

NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXVI | ABRIL 2023 | NÚMERO 187 | www.notaabastos.com.mx

"LIBRE. Y PARA MI SAGRADO,
ES EL DERECHO DE PENSAR.

LA EDUCACION ES
FUNDAMENTAL
PARA LA FELICIDAD SOCIAL:

ES EL PRINCIPIO EN EL QUE
DESCANSAN LA LIBERTAD Y
EL ENGRANDECIMIENTO
DE LOS PUEBLOS"

-BENITO JUAREZ-



DISTRIBUCIÓN GRATUITA A LOS COMERCIANTES DEL NORESTE DE MEXICO 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

36 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO

FEBRERO - MARZO



LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Es la unidad de los individuos, así como entre las naciones, pues en la división y el enfrentamiento no hay desarrollo ni progreso y mucho menos futuro.

La mejor forma de dañar a una comunidad es ahondar en sus diferencias y hacerlas tan grandes que sea imposible se puedan unir nuevamente, igual es en una nación, has grande las diferencias a punto de enfrentar a unos contra los otros y con esto tendrás un pueblo dividido y débil, sin fuerza alguna, fácilmente manipulable y listos para hacerlos tus súbditos.

En nuestra comunidad existen muchas, que digo muchas, incontables diferencias entre unos y otros, principalmente las

clases sociales, las razas hasta los ojos. Si un dirigente encarna la diferencia entre el que tiene, contra el que le falta todo, así como el que tiene ojos azules del quien los tiene pardos, no es que busque progresar o hacer que su proyecto beneficie a alguno de los opuestos, antes al contrario, algo diferente al progreso, la producción, la salud, el crecimiento, el bienestar, etc., está planeando algo diferente para su propio beneficio, muy lejos de la unión y la fuerza de una nación.

De ir en un barco en alta mar, el Capitán, así como la tripulación, buscarán de toda forma las cosas comunes que los unen y que los hacen fuertes, tonto sería que el Capitán deseara romper con la unidad, salvo que su plan sea no llegar a puerto y hundir el barco.

Suponiendo que nuestro capitán pretenda hundir el barco, es tarea de la tripulación buscar la unidad, trabajar para evitar los enfrentamientos y hacer un motín, para salvar la vida y llegar a buen puerto vivos.

Es tiempo de buscar las cosas que nos unen y que nos hacen fuertes, el lugar de agarrarnos a pedradas, es tiempo pensar en llegar a puerto con vida y dejar de oír todo aquello que nos divide, por salud mental yo borro todo aquello que me aleja del trabajo en unidad. Por un México unido, por un México fuerte.

CONTENIDO

- 1 EDITORIAL: LA UNIÓN HACE LA FUERZA
- 3 DEL HUERTO: BETABEL
- 7 GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIVERSARIOS
- 14 PROTESTA EN ZÓCALO

- 13 CONSUMO EN MÁXIMOS HISTORICOS
- 15 COMITÉ DE DAMAS
- 16 DÍA DE SAN JOSÉ
- 20 RECETA: CARPACHO DE BETABEL



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

**MERCADO DE
ABASTOS ESTRELLA**

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

**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 BETABEL

Beta vulgaris es una especie herbácea perteneciente a la subfamilia Betoideae de la familia Amaranthaceae de la cual las hojas y la raíz son comestibles. Existen numerosas variedades cultivadas, algunas de consumo como verdura, y otras para materia prima industrial como pienso para ganado, y otras para la producción de azúcar (la remolacha azucarera, Beta vulgaris var. altissima); otras, entre ellas la Beta vulgaris var. cicla, se cultivan por sus hojas y por sus dos pigmentos la betacianina y la betaxantina, por su atoxicidad se usa frecuentemente como colorante en productos alimentarios (colorante E162, rojo remolacha); cuando consumimos este alimento sus pigmentos son indigeribles y esta es la razón por la que el bolo alimenticio en nuestro intestino, heces y nuestra orina se tiñe de color.

