Celebra

H-E-B

Tiempo de ceviches

H-E-B
mi H-E-B

hebmexico

@heb_mexico

hebmx

hebmx

heb_mexico

NIVEA SUN
MARCA Nº1 del Mundo en Protección Solar*
NIVEA SUN
PROTECTOR SOLAR FACIAL
CONTROL DE BRILLO
EFECTO MATIFICANTE
50 FPS ALTO
NIVEA SUN
PROTECTOR SOLAR FACIAL
Control de Brillo con Color
Efecto Matificante
Tono Medio
50 FPS ALTO
NIVEA SUN
PROTECTOR SOLAR FACIAL UV
Anti-Edad
Q10
50 FPS ALTO
NIVEA SUN
PROTECTOR SOLAR FACIAL
PIEL SENSIBLE
PROTECCIÓN CONTRA ALERGIAS CAUSADAS POR EL SOL
50 FPS ALTO
AUNQUE NO LO VEAS,
EL SOL SIEMPRE ESTÁ.
PROTEGE TU ROSTRO DIARIAMENTE DE LOS RAYOS UV.
CUIDA Y PROTEGE TU PIEL DEL SOL 173300202D0340
*Fuente: Euromonitor International Limited; Belleza y Cuidado Personal, edición 2023; ventas conjuntas de la marca NIVEA; a través de todos los canales detallistas, en términos de valor retail, datos 2022.

NIVEA SUN
DISFRUTA DEL SOL,
nosotros protegemos tu piel.
MARCA Nº1 del Mundo en Protección Solar*
NIVEA SUN
protect & refresh SPORT
rápida absorción
50
NIVEA SUN
Protección & hidratación
hidratación prolongada con Pantenol
50+
NIVEA SUN
kids
swim & play
50+
150ml
CUIDA TU PIEL 173300202D0340
*Fuente: Euromonitor International Limited; Belleza y Cuidado Personal, edición 2023; ventas conjuntas de la marca NIVEA; a través de todos los canales detallistas, en términos de valor retail, datos 2022.

Índice

marzo - abril 2024

06 PIENSA VERDE
Honrando la tierra

08 VIVE SALUDABLE
Secretos de la cocina saludable

12 A TU MESA
Aliado de la cuaresma

14 VIVE SALUDABLE
Tesoros nutricionales

16 H-E-B CONTIGO
Festival Oriental

22 A TU MESA
Cremosos helados caseros

24 DE TEMPORADA
Festéjalos a lo grande

28 SALUD INTEGRAL
Saca tu niño interior

32 A TU MESA
Pescado: Una opción saludable

Celebra la vida H-E-B Derechos reservados / Registros en trámite. Se prohibe su reproducción total o parcial. Los artículos y columnas representan el punto de vista de sus autores y no precisamente de esta editorial. Esta revista revisa la seriedad de sus anunciantes, pero no se hace responsable por lo aquí promocionado por ellos. Esta editorial no garantiza la exactitud de l información aquí presentada y no será responsable de omisiones ni errores. Esta editorial no se hará responsable de ninguna reclamación o daño que se presente con anterioridad, durante o después de la conducta de cualquier negocio incluido en esta publicación y el usuario / lector acepta que no podrá reclamar daños a esta editorial, ni a Supermercados Internacionales HEB, S.A. de C.V.

www.celebralavida.com.m contacto@celebralavida.com.mx ventas@celebralavida.com.mx

Dirección
Cristina Canales
Claudia Martínez

Editora
Priscilla Moreno

Arte y Diseño
Lourdes De la Rosa
lulu@elcubo.net

Administración
Melva Cruz
melva@elcubo.net

Ventas
Flor Coronel
(81)2010.9261
ventas@celebralavida.com.mx

Consejo Editorial
Fernando Mtz.
Claudia Chapa
Jesús Velazco

Fotografía
Rosy González

Corpotativo HEB
(81)8153.1100

dilo con Sabor hazlo con

Y disfruta más la cuaresma

Sopes de garbanzo y camarones salteados

ESCANEA Y ENCUENTRA RICAS RECETAS AQUÍ

Síguenos en:

MASECA Mexico | maseca.mexico | masecamexico | masecamx

piensa verde H·E·B

Honrando a la tierra

Celebra / Redacción

Cada 22 de abril el mundo se une para celebrar el Día Internacional de la Tierra. Un día para reflexionar sobre la importancia de cuidar el planeta y comprometerse con su protección y preservación, así como para crear conciencia sobre los problemas que lo ponen en peligro.

Este evento cívico, reconocido por la ONU, nació en **1970**, y desde entonces se ha convertido en el más grande de la Tierra, pues une a **miles de millones de personas** en **192 países**, con el objetivo de salvaguardar y luchar por un futuro mejor, así lo señala el portal de Earth Day.

Sabías que...

- Al año el mundo pierde **10 millones de hectáreas de bosques**, una extensión similar a Islandia.
- Un **ecosistema sano** ayuda a protegerte de enfermedades, ya que la diversidad de especies hace más difícil la propagación de patógenos.
- Existen en el mundo alrededor de **un millón de especies animales y plantas**, en peligro de extinción.

Pon tu granito de arena

- **Haz tu huerto en casa.** Cultivar tus propios alimentos le da un respiro a la tierra, pues en casa se usan menos fertilizantes y tu y tu familia podrán disfrutar de alimentos frescos y ricos en nutrientes.

- **Planta árboles.** Un árbol es vida, y cómo no si producen oxígeno y reducen el dióxido de carbono, absorben gases contaminantes y regulan la temperatura.

- **Ahorra agua.** Este líquido es vital para la vida en el planeta, por lo que su uso responsable es básico. Cierra los grifos mientras te lavas los dientes, y báñate en cinco minutos. También puedes juntar el agua de la regadera mientras te bañas y darle un segundo uso.

