

NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXV | OCTUBRE 2022 | NÚMERO 184 | www.notaabastos.com.mx



Viva
MEXICO

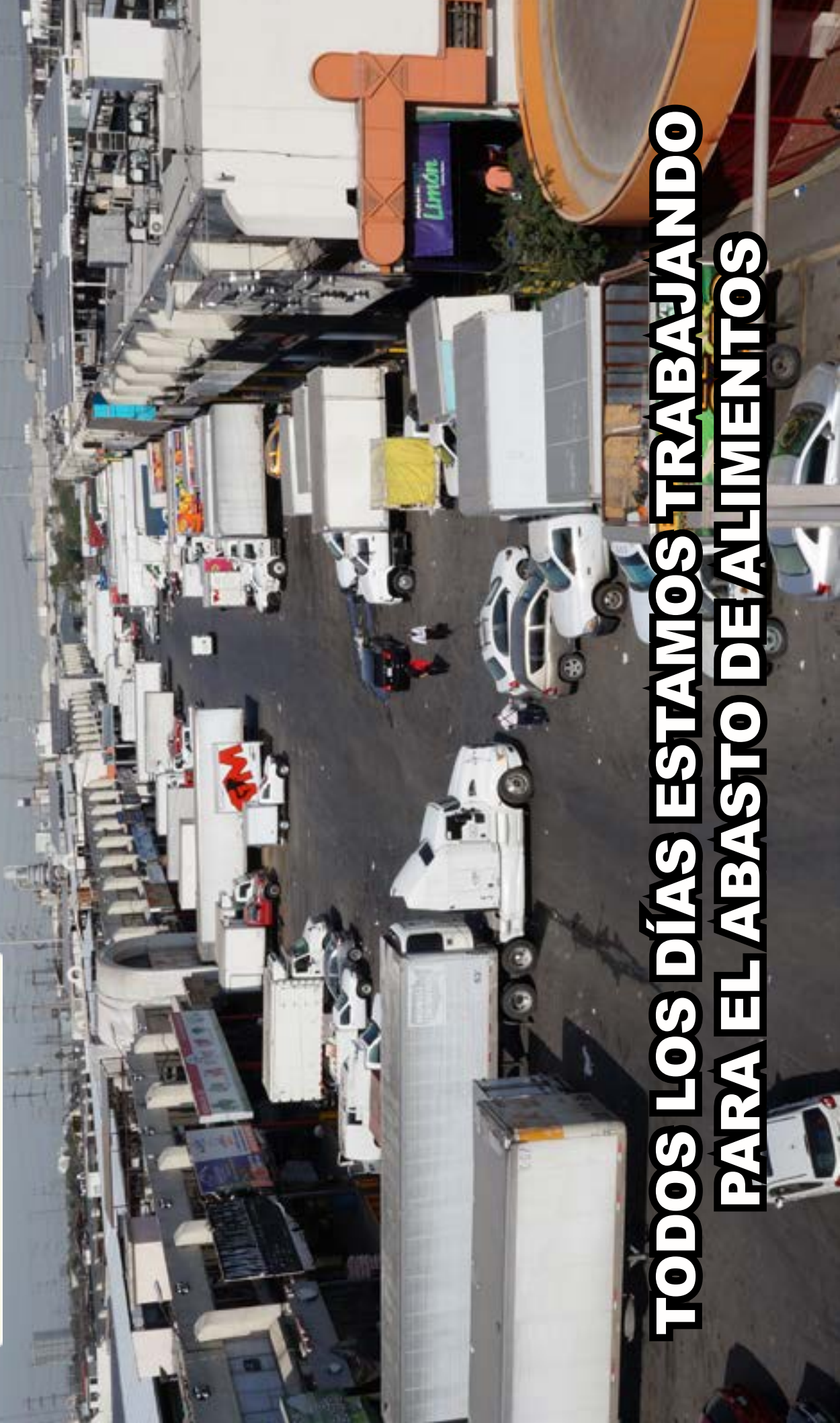


DISTRIBUCIÓN GRATUITA A LOS COMERCIANTES DEL NORESTE DE MÉXICO Y E.U.A.