En general, los nombres más comunes en castellano son acelga, acelga bravía, acelga colorada, acelga común, acelga cultivada, acelga marina, acelga negra, acelgas, acelgas castellanas, acelgas de campo, acelga silvestre, acelgas locas, berza, betabel, betarraga, beterrada, beterrata, celga, nabo colorado, raíz de la abundancia, raíz de la miseria, raíz de miseria, raíz de reina, remolacha, remolacha amarilla, remolacha azucarera y forrajera, remolacha blanca, remolacha colorá, remolacha encarnada, remolacha forrajera, remolacha roja, remolachas. Dependiendo si como alimento estas consumiendo la raíz o sus hojas. El uso más común de este vegetal es como hortaliza, principalmente cocida, aunque se puede consumir en crudo o en jugo.

Todos los cultivos de betabel pertenecen a la subespecie Beta vulgaris subsp. "vulgaris" como la Beta vulgaris var. cicla (acelgas o bledas) y la Beta vulgaris subsp. vulgaris var. conditiva (remolachas de huerto o betabel) y la Beta vulgaris subsp. vulgaris var. altissima (betarraga o remolacha azucarera), que además de alimento nos sirven para producir sacarosa; y la Beta vulgaris subsp. vulgaris var. crassa (beterava o remolacha forrajera), que es la que se utiliza como cultivo de forraje.. Todos los cultivos pertenecen a la subespecie Beta vulgaris subsp. "vulgaris".



En relación con su cultivo, el betabel, no es muy exigente con los nutrientes del suelo, por lo que suele se plantada en terrenos en los que ya se ha cultivado otras verduras o cultivo de rotación, no tolera el estiércol fresco. Es muy sensible al frío y a las heladas. Se siembra directamente y su periodo vegetativo se extiende entre los 80 y 140 días.

Esta hortaliza contiene importantes cantidades de vitamina C en las raíces, las hojas o cuello son una fuente excelente de vitamina A, además que con-



tiene vitaminas del complejo B, vitamina D, E, K, tiene un alto contenido de fibra soluble e insoluble, fósforo, sodio, potasio, zinc, yodo, calcio, hierro y es un alimento rico en antioxidantes, principalmente betacarotenos.

En la gastronomía se utiliza para diversos platillos puede ser cocida, asada, pures, cremas en ensaladas, jugos, postres, encurtidos, conservas, es una hortaliza muy versátil, tanto para aportar sabor, como para jugar con su color. El betabel tiene muy pocas calorías y gracias a su contenido de fibra proporciona una buena sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos más calóricos, sin embargo, por ser un alimento con un contenido con-

siderable de azúcares, debe ser medida la porción para consumir, en el caso de personas diabéticas. Entre sus beneficios a la salud se encuentran: El betabel contiene pigmentos llamados antocianinas, de acción antioxidante y que le dan su color característico. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres, por consiguiente, ayuda a combatir la inflamación celular, reducir el riesgo para desarrollar ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Mejorar tu digestión, debido al su aporte de fibra ayuda a tu organismo a mejorar el proceso digestivo y a combatir el estreñimiento, estimulando el movimiento intestinal y la expulsión de los desechos. De igual forma cuenta con un efecto prebiótico que ayuda a mejorar la flora intestinal.

Ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL, por su aporte de fibra, pero también sus vitaminas del complejo B, como la riboflavina o la niacina, ayudan a metabolizar los nutrientes y a mejorar el funcionamiento del sistema nervioso, reduce la absorción de grasas a nivel intestinal, bajando los niveles de colesterol LDL, va regular la presión arterial y mejorar la circulación sanguínea, es excelente para prevenir enfermedades.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

La remolacha es un alimento que contienen 1,56 gramos de proteínas, 8,38 gramos de carbohidratos, 8,38 gramos de azúcar y 0.10gr de grasas por cada 100 gramos y no tienen grasa, aportando 46,10 Kcalorías a la dieta.