- **Separa la basura.** Coloca contenedores o botes especiales para basura orgánica, vidrio, cartón, plásticos y desechos tóxicos.

Con información de: Organización de las Naciones Unidas (un.org) y Gobierno de México (gob.mx)

DISFRUTA EN CUARESMA NUESTRA LÍNEA DE PESCA SUSTENTABLE

H-E-B

H-E-B está comprometido en ofrecer productos seguros y de origen sustentable. Cuando hablamos de sustentabilidad, hablamos de un sistema de comercio comprometido con el medio ambiente, cuidando que la pesca y cultivo no sean desmedidos. De la misma manera, este sistema asegura un beneficio socioeconómico a las comunidades.

Sustentabilidad en pescados y mariscos es asegurar un consumo responsable cuidando a los mares y lagos, respetando temporadas de pesca, tallas y tamaños de cada especie y garantizando el crecimiento óptimo de los pescados y mariscos.

H-E-B RESERVA RESPONSABLE SIN ANTIBIÓTICOS · SIN HORMONAS

H-E-B Pesca Silvestre DEL BARCO A LA TIENDA

Secretos de la cocina saludable

Por Emma Sánchez

Desde la antigüedad, las especias han sido utilizadas como ingrediente de cocina gracias al sabor y aroma que le pueden aportar a los platillos, pero además, también tienen propiedades capaces de beneficiar la salud de quien los consume.

El color, el aroma y el sabor, forman parte de sus cualidades, cuyos responsables son los polifenoles o los aceites esenciales que contienen, según se explica en nutritionalcoaching.com.
Muchas de ellas pueden emplearse como sustituto de la sal.
Además de su sabor y olor, estas aliadas culinarias, ya sea frescas, secas o en polvo, son capaces de estimular las secreciones digestivas, beneficiando la digestión y reduciendo la producción de gases, entre otros beneficios.

Canela

Según la Fundación Española de la Nutrición, la canela aporta proteínas, hierro, calcio, zinc, potasio, selenio, vitaminas B6, C, fenoles y aldehidos.
Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y es un buen antiinflamatorio natural.
También promueve la circulación sanguínea, mejora el sistema inmune, favorece la memoria y la concentración.

Orégano

Tiene propiedades antioxidantes, además de que ayuda a aliviar problemas digestivos, infecciones, fortalece el sistema inmune y disminuye dolores.

Clavo

Se obtiene del árbol del clavo de olor, el cual tiene muchos beneficios. Entre ellos se le adjudican propiedades antibacteriales, antivirales y antisépticas.
También estimula el apetito, tiene propiedades expectorantes, antioxidantes y es muy usado en la medicina tradicional china.

Comino

El comino es una planta herbácea que pertenece a la familia del perejil, el hinojo, el anís verde y el eneldo.
De esta planta se utilizan sus semillas secas, las cuales son de un tamaño similar al grano de arroz.
Además de su picante sabor, el comino es famoso por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
Incorporarlo a la dieta ayuda a mejorar la memoria; es fuente de hierro, ayuda a la creación de hemoglobina y refuerza el sistema inmunológico.

Azafrán

Este condimento culinario se utiliza como especia para dar un color amarillento a los alimentos.
Como remedio natural es bueno para fortalecer el sistema digestivo.
Ayuda a la reproducción del líquido biliar, evitando la formación de cálculos biliares.
Ayuda también a mantener un hígado sano y libre de grasa.

Pimienta

Las más comunes son la negra, la verde y la blanca. Provienen de la especie piper nigrum, originaria de la India.
Para aprovechar sus atributos, se recomienda comprarla entera y usar un molinillo.
Es buena para la digestión, además es antiinflamatoria, protector hepático y antibacteriana.

Jengibre

Es considerada una de las mejores especias, ya que fortalece el sistema inmune, además de que ayuda a aliviar el dolor de garganta.

Con información de: muysaludable.sanitas.es, mejorconsalud.as.com y cuerpoymente.com

Maggi
HITS
CUARESMAGGI
DALE UN GIRO
A TU CUARESMA
CON
DESCUBRE MÁS RECETAS
DE CUARESMA
SUGERENCIA DE USO
Maggi
LA AUTÉNTICA MEZCLA
Mi-Che
CROSSE & BLACKWELL
WORCESTERSHIRE
SALSA INGLESA
Sin colorantes artificiales
COME BIEN ®Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

POR SABOR, FRESCURA Y CALIDAD

Lo tuyo es Tuny®

SIN SOYA

ALIMÉNTATE SANAMENTE, IMAGEN ILUSTRATIVA

GOURMET

Lo tuyo es Tuny®

Por
SABOR, FRESCURA Y CALIDAD

SIN SOYA

ALIMÉNTATE SANAMENTE

Aliado de la cuaresma

Por Esmeralda Martínez

El atún emerge como una alternativa nutritiva y versátil con la que se pueden preparar un sin fin de platillos fáciles y deliciosos, sobre todo en temporada cuaresmal.

Este pescado enlatado ofrece una amplia gama de beneficios, entre los que destaca su contenido de vitamina B12, necesaria para formar glóbulos blancos y prevenir el desarrollo de la anemia, según se explica en la página especializada en temas de salud, webmd.com.

Además, se trata de un alimento rico en ácidos grasos Omega 3, es bajo en calorías y alto en proteínas.

Aprovecha esta temporada y disfruta sus beneficios preparando gran variedad de platillos que encantarán a toda la familia.