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

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

NOTA
ABASTOS
DEL NOROCCIDENTE



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

EDITORIAL

TIEMPO DE UNIÓN Y ESPERANZA

Al paso del tiempo y observando el pasado nos damos cuenta que vivimos cada día más al borde del precipicio y el caos mundial.

Todos los días encontramos demostraciones que la naturaleza juega bien sus reglas y que a los animales si les entregaron un instructivo para el adecuado uso de su entorno, solo nosotros, los seres "Racionales" desconocemos dichas reglas o las omitimos y hemos dañado nuestro planeta, así como a los demás seres vivos.

Nos movemos motivados por regiones, países, etnias o religiones, olvidando lo más importante, todos somos seres humanos. Actuamos peor que los animales en enfrentamientos fratricidas por meras diferencias de pensar, sin tomar ni un minuto para razonar lo que hacemos contra otros seres vivientes, seres humanos.

Las megalópolis se encuentran en grave peligro el día de hoy, pero de esa forma se encuentra desde hace 40 años y no hay autoridad que actúe adecuadamente para detener el desmedido crecimiento; las corrupciones de funcionarios permiten y han autorizado, en esta, como en la mayor parte del mundo, el crecimiento desmedido de la población, llevándonos a un crecimiento espeluznante, encaminándonos casi a cumplir los presagios apocalípticos, falta de agua, Peste, hambre, Guerra y muerte.

Un hermoso acto de amor en el pasado, como era tener un niño, hoy es un crimen de lesa humanidad el traer niños sin la adecuada programación para darle un futuro, una educación, un medio de vida a ese bebe y sin embargo el índice poblacional sigue en crecimiento sin conciencia del futuro de ese nuevo crío.

Actos de soberbia, lujuria, violación, corrupción, vandalismo, crimen, traición, robo invaden el diario vivir de la humanidad, para seguir con solo un día más adelante y en lugar de luchar unidos como seres que tienen el manual de Dios de sobrevivencia unida, nos enfrentamos y peleamos como fieras de diferente raza, olvidando por completo que nuestra pobre existencia es muy limitada a unos muy pocos años y de aquí no

nos llevaremos nada. Buscando el poder y la riqueza como símbolos correctos de distinción, sin tener fe en el verbo, en un mundo mejor después de esta vida, así como en el juicio Divino. Hemos perdido el temor de Dios y todavía hay quien incita al caos diciendo "No me vengan con eso de que la Ley es la Ley"

De verdad se ha perdido el rumbo, la autoridad cada vez tiene menos poder para contener el mal, pues en muchos de los casos no tiene la calidad moral, las manos limpias y mucho menos libres de culpas. Cada día vemos que la gente se pasa los semáforos en rojo, exceso de velocidad, infracciones y delincuencia sin existir quien la detenga y para qué si al par de días los jueces los dejan libres de nuevo.

Es tiempo de unirnos todos, los que aún tenemos fe en un poder supremo y respeto a Dios y parar este desorden existente que nos lleva al caos.



Pag Contenido

- 1..... EDITORIAL: TIEMPO DE UNIÓN Y ESPERANZA
- 3..... DEL HUERTO: SEMILLAS DE CALABAZA
- 5..... GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIVERSARIOS
- 10... JUNTA COMITÉ DAMAS

Pag Contenido

- 12... DEPRESIÓN
- 14... CONVENCIÓN NAC. CONACCA
- 16... RECETA: QUESADILLAS FRITAS RELLENAS DE SETAS



/Nota-Abastos www.notaabastos.com.mx
35 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO



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



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

BODEGA 213 y 215

**TEL. 818351-9475
813423-7619**

**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
recepcion@grupovermex.net

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

DEL HUERTO SETAS



México es un productor de setas y hongos desde la década de los 40's, sin embargo hasta hace poco tiempo se ha perfeccionado la técnica de cultivo de estas especies. Los hongos suelen crecer entre los restos de madera, hojas de los árboles y otros compuestos orgánicos, así como en lugares húmedos, sombreados y con algo de calor. Hay más de 300 especies comestibles en México que se colectan en zonas boscosas entre los meses de julio y septiembre, que es la temporada de lluvias.