- 0,91 mg. de hierro.
- 17 mg. de calcio.
- 2,58 g. de fibra.
- 407 mg. de potasio.
- 0,40 mg. de yodo.
- 0,36 mg. de zinc.
- 21 mg. de magnesio.
- 58 mg. de sodio.
- 1,83 ug. de vitamina A.
- 0,02 mg. de vitamina B1.
- 0,04 mg. de vitamina B2.
- 0,32 mg. de vitamina B3.
- 0,13 ug. de vitamina B5.
- 0,05 mg. de vitamina B6.
- trazas de vitamina B7.
- 83 ug. de vitamina B9 (folato o ácido fólico).
- 0 ug. de vitamina B12.
- 10 mg. de vitamina C.
- 0 ug. de vitamina D.
- 0,05 mg. de vitamina E.
- 0,20 ug. de vitamina K.
- 45 mg. de fósforo.





El betabel tiene propiedades antihipertensivas, por lo que su efecto vasodilatador ayuda a reducir los niveles de presión arterial, por lo que su consumo es muy recomendado, especialmente en personas con problemas de presión arterial. Sus compuestos ayudan a mejorar la circulación sanguínea y limpiar las arterias, reduciendo el riesgo de sufrir ataques cardíacos, un accidente cerebrovascular o daños al corazón.

Tiene una función hepatoprotectora, gracias a que mejora el proceso digestivo, ayuda a reducir el colesterol y también porque contribuye a mejorar el funcionamiento del hígado, coadyubando en el tratamiento de hígado graso no alcohólico, además de ayudar a personas con cirrosis o hepatitis, mejorando la descomposición de las grasas.

Por su aporte de antioxidantes, vitamina C y del complejo B, comer betabel puede ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico y prevenir diversas enfermedades. Además, que al ser fuente de vitaminas C y hierro, el betabel es un alimento que ayuda a combatir la anemia de forma natural. Además, gracias a sus folatos (ácido fólico o vitamina B9), su consumo ayuda a estimular la producción de glóbulos rojos, lo que es benéfico contra la anemia megaloblástica.

Por último, es importante señalar las contraindicaciones para poder comer betabel, aunque no hay muchos contras, el betabel es una fuente de oxalatos como las espinacas, lo cual puede inhibir la absorción de calcio, por lo que no es recomendable exagerar su consumo, puede provocar descalcificación, por lo que son adultos debes tomar esto en cuenta, más aún si se tiene osteoporosis.

También podría generar problemas en personas que ya tengan un diagnóstico previo de enfermedades renales, o con tendencia a desarrollarlas, por lo que en este caso es conveniente limitar su consumo.

El consumo del betabel también podría aumentar los padecimientos estomacales como lo son la gastritis y úlceras, ya que puede resultar irritante para el sistema digestivo, especialmente si se abusa de su consumo.

Como se puede ver en general el betabel aporta muchos beneficios a la salud, pero como todo lo saludable no será siempre la mejor opción para todas las personas dependerá de su condición de salud y hábitos alimenticios lo que determine si se puede utilizar como parte de una alimentación saludable.



MINIMICE EL RIESGO EN SU
HOGAR O NEGOCIO

CONTACTANOS

ING. SILVA
TELEFONO: 8121086607

WWW.STIONLINE.COM.MX

frucam

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

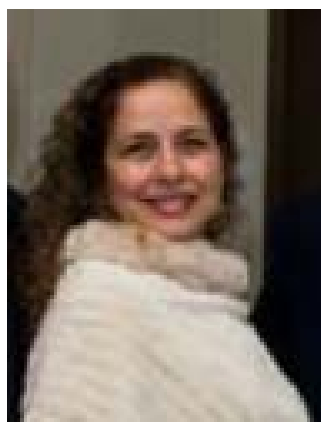
Bodega 5
Mercado de Abastos Estrella
Av. Los Ángeles 1000, San Nicolás de los Garza, N.L.