Cacerola de atún

Ingredientes

Agua suficiente
Sal al gusto
2 tz de pasta de moños
2 tz de atún en lata
1 tz de mayonesa
1 tz de crema
1/4 tz de chile chipotle molido
1 tz de chícharos cocidos
1 cdita de ajo finamente picado
Sal y pimienta al gusto
1 tz de queso manchego

Preparación

Pon a hervir agua con sal, y una vez que suelte el primer hervor, vacía la pasta y cocina durante 10 minutos.
Una vez lista saca y vacía en un bowl. Añade el atún, la mayonesa, la crema, el chipotle, los chícharos, el ajo y salmpimienta.
Vacía esta mezcla en un refractario y espolvorea el queso. lleva al horno durante 10 minutos, hasta que gratine el queso.

Croquetas de atún con papa y salsa tártara

Ingredientes

1 cebolla picada
3 cda de mantequilla
2 papas cocidas y cortadas en trozos
2 latas de atún
4 cda de perejil picado
2 huevos batidos
1 tz de harina
1 tz de pan molido
Aceite para freir

Para la salsa

1 tz de mayonesa
2 cdita de alcaparras picadas
2 cdita de cebolla morada picada
1 limón

Preparación

Mezcla todos los ingredientes de la salsa y reserva. En un sartén, fríe la cebolla con la mantequilla y una vez dorada incorpora la papa, el atún y el perejil. Integra todo.
Forma las croquetas y pasa por la harina, después el huevo y finalmente el pan molido.
Fríe en aceite caliente por ambos lados y sirve con salsa.

Chile jalapeño relleno de atún

Ingredientes

8 chiles jalapeños frescos
1/2 cebolla finamente picada
2 latas de atún en agua
2 cdas de cilantro fresco y picado
1/2 pimiento morrón rojo picado
4 cda de chipotle en lata
1 cda de brotes de betabel

Preparación

Asa los chiles a fuego bajo de 15 a 20 minutos para quemar su cáscara. Introduce los chiles asados en una bolsa de plástico durante dos minutos. Saca, retira la piel y desvena.
Aparte, mezcla la cebolla con el atún, el cilantro y el pimiento.
Añade los chiles chipotle e incorpora muy bien todos los ingredientes.
Rellena los chiles con esta mezcla y decora con los brotes de betabel.

Recetas: Cocina Fácil, Kiwi Limón y Recepedia

TU MEJOR COMBINACIÓN PARA ESTA CUARESMA

COME BIEN.

100% CARNE DE ATÚN, **100%** CONFIANZA.

USO SUGERIDO.

ATÚN HERDEZ®

Tesoros nutricionales

Por Esmeralda Martínez

También conocidos como brotes, los germinados son pequeñas plantas en sus primeras etapas de crecimiento, justo después de la germinación de las semillas.

Encuentras germinados:

- Alfalfa
- Cebolla, cebolleta y ajo
- Brócoli
- Lentejas
- Garbanzos
- Girasol
- Hinojo
- Manzana
- Rábano
- Soya

Los puedes agregar a:

- Ensaladas de todo tipo
- Cremas de verduras
- Bocadillos
- Guisos y estofado en el momento de servir
- Como topping de una pizza
- Postres o yogur con fruta
- Sándwiches

Se trata de pequeños tesoros alimenticios que, además de deliciosos, ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud. Los **germinados** han formado parte de la cocina china desde hace mucho tiempo, pero recientemente se han convertido en un alimento muy popular en Occidente.

Existen brotes de granos, cereales, brotes para ensalada, todos con la característica de ser alimentos altos en nutrientes, por ejemplo, son buena fuente de vitamina K, la cual es fundamental para el crecimiento saludable de los huesos y la coagulación sanguínea adecuada, entre otros beneficios.

Según la Asociación Americana del Corazón, las semillas germinadas, aunque son de tamaño miniatura son de gran valor nutritivo. Su **consumo** aporta más beneficios nutricionales que las plantas maduras, además son de mejor digestión mejorando la salud intestinal y la reducción de gases intestinales.

Para aprovechar todos sus nutrientes lo ideal es consumirlos **crudos**, pero también se pueden agregar a preparaciones calientes o templadas.

Además, se pueden **cultivar en casa**, pues germinar tus semillas te permite tener tus propios brotes listos para usar al instante.

Beneficios

- Bajos en calorías
- Altos en fibra
- Contienen proteínas
- Reducen el colesterol
- Estimulan el sistema inmunológico
- Mejoran la vista
- Promueve el crecimiento del cabello
- Detiene los signos del envejecimiento
- Son de fácil digestión

Con información de: netmeds.com y cuerpomente.com

IDEAL PARA
COCINAR

Hazlo *a tu modo con* Olí De Nutrioli

IDEAL PARA
ADEREZAR

#Olinspírate

En tienda y en línea

FESTIVAL ORIENTAL

Celebra / Redacción

Sumérgete en un mundo de aromas y sabores exóticos con el Festival Oriental, presente del 15 de marzo al 14 de abril en H-E-B.

Durante estos días, tendrás la oportunidad de conocer y disfrutar la cultura del **lejano Oriente**, a través de una gran variedad de productos, en secciones como **abarrotes, fresco, licores, cervezas, cocina, belleza, congelados y dulces**.

Lleva hasta tu casa lo mejor de la culinaria asiática y deleita tu paladar y el de tu familia preparando deliciosos **platillos asiáticos**, como un rico sushi o un exquisito cerdo agridulce.

Tendrás a tu alcance productos de **primera calidad** que difícilmente encontrarás en el país, como sopas, fideos, arroz, salsa y enlatados, entre otros, además de una gran variedad de **utensilios** necesarios para preparar tus platillos favoritos; no dejes pasar la oportunidad de adquirir lo esencial de la cocina oriental.

Y por supuesto, para acompañar tus platillos, nada mejor que una buena selección de **licores y cervezas** propias de esta región del mundo.