La seta (*Pleurotus ostreatus*) es grande, su "sombbrero" puede medir entre seis y 15 centímetros en forma de una oreja de elefante, por eso también se le llama "oreja blanca", y algunos otros nombres como Orellana, concha, gírgola, champiñón ostra, bolet d'orella, oreja de palo, belarri landu.

Sus principales características son:

Sombbrero

Se trata de una seta de talla grande, entre 4 y 20 cm e incluso más. El sombrero es aplanado, semejando a una concha u ostra. Los bordes enrollados que tienden a abrirse en ejemplares adultos. El color del sombrero es bastante variable. Podemos encontrar ejemplares de color blanquecino, gris claro a aplomado, hasta tonalidades marrones e incluso azuladas

Láminas

Irregulares, largas, decurrentes y bastante apretadas. De color blanco o crema claro oscureciendo en su madurez

Pie

Está claramente desplazado del centro y es de tamaño corto. En ocasiones puede parecer que incluso carece de él si crece muy pegada al sustrato o tronco

Carne

Espesa y firme. De un color casi blanco y con olor y sabor muy agradables.

En México se cultiva en cámaras incubadoras de hongos, se utilizad paja de cebada como base del cultivo que debe someterse previamente a una limpieza exhaustiva antes de poder utilizarla, esta se lava con cal y cloro, para después meterla en bolsas. Se coloca una capa de pajacon una de semillas o esporas hasta llenar por completo las bolsas mismas que se cuelgan del techo del lugar y se hacen pequeños agujeros en ellas. Mientras el piso del lugar se moja para mantener un ambiente húmedo propicio para el desarrollo de las setas.



Las bolsas de paja y esporas permanecerán por un lapso de 30 días en completo aislamiento dentro de la habitación, lo que se conoce como periodo de incubación. Posteriormente la incubadora de setas se abre para que, entre un poco de aire y luz, posteriormente a los seis o cinco días después las setas comienzan a brotar. Cada bolsa, dijo, puede producir un kilo de setas por cosecha y es posible cosecharlas hasta en cuatro ocasiones, dejando pasar 15 días cada vez.

Este alimento se considera saludable por carecer de grasa y tener proteínas de buena calidad, así como fibra, vitaminas A, D y del grupo B, C, hierro, calcio, selenio, potasio, yodo, zinc, hidratos de carbono y fibra entre otros elementos necesarios para completar una alimentación balanceada.

La seta por sus características es muy utilizada en la cocina. Su carne es firme, de sabor y olor agradables. Es preferible comerlas cuando las setas son jóvenes ya que con la madurez se endurecen. presentan la versatilidad de los hongos y son utilizadas para cualquier cocción si bien suele ser muy utilizada en salteados, a la plancha, guarniciones o risottos, se puede preparar en caldo, sopa, salsas y moles, preparada "a la mexicana" con jitomate cebolla y chile, dentro de una quesadilla o simplemente salteada o frita para acompañar unas fajitas de pollo entre otros más platillos.



Propiedades de las setas (*Pleorotus ostreatus*)

Reductora del colesterol

Esta es la acción más importante de la seta y de su extracto, ya que contiene una importante fracción de lovastatina, una estatina natural que carece de los indeseables efectos secundarios de las estatinas químicas. Los ensayos han demostrado que una ingesta del 10% de la seta en una dieta normal llega a disminuir el colesterol en sangre hasta un 35% al tiempo que incrementa el nivel de HDL.

Anti-ateroesclerosis

El efecto de la ingesta de esta seta sobre la placa de aterosclerosis pudo medirse en comparación a un grupo de control, no solo con disminución del espesor del ateroma, sino además una mejoría del daño coronario y del tejido afibrosado del miocardio.

Antitumoral

Contiene una lectina que demostró potente actividad antitumoral sobre ratones de laboratorio con sarcoma y hepatoma. También se agregó un 5% de la seta a la dieta normal de ratones de laboratorio, comprobándose reducción en tumores mamarios y sarcoma. Un extracto acuoso de la misma mostró actividad citotóxica contra células de carcinoma prostático.