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

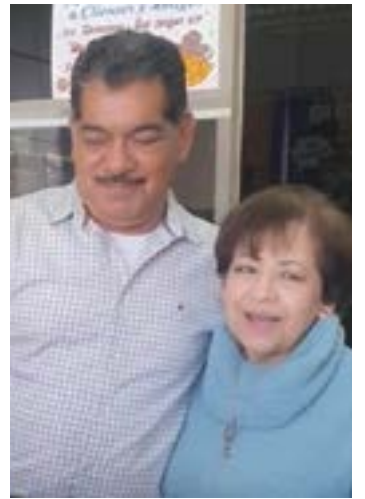
GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

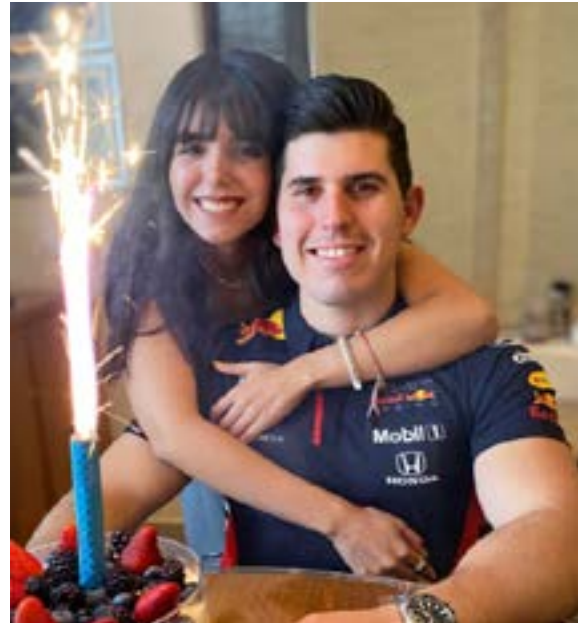
Nota-Abastos del Noreste les desea Felicidades a todos los que celebraron su cumpleaños o aniversarios durante los meses de Febrero y Marzo.

Doña Conchita Escalante de Barbosa - Diego de Jesús Galindo - Don Agustín B. Flores - Edgar de León Martínez - Sr. Omar González y Sra. Karla Pedraza de Gzz. - Sr. Miguel Rdz. de la Fuente - Sr. Eulalio Blanco Martínez - Don Ernesto Rodríguez de la Fuente - Felipe de Jesús Flores Aguilar - Delia Martínez de De León - Lulú Pedraza de López - Sr. Max Carvajal y Sra. Alejandra Pedraza de Carvajal - Sr. Alberto de León Treviño - Dr. Juan Antonio Villarreal Ramos - Ma. Luisa Méndez de Rdz. - Sr. Ricardo Hdz. Pérez y Sra. María Concepción Barbosa de Hdz. - Paulina Sáenz Pedraza - Don Arturo Nápoles Becerra - Sr. Jorge Pedraza - Juan Ángel Segovia Escamilla y Andrea Lumbreras de Segovia - Erick André Acosta Lara - Sra. Alicia Pedraza de Escudero - Sra. Tere Vega de Álvarez Karla Paulina de León Rodríguez - Lic. Fabricio Flores García - Fidel Pedraza Elizondo - Ana Cecilia Flores Montemayor - Alejandra Pedraza de Carbajal - Loretta Hernández Barbosa - Sra. Sanjuana Rodríguez de Valdez - Paulina Flores Montemayor - Felipe Villarreal Rangel y Sra. Graciela Arrambide de Villarreal - Doña Petrita Garza de Jiménez - Sra. Yolanda Galindo y Sr. Benny Palacios - Don Héctor M. Rodríguez Bañuelos - Sr. Javier González Valdez y C.P. Leticia de la Garza de Gzz. - C.P. Jesús Arenas Figueroa y C.P. Bertha Ugarte de Arenas - Martín Gerardo de León de la Garza - Sr. Felipe Flores Guerra - C.P. Leticia de la Garza Gzz













**AGUACATES
ECHARTEA
Hnos.**



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**



Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario,
Nota Abastos uniendo familias desde hace 36 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com