La **belleza oriental** no podía faltar y por eso durante estos días también encontrarás artículos de primera calidad directamente de Asia, para resaltar lo mejor de tu cuerpo y rostro.

Aprovecha las grandes ofertas y descuentos durante el **Festival Oriental de H-E-B**, que estarán disponibles tanto en tienda como en línea.

Encuentra los productos en estas secciones:

- Abarrotes
- Frescos
- Licores
- Cocina
- Belleza
- Congelados
- Dulces

Encuentra tus platillos orientales favoritos en nuestras áreas de cocina:

Bistro
Antojos
Meet & Eat

12º CONCURSO

Súper mamá

H-E-B & Celebra

Te invitan a participar

1 INSCRIBE

a una **mamá** que se distinga por sus valores, por lo que ha trascendido en tu familia y en su comunidad.

2 COMPARTE SU HISTORIA

en **contacto@celebralavida.com.mx**
Cuéntanos qué parentesco tienes con ella y en qué ciudad recide, antes del

6 DE ABRIL DEL 2024

Incluye teléfono de contacto.

3 ¡PARTICIPA!

La Súper Mamá será reconocida por **H-E-B** y nuestros patrocinadores. Las tres ganadoras recibirán regalos increíbles y aparecerán en la revista **Celebra** del mes de mayo.

Concurso válido en México, sólo en las ciudades con presencia de H-E-B. Exclusivo para clientes H-E-B.

¡YA VIENE LA NUEVA PROMO DE NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®!

Celebra nuestros 16 AÑOS con la

CÁPSULA DORADA

PARTICIPA PARA PODER GANAR UNO DE NUESTROS INCREÍBLES PREMIOS

NESCAFÉ Dolce Gusto

Powered by KRUPS®

1 COMPRA: PRODUCTOS Y MÁQUINAS NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®* PARTICIPANTES

2 REGISTRA: TUS TICKETS DE COMPRA

ESCANEA AQUÍ

3 RESUELVE EL ROMPECABEZAS Y **ENCUENTRA LA CÁPSULA DORADA** EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

4 ¡PODRÁS **GANAR PREMIOS SEMANALES** Y UNO DE NUESTROS **5 PREMIOS FINALES!**

COME BIEN. NOMBRE DE LA PROMOCIÓN: "LA CÁPSULA DORADA". RESPONSABLE DE LA PROMOCIÓN: PLAYERS AND DRIVERS GROUP S.A. DE C.V. CON DIRECCIÓN EN: RÍO PÁNUCO 46, COL. RENACIMIENTO, CUAUHTÉMOC, 06500 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX. VIGENCIA DE LA PROMOCIÓN DEL 01 DE ABRIL AL 31 DE MAYO DE 2024. CONSULTA PRODUCTOS PARTICIPANTES, BASES Y CONDICIONES, AVISO DE PRIVACIDAD, ASÍ COMO LAS RESTRICCIONES, CANTIDAD, DESCRIPCIÓN DE LOS PREMIOS Y COBERTURA GEOGRÁFICA EN: HTTPS://PROMOS.NESTLE.COM/MIVCAPSULADORADA.
STARBUCKS® Y EL LOGO DE LA SIRENA SON MARCAS REGISTRADAS POR STARBUCKS® UTILIZADAS BAJO LICENCIA POR NESTLÉ®. ®MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR. SOCIETÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA.

CELEBREMOS CON
DEVOCIÓN
POR el SIGLO
DE los Siglos

SANTA CLARA
1924
DESLACTOSADA
100% Leche de vaca
100
AÑOS
SANTA CLARA®

Cremosos helados caseros

Por Emma Sánchez

Preparar helados en casa tiene muchas ventajas, pues además de ser una opción saludable y natural de refrescarse, representan una buena oportunidad de convivir en familia y pasar un rato divertido mientras cocinan algo nutritivo y al gusto de todos.

Además, quedan deliciosos y son muy sencillos de preparar, sólo necesitas una buena cantidad de frutas bien maduras y un congelador. Aprovecha estos días de calor para sorprenderte con el sabor y propiedades de este rico y refrescante postre hecho en casa.

Sorbete *de mango*

Ingredientes

1 kg de mango
1/2 lt de agua
1 limón
3/4 tz de azúcar
Hielo al gusto
Hojitas de hierbabuena o menta fresca

Preparación

Saca toda la pulpa del mango y licua hasta que obtenga consistencia de puré. Añade agua fría hasta obtener un jugo menos espeso, sin ser totalmente líquido. Cuela para eliminar las fibras.

Regresa el mango a la licuadora y añade el jugo de limón y el azúcar; mezcla bien. Para darle consistencia de granizo, añade hielo picado y tritura junto con la fruta.

Vacía esta mezcla en un recipiente plástico y congela durante 45 minutos. Saca y vuelve a triturar antes de servir.

Sirve en vasitos individuales y decora con unas hojas de menta o hierbabuena y un toque de leche condensada.

Helado *de chocolate*

Ingredientes

1/3 tz de cacao en polvo sin azúcar
2 tz de crema para batir espesa
1 tz de leche o mitad y mitad
3/4 tz de azúcar granulada
6 yemas de huevo grandes
1 pzca de sal
1 1/2 cdita de extracto puro de vainilla

Preparación

Bate el cacao con una taza de crema espesa, incorporando poco a poco el resto de la crema, la leche y el azúcar.
Aparte bate las yemas y la sal en un bol mediano y reserva.
Calienta la mezcla de crema y leche a fuego medio mientras bates frecuentemente la mezcla hasta hervir.
Agrega esta mezcla caliente sobre las yemas poco a poco y bate hasta mezclar.
Vuelve a colocar la mezcla a fuego bajo y cocina, batiendo frecuentemente hasta que la mezcla cubra el dorso de una cuchara.
Retira del fuego y añade la vainilla.
Cuela la mezcla de crema y vacía en un molde. Cubre con film transparente y deja que enfríe a temperatura ambiente.
Una vez frío, introduce la mezcla en el congelador al menos tres horas, ¡y listo!