Protector hepático

Se ha observado la recuperación de la actividad hepática en hígados dañados de ratones mediante la ingesta de la seta incluida en la dieta habitual.

Tiene función Antiinflamatoria
Antianémico

La seta es rica en hierro biodisponible y ensayos con animales de laboratorio mostraron notables incrementos del contenido en hemoglobina.

Antioxidante

La seta de ostra es una fuente importante de selenio, uno de los micronutrientes que poseen un mayor efecto antioxidante y de protección contra algunos tipos de cáncer. Su alto contenido en polisacáridos conlleva una acción beneficiosa sobre el sistema inmunológico.

Como el resto de las setas comestibles contienen un tipo de glúcidos que las enzimas humanas no pueden digerir, pero que son fermentados parcialmente por las bacterias del colon utilizándose como prebiótico. De manera que se comportan en el aparato digestivo humano de forma similar a la fibra alimentaria, regulando el tránsito intestinal, alimentando a las bacterias probióticas y bifido bacterias por mantenerla microbiota intestinal balanceada.

Las setas no deben lavarse pues son auténticas esponjas, en su lugar pásales un trapo húmedo antes de utilizarlas.

Además de los champiñones, las setas son las más cultivadas y reconocidas por su alto valor nutricional.

Tiene un contenido en hierro mayor al de la carne, por lo que es ideal en dietas veganas.

Son un aliado en las dietas para bajar de peso ya que tiene una gran cantidad de nutrientes y muy pocas calorías. Disfrútalas

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

GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

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

Sr. Ricardo Hernández Pérez - Raúl Ernesto Hernández Rodríguez - Diego Garza Villanueva - Sr. Sergio Cavazos Rdz. y Sra. Deyanira - Leticia Barbosa - Doña Lupita Lozano de Castillo - Sr. Vicente Álvarez Piñones - Ing. Julio Villarreal Ramos - Ing. Martín Gerardo de León Treviño - Raúl Alejandro de León - Sr. Adrián Wong - Ricardo Lara Esmeralda - Kasandra Yazbeck Nicanor Gutiérrez - Sr. Víctor Ramírez de Santiago y Sra. Carla Marcela González de Rmz. - Armando Guerra Tamez - Elsa Garza de Guel - Sra. Yolanda Regino de Mercado - Sra. María Elena Valdez Vda. de González - Sr. Martín Reyna y la Sra. Blanca Nelly Carbajal de Reyna - Paty Ledezma de Ramírez - Sr. Cesar Guel y Sra. Tadhia Anabel Reyna - Sr. Jose Santo García y Sra. Armandina De Leon - Doña Margarita Pedraza de Sáenz - Faviola García - César Alberto Guel y Tadhia Anabell Reyna de Guel - Jesús Carbajal Pedraza - Antonio y Óscar Sáenz Silva - Sr. Victoriano Rmz. Rmz. y de la Sra. María de Santiago de Rmz. - Faviola García - Sra. Ángeles Medina de Martínez - Francisco Castro - Sr. Cesar Guel Garza - Regina Leal - Sra. María Aurora Salazar de Flores - Lic. Concepción Barbosa de Hdz. - Sra. Amada Mejía de Lara - C. P. Jesús Inés Villarreal Ramos - Sra. Blanca Nelly Carbajal de Reyna - Sra. Rosalba Cantú de Rodríguez - C. P. Raúl Garza Alanís - Gerardo Villarreal Rangel - Sr. Ramiro Cavazos Flores - Sr. Leonardo Álvarez Piñones - Felipe Villarreal Rangel - Don Antonio Sáenz Guerra y Doña Alicia Margarita Pedraza de S. - Rodrigo Garza Villanueva - Ximena Olavarrieta Galindo - Ing. Jorge Montalvo Rdz. y Sra. Gloria del Carmen Villarreal de M. - Sra. Petrita Garza de Jiménez y el Sr. Jacinto Jiménez - Lic. Fidel Gerardo Sáenz - Sra. Irma Esperanza de la Garza de De León.

Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 35 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





www.aguacatesecharte.com

Ventas Echarte
8180106973
ventas@aguacatesecharte.com



BODEGAS
2, 36 y 63

SERVICIO A DOMICILIO



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



JUNTA COMITÉ DAMAS DEL MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA

El pasado 20 de Septiembre se efectuó la junta del comité Social y Asistencial del Comité de Damas del Mercado de Abastos Estrella. Esto con la finalidad de la Planeación de Te Canasta del próximo 27 de Octubre.



CEBOLLA SELECCIONADA



PRODUCTOS EL CAPORAL
S.P.R. de R.S.

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA
BODEGA No. 19
TELS. 818351-1538, 818351-0561,
818351-9080
productoselcaporal@hotmail.com

MONTERREY, N.L., MEXICO

PRESENTE EN CUALQUIER EPOCA DEL AÑO
Calendarios con el nombre de su negocio
y los productos que vende.
¡ADQUIERELO AHORA!
PROMOCIONES Y EDICIONES
818340-0402 y 818340-0366



 **Comité social y existencial del Mercado de Abastos Estrella**

Nuestro mas sentido pésame

A las familia Campos Ballesteros y Ballesteros de Hoyos por el sentido fallecimiento de nuestra querida amiga,
Ex Presidenta y Socia Fundadora

"Doña Maria Elena Ballesteros de Campos"

Que Dios la reciba en su gloria.

DEPRESIÓN

En los últimos años se ha escuchado con más frecuencia acerca de personas con algún trastorno mental, del cual aún no era normalizado tener que ir a terapia o llegar a un tratamiento psiquiátrico. Sin embargo hemos aprendido poco a poco ha no juzgar por lo que la otra persona está pasando.

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por un bajo estado de ánimo acompañado con sentimientos de tristeza, algunas alteraciones del comportamiento de la persona, así como también el grado de su pensamiento y actividad cotidiana. Comúnmente las personas tienen la idea principal de que solamente existe a un rango de edad y que este solo lo padecen las personas adultas con "problemas de verdad", pero no es así, la depresión no tiene género ni edad, puede tener la persona 45 años a como un infante de 7 años, no existe algo determinante para tener depresión, las personas que sufren este trastorno son por sus propias experiencias, como también sentimientos de culpabilidad ante una situación, incertidumbre ante el futuro, que a lo largo se fueron acumulando hasta llegar a un punto de "no poder más".

Sus síntomas más comunes son:

- La tristeza patológica
- Pérdida de interés
- Cansancio exagerado
- Trastornos del sueño
- Disminución del apetito y del libido
- Ideas de muerte o de suicidio

Entre otros...

Para muchas personas con este trastorno, estos síntomas suelen ser lo suficientemente graves para causar problemas evidentes hacia su actividad cotidiana, como su trabajo, la escuela, actividades físicas o las relaciones con otras personas. En algunas ocasiones no saben por qué se sienten infelices o tristes.

En los niños y adolescentes los síntomas comunes de la depresión son:

- **Niños:** irritabilidad, control de emociones, berrinches constantes, apego hacia un objeto o persona, dolores, bajo peso, no querer ir a la escuela, tristeza, etc.
- **Adolescentes:** sentirse inservible e inútil, bajo rendimiento en la escuela, consumo de sustancias tóxicas, comer



demasiado o poco, autolesionarse, perder interés en sus actividades que le gustaban, evitar socializar con cualquier persona en su entorno.

En adultos mayores:

- Problemas de memoria, cambios de personalidad, dolores físicos, pérdida de apetito, como también sexual, evitan socializar, pensamientos o sentimientos suicidas.

Estos síntomas mencionados son lo que normalmente la sociedad puede identificar en una primera instancia; pero también está la contra parte de lo comúnmente "negativo", existen personas que hacen lo contrario, pueden salir con muchas personas, socializar, reír, salir de fiesta hasta emborracharse, parece que en su vida todo marcha perfecto y en estos casos se da por el hecho de que no quieren obtener ayuda y "maquillan" sus emociones a lo que a la gente si le gusta ver de ellos, para no sentirse juzgados o tener que dar explicaciones. Estas personas sufren aún más pues es doblemente agotador vivir con depresión y actuar todo el tiempo ante las personas que todo marcha bien.