PROTESTA EN ZÓCALO

La oposición llena el Zócalo para protestar contra la reforma al INE

Miles de mexicanos llenaron este domingo el Zócalo de Ciudad de México para protestar contra la reforma electoral del Gobierno de Andrés Manuel López Obrador. De punta a punta, una de las plazas públicas más grandes de América Latina acogió a organizaciones de la sociedad civil y a políticos opositores que decidieron desafiar al presidente ante los cambios a las leyes electorales, previstas en el llamado “plan B” y que acotan las funciones del Instituto Nacional Electoral (INE), el organismo independiente que organiza las elecciones en México. Esta ha sido la segunda concentración opositora en menos de cinco meses que pide que la reforma electoral se detenga. Anteriormente los manifestantes pedían la atención del Congreso, ahora —y después de la aprobación del paquete legislativo esta misma semana— apuntan a los 11 ministros de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN).

El mensaje de la manifestación se concentró precisamente en el peso de la Constitución. Al templete, ubicado frente la sede del Supremo, subió el ministro en retiro José Ramón Cossío que habló de la Carta Magna como el mayor argumento para defender la democracia. “Quienes estamos aquí no solo hemos querido llenar el Zócalo. Veni-

mos a ocupar, respetuosa y temporalmente, la Plaza de la Constitución”, dijo al tomar el micrófono. Las modificaciones a las leyes electorales, una vez que ya han pasado por el poder Legislativo, se enfrentarán a un análisis minucioso en la Corte después de que los partidos de oposición presentaran acciones de inconstitucionalidad contra “el plan B”. Cossío ha defendido a los ministros del Supremo, a quienes el presidente López Obrador ha criticado duramente, y ha señalado la importancia del papel que jugarán en el futuro de la democracia de México. “[En la Constitución] están los frenos y contrapesos para quienes ocupan temporalmente el Gobierno”, mencionó.



El Zócalo es la plaza pública de México donde más personas pueden reunirse en la capital y también es un sitio representativo que ha marcado hitos a lo largo de la historia contemporánea del país norteamericano, al igual que miles de personas en diferentes

plazas en las principales ciudades de todo el país. Las imágenes con miles de personas vestidas de rosa han inundado las redes sociales y los organizadores se han mostrado satisfechos con la alta presencia de manifestantes en esta convocatoria. Las calles aledañas a la plaza se llenaron rápidamente desde primera hora de la mañana. Esta ha sido la concentración más numerosa de la oposición desde que comenzó el Gobierno de López Obrador en 2018, a pesar de que sus partidos políticos viven sus horas más bajas. El presidente presume continuamente de contar con una asistencia multitudinaria cada vez que convoca un mitin en el Zócalo, por lo que también ha organizado una concentración para el próximo 18 de marzo en el mismo sitio en apoyo a su Gobierno y con la conmemoración del 85 aniversario de la expropiación petrolera como telón de fondo, la realidad es tan solo un berrinche mal logrado con todo y el acarreo.

Manifestantes levantan pancartas y ondean banderas nacionales, durante la congregación de este domingo en el Zócalo capitalino, así como en 120 ciudades de la república. El pueblo ha despertado para defender la democracia y ¿tú, ya despertaste?






**BODEGA
303**

Grupo Frucat

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

Nos Especializamos en :

Manejo, zanahoria, verduras, chiles secos y ajos

recepcion@grupofrucat.com.mx



NUESTRA ESPECIALIDAD
ES EL BRÓCCOLI FRESCO

BROCCOLINE



NUESTROS PRODUCTOS PUEDES ENCONTRARLOS
SIEMPRE FRESCOS EN NUESTRA BODEGA.
CONTAMOS CON SERVICIO A DOMICILIO



MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA, BODEGA 31
SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L. TEL.818351-9653
www.broccoline.com



CONSUMO EN MÁXIMOS HISTÓRICOS

Signos Externos de Debilidad

De acuerdo al indicador oportuno del consumo privado elaborado por el INEGI, el consumo aumenta 0.3% mensual durante en febrero, después de un 0.5% en enero y 1.0% en diciembre.