Helado *de plátano*

Ingredientes

2 plátanos grandes y maduros, pelados y cortados en rodajas
20 ml de crema de cacahuete natural

Preparación

Congela los plátanos en una bolsa o un recipiente hermético por espacio de dos horas.
Saca y tritura en un procesador o batidora, removiendo la fruta para evitar que se pegue.
Agrega la crema de cacahuete y sigue triturando hasta obtener una consistencia cremosa.
Puedes servir al momento o llevarlo al congelador en un recipiente hermético de 30 minutos a una hora, para que se solidifique un poco y quede listo para comerse.

Receta: recetasgratis.net, The Spruce Eats y Directo al Paladar

COME BIEN ®Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.
Seguimos trabajando para eliminar la envoltura de plástico del popote.

H-E-B

¡Festeja la infancia!

Celebra / Redacción

Este día del niño regala momentos de diversión y aprendizaje con la variedad de juguetes que H-E-B ofrece.

Encontrarás para todos los gustos, etapas y edades, por lo que de seguro hallarás ese detalle perfecto para sorprender a los pequeñitos de la casa.

Sorprende a los pequeñitos este 30 de abril con cualquiera de estos juguetes, y celebra con ellos el Día del Niño.

Los juegos de mesa ayudan a mejorar sus habilidades mentales, y representan un buen pasatiempo para convivir en familia.

Para los amantes de los videojuegos podrás encontrar una gran variedad de accesorios, pantallas y consolas para pasar horas súper divertidas.

No pueden faltar los juguetes sobre ruedas, como los scooters, que son una forma divertida de ponerse en movimiento mientras se divierten.

3ER CONCURSO INFANTIL

HÉROE DE TODOS LOS DÍAS

Festejemos este Día del Niño la generosidad, la excelencia y el espíritu de servicio de los más pequeños.

Aprendiendo con H-E-B

TE INVITA A PARTICIPAR

Envía un dibujo a

contacto@aprendiendoconheb.com

donde muestres cómo eres un héroe de todos los días. Incluye una breve historia de cómo ayudas con tus acciones a quienes te rodean.

¡Inspira a otros

a seguir tu ejemplo y gana increíbles premios!

Fecha límite para participar:

12 DE ABRIL DEL 2024

VISITA NUESTRA PÁGINA
www.aprendiendoconheb.com

Bases

- Categorías: 5-8 años y 9-12 años
- Inluye tu nombre completo, edad, ciudad de residencia y teléfono de contacto.
- Se premiarán cinco lugares en cada categoría.

Concurso válido en México, sólo en las ciudades con presencia de H-E-B. Exclusivo para cliente H-E-B.

NUEVOS Kellogg's Pastelitos

¡DESCÚBRELOS!

Agrandado para mostrar textura www.kelloggs.com.mx COME BIEN.

¡NUEVOS!

Kellogg's extra® BROWNIE

para disfrutar tu tarde

COME BIEN.

Imagen alusiva al sabor.
Agrandado para mostrar textura.

¡PRUÉBALOS!

DUELO RESUELTO

PRUEBA LA COMBINACIÓN GANADORA

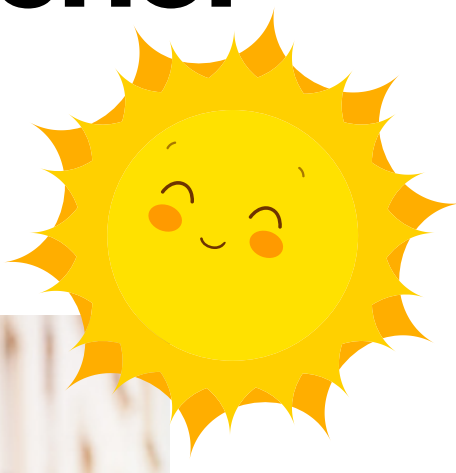
Zucaritas® + Zucaritas® Sabor Chocolate

COME BIEN. Sugerencia de consumo Porción sugerida 30g HAZ DEPORTE.

Saca tu niño interior

Por Emma Sánchez

La vida adulta llena de responsabilidades, facturas por pagar y horarios que seguir, hace muchas veces que la espontaneidad, creatividad y capacidad de asombro que tienen los niños se vayan apagando... ¡no lo dejes! Deja salir a tu niño interior y goza de los beneficios que esto te trae a nivel físico y emocional.



Date color

Una de las actividades favoritas de los niños es **colorear**, como adulto puedes intentarlo con cualquier dibujo, inclusive con las mandalas. Al colorear permites a tu mente concentrarse y desconectarse, de esta manera ayudas a reducir el estrés.

Vuelve a jugar al aire libre

Intenta practicar las actividades en exterior, que solías hacer de niño como trepar árboles, columpiarse o saltar la cuerda. Los beneficios de hacerlo son muchos, primero logras bajar el estrés, segundo liberas endorfinas y conectas con tu lado aventurero.

Reparte abrazos

Sin duda los **abrazos** y las **demostraciones de cariño** son la mejor fuente de felicidad, así que despierta ese lado y abraza más.

Dale lugar al asombro

Esta es una de las principales características de un niño. Deja que salga de ti el asombro, puede ser desde lo más simple como observar el atardecer, las formas de las nubes o la inmensidad de un árbol.

Retoma ese sueño olvidado

¿Recuerdas ese deseo que tanto anhelabas de niño?, ve por él, nunca es tarde para empezar ese curso de cocina o ese deporte que tanto te gustaba. Hay muchas alternativas que pueden ayudarte a seguir tu sueño sin importar tu edad.