¿Cómo se trata la depresión?

El tratamiento ideal dependerá para cada persona con sus características específicas, se compone por dos fuentes fundamentales como la psicoterapia (mental) y farmacoterapia (físico).

Psicoterapia: se ofrece a la persona un lugar seguro para hablar y no sentirse expuesto de sus emociones, se le otorga también confianza, comprensión, apoyo emocional (ligado por un experto), se obtiene que el paciente en el proceso participe para buscar la raíz de su sentir, para así mismo hacer un proceso curativo, enseñar a prevenir y tratar posibles recaídas.

Farmacológico: se utilizan medicamentos antidepresivos, ansiolíticos y otros fármacos que pudieran ayudar.

Es muy importante primero acudir con un terapeuta para que pueda hacer un diagnóstico del paciente y si ve que se necesita algún fármaco como parte fundamental de su proceso, se otorgará un escrito que va dirigido hacia un psiquiatra para que así los dos (física y mentalmente) hagan una combinación y que salga como resultado beneficiario para el paciente.

¿Cómo puedo ayudar a una persona con depresión?

Es muy común que personas con depresión no se dan cuenta de los síntomas que lo padecen, ya sea porque no conozcan bien el tema y que probablemente crean que es una mala racha de su vida y que pronto mejorará.

Para apoyar a una persona puedes hacer lo siguiente:

- Habla sobre lo que has notado sobre su estado de ánimo o por su forma de actuar y coméntale porque estas preocupado por él/ella.

- Si no tiene claro lo que es el trastorno de depresión, explícale con calma y hazle saber que no es un defecto y que tampoco es por ser vulnerable, que existen tratamientos y especialistas que lo pueden ayudar.

- Expresa tu disposición de ayudar organizando consultas, tal vez en acompañarlo en donde serán en sus sesiones y que se sienta en libertad de que también tu eres su red de apoyo.

- Si la depresión de tu ser querido es grave o potencialmente mortal, busca teléfonos de emergencia o médicos especialistas en el tema, para que así; si se llegara a dar una emergencia tú puedas brindarle el apoyo que necesita lo más rápido posible.

Recuerda que la depresión de tu ser querido no es culpa de nadie. No puedes solucionar la depresión de la persona, pero tu apoyo y tu comprensión pueden ayudar. Cuídate; el apoyar a alguien con depresión no es fácil, pídeles a sus familiares y amigos cercanos que te apoyen para así tomar medidas de prevención, como el agotamiento físico y mental.

Lic. Brenda B. Ibarra Martínez / psic.brendaibarra@gmail.com



GF

Grupo Frucat

CULTIVANDO GRANDES EXPERIENCIAS
TELS: 8183-51-2260 / 8183-31-8290

BODEGA 303

Nos Especializamos en :
Manejo, zanahoria, verduras, chiles secos y ajos

recepcion@grupofrucat.com.mx

CONVENCIÓN NACIONAL CONACCA 2022

LA RECEPCIÓN Y RECORRIDOS INICIALES

Después de varios años, regresaron los grandes eventos de la Gran Familia CONACCA. Esta vez con motivo de la CONVENCIÓN NACIONAL, CONACCA 2022

Como antaño, las Delegaciones y Familias enteras arribaron al Hotel Sede, donde recibieron sus gafetes y un regalo de parte de la Presidenta del Comité de Damas, Aurora Cárdenas Delgado y el Presidente del Comité Ejecutivo Nacional, Arturo Fernández Martínez, en las más de 100 habitaciones reservadas.

Por la tarde del miércoles 7, el contingente arribó y recorrió el espectacular Cosmovital. Ahí se tomó la primera fotografía del grupo. La delegaciones de Latinoamérica también hicieron acto de presencia.

Momentos después, todo el grupo se trasladó al Planetario "Parque de la Ciencia Fundadores" para disfrutar una experiencia audiovisual única.

FORO TEMÁTICO ALIMENTARIO

Para el segundo día de actividades, tuvo lugar el evento internacional, destacando la Inauguración y desarrollo del Foro Temático Alimentario.

