directa del centro de salud.



De la red de apoyo: familia, amigos, vecinos, escuela o trabajo.

QUÉ DEBERÍA PREPARAR



Aprovisiónese de suministros como medicamentos habituales, mascarillas médicas y limpiadores/desinfectantes.



Prepare una habitación separada o un espacio de aislamiento, y manténgase alejado de otras personas.



Establezca una red de apoyo para la compra de comestibles, transporte, cuidado de niños y otras necesidades.

RECUERDE: SIEMPRE ES MÁS SEGURO



CONOCER LOS RIESGOS.
REDUCIR LOS RIESGOS.

 Organización
Mundial de la Salud



"El Sabor Tropical por Excelencia"

www.frutascavi.com

MONTERREY, N. L.

TAPACHULA, CHIAPAS

MATRIZ
Francisco Gz. Bocanegra #1020
Col. del Norte C.P. 64500
Tel: 815000-5353
LADA sin costo 01800-8015353

AGRO PACIFICO S.A. DE C.V.
10° Ave. Nte. #99-B
Col. 5 de Febrero C.P. 30710
Tels: (01 962) 118-1155
(01 962) 626 7472

Bodega 55-57:
818331-5353, 818331-1023

MÉRIDA, YUCATÁN

Bodega 71:
818351-7143, 818351-6777

Av. Periférico Lic. Manuel Berzunza
Col. Juan Pablo II
Tel: (991) 9481-6203

Bodega 346:
818331-3210, 818331-2725
C.P. 66482