Juega

Date un tiempo para retomar el juego con tus hijos, esta es una de las mejores maneras de dejar salir ese niño interior, así que no lo dudes y ponlo en práctica.

Compra un juguete

¿Recuerdas la emoción que sentías al entrar a ese mundo mágico llamado juguetería? Ahora que eres adulto puedes comprar el juguete que tanto anhelabas y recordar lo especial que era para ti.

Con información de: blogs.unitec.mx y lamenteesmaravillosa.com

HELLMANN'S

EST.1913

¡ESTA CUARESMA A UN PRECIO IRRESISTIBLE!*

*Precio de venta sugerido al público

IMAGEN DE REFERENCIA

COME BIEN

alco®

Para todos los gustos®

En Cuaresma También se come pollo

Encuentra deliciosas recetas Aquí

USA Poultry & Egg Export Council

KANSAS SOYBEAN COMMISSION

ENSALADA DE POLLO

4 PERSONAS 5 min

INGREDIENTES:

1 paquete de Pechuga Deshebrada de Pollo alco

1 paquete de Mix de lechugas Orgánicos

Tomate cherry Orgánicos

1 lata de verduras precocidas

3 cucharadas de mayonesa

INSTRUCCIONES:

En un bowl mezlca la Pechuga Deshebrada de Pollo ALCO®, la lata de verduras precocidas y las 3 cucharadas de mayonesa, mezcla bien y sirve en un plato hondo con una cama de mix de lechugas y agrega tomate cherry a la mitad.

¡ALCOMPARTIR!

HAZ TUS COMPRAS EN:
heb.com.mx

Pescado: Una opción saludable

Por Esmeralda Martínez

Desde los pescadores que dependían del mar para su sustento, hasta las elegantes cenas de mariscos en restaurantes de lujo, el pescado siempre ha sido considerado una fuente invaluable de nutrición y deleite culinario.

OMEGA 3

Para la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard, en su página hsph.harvard.edu, el consumo de este alimento sin duda es muy importante para mantener una dieta saludable. Ya que tanto el **pescado** como los **mariscos** son considerados las principales fuentes de grasas **omega-3**, además de ser ricos en vitamina D, selenio y proteínas, y bajos en grasas saturadas.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir **dos porciones** (de preferencia pescado graso) **por semana**. Entre los **pescados grasos** recomendados se encuentran anchoas, arenque, caballa, bacalao negro, salmón, sardinas, atún rojo, pescado blanco, lubina rayada y cobia, ya que son ricos en ácidos grasos omega-3, según se detalla en su página oficial heart.org.

Consumir pescado también ayuda a combatir las enfermedades cardíacas. Además de reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y mejorar la función de los vasos sanguíneos.

Beneficios en la salud

- Mejora la salud cerebral
- Baja el riesgo de enfermedades cardíacas
- Representan una excelente fuente de proteínas
- Es rico en yodo, importante para la función de la tiroides
- Contiene Vitamina D, B12, hierro, fósforo y niacina

Eso sí, hay que tener cuidado del pescado que se consume, pues aunque tiene muchos beneficios, también hay algunos mitos que pueden desfavorecerlo. El sitio webmd.com recalca la importancia de siempre verificar la procedencia de este alimento, pues muchos peces capturados en el océano tienen un alto contenido de **mercurio**, que en grandes cantidades puede resultar tóxico.

NUEVAS SALSAS
PARA COCINAR
¡PRUÉBALAS!

ABRE, CALIENTA Y DISFRUTA

COME BIEN

Celebra / Redacción
Fotos:Rosy González

Los días de cuaresma se acompañan perfectamente de platillos frescos, en donde los pescados y mariscos son protagonistas.
Ayuth Ávila, chef de Conexión con el Chef en H-E-B San Patricio, en Saltillo, comparte estas recetas de ceviches, preparados con ingredientes de la más alta calidad que sin duda se convertirán en tus favoritos de la temporada.

Frescos y deliciosos ceviches

Ayuth Ávila, chef de H-E-B San Patricio

Ceviche de salmón

4 personas
Tiempo de preparación:30 minutos

Ingredientes
500 gr de salmón Reserva Responsable
15 limones
3 naranjas
1 cebolla morada
2 dientes de ajo
1 guindilla verde
1/2 pimiento rojo
2 a 3 cda de cilantro
2 aguacates
2 cda de jugo sazonador
Sal y pimienta al gusto

Preparación
Limpia, retira la piel y retira la zona café oscuro que trae el salmón por uno de sus lados. Córtalo en cuadritos pequeños y coloca en un bowl. Agrega el jugo de limón y naranja, deja marinar por al menos 30 minutos. Agrega la cebolla picada en juliana, el ajo picado fino, la guindilla en pequeños cuadros y el cilantro picado. Mezcla todo y sazona con sal, pimienta y el jugo sazonador.
Deja marinar por 20 minutos en el congelador, cubierto con plástico transparente
Agrega rebanadas de aguacate al momento de servir
Acompaña con tostadas de coliflor y salsa tártara.

Tiradito de atún

4 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes
500 gr de atún Pesca Silvestre
1 cebolla
1 chile serrano
1 1/2 cdita de ajonjolí tostado
2 cdita de aceite de ajonjolí
1 trozo de jengibre
Salsa de soya
1 rama de cilantro
6 limones
Aderezo de betabel

Preparación
Lava la cebolla y el chile para cortarlos en cubitos finos.
Lava el medallón de atún y córtalo en tiras de medio dedo de grosor aproximadamente, reserva en la nevera mientras preparas el resto de ingredientes.
Para cortar el atún sin destrozarlo usa un cuchillo bien afilado, también puedes hacerlo a medio congelar.
Exprime los limones hasta llenar a 1/4 de taza, agrega los aceites y el jengibre.
Coloca los trocitos de atún en un plato y esparce la vinagreta. Pon encima los trocitos de cebolla, el chile y un poco de cilantro picadito.
Reserva por 20 minutos en el refrigerador antes de comer.
Sirve acompañado de aderezo de betabel.