Con ello, el consumo alcanza un máximo histórico, y se ubica un 4% por encima del máximo previo de noviembre de 2019.

Con información de BBVA, el gasto en servicios ya se ha recuperado completamente. Destaca el aumento de 4.8% mensual en hoteles, 4.1% en restaurantes y 2.6% en entretenimiento.

Por otra parte, el gasto en bienes retrocede durante febrero, congruente con las ventas ANTAD, que avanzaron 6.5% nominal anual, un crecimiento menor a la inflación.

La fortaleza del consumo viene de la mano de los avances salariales, superiores al 11% en el promedio de todos los trabajadores formales y un empleo que avanza al 3.4% anual.

Hacia adelante será importante el desempeño de la economía global, que presenta signos de aflojamiento en el sector manufacturero. En EEUU las

encuestas se ubican en zona de contracción durante los últimos cuatro meses, mientras las nuevas órdenes retroceden en los últimos seis.

La historia sugiere algún grado de afectación de las manufacturas locales en los próximos meses, que representan el 16.6% de la producción de nuestro país y el 27.7% del empleo formal.





COMITE DE DAMAS

El pasado 15 de Marzo se efectuó la junta del comité Social y Asistencial del Comite de Damas del Mercado de Abastos Estrella.

Esto con la finalidad de la Planeación de Te Canasta del próximo mes de Mayo.



Reunión del Comité en el mes de Febrero





DÍA DE SAN JOSÉ

Como es tradición en la familia Pedraza, este pasado 19 de Marzo se celebró el día de San José con la tradicional bendición y barbacoa para todo aquel que se acerque a la Bodega 43 de CAPEZA FRESH de la familia Carbajal Pedraza.





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.
¡ A D Q U I E R E L O
AHORA! PROMOCIONES Y EDICIONES
818340-0402 y 818340-0366



RECETA



CARPACHO DE BETABEL

Ingredientes

- 2 betabeles pelados,
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre balsámico
- Jugo de medio limón eureka (amarillo)
- 1 cda de rayadura de limón
- 1/2tz de queso feta
- 1/2tz de pistaches troceados
- 1tz de arúgula
- Sal en grano
- Pimienta

Procedimiento

Precalienta el horno a 180°C, se coloca en una charola de horno el betabel previamente pelado, sazonado con aceite de oliva, sal de mar y pimienta en aluminio, cocina por 20 min hasta que el betabel este cocido y reserva hasta que este tibio.

Para la reducción de balsámico, se necesitará 250ml de vinagre balsámico y 2 cucharadas soperas de azúcar.

Procedimiento para hacer reducción balsámica:

En una olla añadir el vinagre balsámico, llevar al fuego fuerte y cocinar hasta que hierva. Añadir el azúcar y mezclar muy bien hasta que ésta se disuelva. Continuar con la cocción a fuego bajo hasta que reduzca a la mitad. Para comprobar que la reducción está lista, pasa una espátula y si se ve claramente el fondo de la olla, es momento de apagar el fuego y dejar enfriar. Nota: La reducción de vinagre balsámico debe ser espesa, una vez esté lista viértela en un recipiente y la puedes utilizar como aderezo.

Una vez hecha la reducción resérvala. Ya tibios a fríos los betabeles córtalos en rodajas delgadas y acomódalos en un plato plano, extendidos.

En un bowl agrega la arúgula y sazona con una parte de vinagre balsámico y dos partes de aceite de oliva extra virgen, jugo de limón amarillo, sal y pimienta, y ponlos al centro del platón donde extendiste el betabel, agrega los pistaches troceados y queso feta alrededor para darle una presentación al plato, para rectificar sazón agrega un poco de sal engrano sobre la preparación, aceite de oliva extra virgen en forma de hilo el necesario y al final la reducción de balsámico. Disfruta