INAUGURACIÓN Y PONENCIAS DEL FORO

En el presídium participaron Arturo Fernández Martínez, Eder Bublitz, Fidel Pedraza Ancer, Francisco Javier Salcedo Caycedo, Raúl Rolando Giboudot, Pascual Vilchis Sánchez, Cuauhtémoc Ibarra Flores, Víctor Samuel Márquez Vázquez y Luis Miguel Rentería Arias.

CONFERENCIA MAGISTRAL

En la apertura del Foro Temático estuvo Francisco Javier Salcedo Caycedo, Presidente de la FLAMA y Gerente General de CORABASTOS de Bogotá, Colombia, con el tema "Seguridad Alimentaria; Retos y Estrategias de los Mercados de Abastecimiento en América Latina".

PANEL DE ESPECIALISTAS

Inmediatamente después tomaron la palabra Raúl Giboudot, Heriberto Vlaminc Seidel, Nestor Manuel Ortiz Rodríguez, Eduardo Carbajal Hernández, Agustina Carbajal Muñoz e Issac Sánchez Sosa, en el Panel de Especialistas.



UN PONENTE ESPECIAL POR PARTE DE FAO

Mención especial merece la ponencia del Oficial Mayor de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Joao Intini, quien compartió el escenario y pronósticos de la Seguridad Alimentaria en América Latina, desde la perspectiva del organismo internacional.

LOS ORGANIZADORES DEL FORO TEMÁTICO

Para la Realización de Foro Temático Alimentario, destacó la labor realizada por Octavio Martínez Vargas, Mario Rivero Cáceres y Luis Miguel Rentería Árias, tanto en su papel de coordinadores como de Moderadores.

Asimismo, en el equipo organizador participó el propio Presidente de CONACCA, Arturo Fernández Martínez, Aitor Cardero Irusta, Pascual Vilchis Sánchez, Paola Isis Montes de Oca Vega, Patricia Pérez y Ana Bertha Bonilla.

En el apoyo técnico y operativo estuvieron Sergio David Rivero, Eduardo Velasco y Fernando Luquin.





RECETA

QUESADILLAS FRITA RELLENAS DE SETAS

Ingredientes

1/2 kilo de queso Oaxaca

1/2 kilo de setas

8 hojas de epazote fresco

3 chiles jalapeño

1 kg de masa de maíz

Sal al gusto

Aceite el necesario



Procedimiento

Deshebrar el queso Oaxaca, posteriormente se corta en julianas el chile serrano y las setas. Amasamos la masa con, un chorrito de caldo de pollo y sal, dejando la consistencia de la masa. Preparamos tortillas y rellenas cada tortilla con la mezcla que hicimos previamente con las setas y demás ingredientes, sellamos el borde presionando suavemente.

Ponemos en un sartén suficiente aceite y una vez caliente sumergimos en el mismo las quesadillas y dejamos dorar para que se cuezan bien.

Retiramos del aceite, escurrimos bien el exceso y las pasamos por papel toalla para quitar el exceso de aceite.

Para servir las podemos acompañar con una salsa roja o verde, lechuga o col, pico de gallo, crema y un poco de queso fresco. Esto es solo una opción, puedes agregar lo que más te guste.

Disfrutas las quesadillas recién hechas. Provecho

NO CANCELE LAS CITAS MÉDICAS NECESARIAS



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

Le explicamos cómo protegerse.



REDUZCA RIESGOS

Llame para comprobar si es posible y adecuado realizar la consulta por teléfono u otras tecnologías de telemedicina. Si no es así, programe la cita con antelación.

ANTES DE SALIR



Compruebe siempre la normativa local.



Lleve desinfectante y póngase mascarilla.



Si pertenece a un grupo de alto riesgo, póngase una mascarilla quirúrgica.



MIENTRAS ESPERA SU CITA

Evite aglomeraciones, mantenga la distancia física o pida que le acomoden en otro espacio menos concurrido.



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.

MATRIZ

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

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

Bodega 71:
818351-7143, 818351-6777

TAPACHULA, CHIAPAS

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

MÉRIDA, YUCATÁN

Av. Periférico Lic. Manuel Berzunza

Col. Juan Pablo II
Tel: (991) 9481-6203