Aguachile de camarón

4 comensales
Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes
1 kilogramo de camarón 21/25 Reserva Responsable, limpio y cortado en mariposa
3/4 tz de jugo de limón colado
2 cda de salsa de soya
1/2 cda de sal
1/2 cda de pimienta negra molida
10 chiles serrano
1 1/2 pepinos sin semillas
1/2 cebolla morada
2 aguacates

Preparación
Licua el jugo de limón con la salsa de soya, un trozo de pepino de unos 50 gramos, la sal, la pimienta y el chile serrano.
En un bowl, agrega los camarones, el resto del pepino cortado en medias lunas y la cebolla morada fileteada.
Vierte lo que licuaste sobre los camarones, los pepinos y la cebolla, cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por una hora.
Sirve el aguachile, decora con el aguacate y acompaña con tostadas de maíz azul.

Ceviche de pescado tropical

4 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes
4 filetes de pescado tilapia nacional Reserva Responsable
2 mangos
1 tz de piña miel
1 cebolla morada
3 tomates
2 chiles habaneros (opcional)
15 limones
2 aguacates en cubos
Sal y pimienta al gusto
1 rama de cilantro
2 cda de jugo sazonador

Preparación
Corta en cubos o pedazos pequeños el pescado, pásalo a un recipiente, agrega el jugo de limón, sal y pimienta, mezcla y cubre con un plástico transparente. Lleva al refrigerador por al menos 30 minutos, o puedes dejarlo durante una noche.
Mientras se marina el pescado, pica en cubos la cebolla y los tomates, a estos últimos quita las semillas, deben quedar de tamaño similar. Pica el cilantro, el mango y la piña en cubos, y el chile habanero en tiras delgadas sin las semillas.
Cuando tengas todos los ingredientes picados y el pescado haya reposado lo suficiente para cocerse con el limón, sigue mezclarlo: primero drena el jugo de limón del pescado y agrega el jugo de otros dos limones, más dos cucharadas de jugo sazonador.
Mezcla todo hasta que se integre, comprueba el sabor y, si es necesario, puedes añadir más de sal y pimienta al gusto.
Acompaña con tostadas de maíz, aderezo de mayonesa y salsa coctelera.

2o CONCURSO

Súper Papá

H-E-B & Celebra

¡Sé uno de los 3 ganadores!

PARTICIPA

en nuestro segundo concurso del Día del Padre ¡y gana fabulosos premios!

ENVÍA UNA FOTO CON PAPÁ

a contacto@celebralavida.com.mx y platícanos qué es lo que admiras de él y por qué es tu superhéroe.

INCLUYE

Nombre, ciudad de residencia y número de contacto.

FECHA LÍMITE PARA PARTICIPAR

3 DE JUNIO DEL 2024

Concurso válido en México, sólo en ciudades con presencia de H-E-B. Exclusivo para clientes H-E-B.

TOSTITOS® CON AGUACHILE VERDE

INGREDIENTES

4 PORCIONES

- 4 bolsas chicas de Tostitos® Salsa Verde o Tostitos® Flamin' Hot
- 400g de camarones cocidos en cubitos o enteros
- 1/2 cebolla morada fileteada
- 1 pepino cortado en cubitos
- 2 chiles serranos
- 5 tomates verdes cocidos
- 5 ramitas de cilantro fresco desinfectado
- ½ taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Aguacate en cubos

PROCEDIMIENTO

1. LICÚA: jugo de limón, chiles serranos, tomates cocidos, cilantro y ajo. Sal y pimienta al gusto.
2. MEZCLA: camarones, cubitos de pepino, cebolla morada con lo que licuaste previamente.
3. Abre tus bolsas de Tostitos® Salsa Verde o Tostitos® Flamin' Hot y agrega lo que mezclaste. Como toque final agrega aguacate.
4. ¡DISFRUTA Y COMPARTE!

COME BIEN

Paella, tradición y sabor

Por Esmeralda Martínez

La paella valenciana es uno de los platillos más emblemáticos de la cocina española; una deliciosa combinación de arroz y mariscos perfecta para compartir, y además muy fácil de preparar.

Su nombre proviene del latín *patella*, que significa sartén, aunque hay quienes consideran que también pueden venir del árabe baqiyah.

Sus orígenes datan del siglo XV o XVI en las zonas rurales de Valencia, donde los campesinos y pastores preparaban este platillo con los ingredientes que tenían a su alcance, como aves, conejo, verduras, arroz, aceite de oliva y azafrán.

Pero independientemente de su historia, la verdad es que se trata de una comida muy completa y fácil de preparar, perfecta para disfrutar en temporada de cuaresma.

Para una paella perfecta

- Utiliza un arroz de buena calidad.
- Cocina en un recipiente grande para que el arroz esté bien extendido.
- El fuego debe ser uniforme.
- Siempre utiliza azafrán.
- La proporción de caldo debe ser el doble que la de arroz, es decir, para una taza de arroz debes usar dos tazas de caldo.
- Nunca remuevas el arroz cuando esté hirviendo.
- Cuando se haya evaporado el líquido, añade más caldo caliente, no frío
- El arroz estará listo cuando la parte central haya perdido su dureza, pero se conserve entero.
- Para un sabor diferente, añade una ramita de romero unos cinco minutos antes de que el arroz esté bien cocido.
- Deja reposar durante unos minutos antes de servir.
- Utiliza cuchara de madera para degustar.

Con información de: gastronomicspain.com y lapaelladevalencia.es

Paella mixta

Preparación

1 1/4 lt de caldo de pescado
12 camarones grandes
1/2 cdita de azafrán
Sal y pimienta
100 gr de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel, en trozos medianos
100 gr de solomillo de cerdo cortado en trozos medianos
3 cdas de aceite de oliva
100 gr de chorizo en rodajas medianas
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo machacados
1/2 cdita de pimienta cayena
1/2 cdita de pimentón
1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
1 pimiento verde sin semillas y cortado en tiras
12 tomates cherry partidos a la mitad
375 gr de arroz de paella
1 cda de perejil
2 cdita de estragón fresco y picado
Limón para servir

Preparación

Vacía el caldo de pescado en una cacerola y calienta hasta que llegue a punto de ebullición. Agrega los camarones y cuece durante dos minutos. Saca y reserva mientras conservas el caldo a fuego lento.

Pon a remojar el azafrán en un bowl con agua caliente durante unos minutos. Salpimenta las carnes.

Aparte, calienta el aceite en una paellera y fríe la carne y el chorizo a fuego medio. Remueve cada dos minutos hasta que estén dorados.

Agrega la cebolla, los ajos, la cayena, el pimentón y el azafrán con el agua y remueve durante un minuto.

Incorpora el pimiento y el tomate, después el arroz y las hierbas; remueve durante un minuto hasta que esté todo bien mezclado.

Añade un litro del caldo y deja que llegue a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos sin tapar.

En este proceso evita remover el arroz, sólo agita la paellera unas dos veces. Salpimenta y deja cocer otros 10 minutos, hasta que el arroz esté casi cocido.

Si es necesario agrega más caldo, y al final añade los camarones. Cocina otros dos minutos.

Una vez que el caldo se haya absorbido y el arroz se torne tostado, retira del fuego.

Cubre con papel de aluminio y deja reposar cinco minutos.

Sirve con limón en rodajas.

Receta: kiwilimon.com

EL CALOR PIDE UNA RECOMPENSA BIEN FRÍA »

REGÍSTRATE,
PARTICIPA Y GANA

EVITA EL EXCESO

Rosado perfecto

Por Esmeralda Martínez

La versatilidad y encanto refrescante de los vinos rosados, permite que puedan maridar con una gran variedad de platillos.

Atrás quedaron los días en que los vinos rojos iban con las carnes y los blancos con pescados y mariscos. En la actualidad, y debido a la gran variedad de uvas, está permitido hacer mezclas más novedosas, así lo señala Cata del Vino en su sitio web.
Y en el caso de los **vinos rosados**, debido a su acidez y frescura, se recomienda acompañar con platos ligeros y refrescantes, así lo explican en Vinetur.
Un punto muy importante que debes considerar para hacer una mejor combinación, es fijarte en el **tipo de vino rosado**, pues hay secos, semisecos, frizzante (ligeramente espumoso), espumoso, de aguja (gasificados) y con cuerpo.

Los vinos rosado secos son los más versátiles y van muy bien con ensaladas, ceviches, sushi y pescados a la parrilla, además de carnes blancas, aves de corral y platos de pasta con salsas ligeras.
Por otro lado, los **vinos semisecos** tienen un ligero sabor dulce, que se lleva muy bien con comidas picantes, como la cocina mexicana y la asiática.

Los espumosos de aguja y frizzantes, van muy bien con ensaladas de frutas y quesos suaves, además de ceviches, sushi y postres ligeros, como tartas de frutas y sorbetes.

Y finalmente están los vinos rosados con cuerpo, estos se caracterizan por ser más intensos, y por lo mismo contienen un mayor grado de alcohol.
Esta cualidad permite que se puedan maridar con platillos más fuertes, como carnes blancas, rojas y quesos fuertes como los azules y maduros.

Definitivamente hay un vino rosado perfecto para cada tipo de comida, sólo debes fijarte en su grado de dulzor e intensidad para lograr un maridaje perfecto.

zwan®

LO MEJOR DE LA CUARESMA

¡HAZ PLATILLOS zwantásticos!

Aumenta tu energía

Por Emma Sánchez

¿Te sientes agotado y sin energía durante el día? Entonces cambia tu rutina, intenta cosas nueva; te sorprenderá que con unos simples cambios en tu vida diaria puedes aumentar tu energía y sentirte más vivo y alerta.

Ponte en movimiento
Ejercita tu cuerpo, aunque el cansancio pese más a la hora de levantarte, está comprobado que el ejercicio o las actividades físicas, como caminatas cortas o llevar a cabo tareas domésticas, favorecen a que la sangre rica en oxígeno circule por el cuerpo, aumentando la energía .

Elige tus alimentos
Busca alimentos integrales ricos en fibra, ya que tardan más en digerirse y la energía que contienen se libera de forma gradual y constante, en cambio los alimentos y bebidas azucarados se descomponen muy rápido y la energía se acaba de igual manera.

Hidrata tu cuerpo
Bebe de seis a ocho tazas de líquido al día para mejorar tu salud. Evita bebidas azucaradas, gaseosas y alcohol. Lo ideal es agua natural, pero si no te agrada puedes agregarle sabor con un té de frutas o una rodaja de limón.

Dale descanso al cuerpo
El sueño es una de las causas más obvias del cansancio. Para mejorar tu descanso intenta acostarte a la misma hora todos los días y elimina las siestas.

Controla el estrés
Es un hecho que el estrés consume mucha energía. Para mejorar esta condición busca terapias de relajación como la meditación, el yoga o el tai chi.

No te sobresatures
El exceso de trabajo,como obligaciones profesionales, familiares y sociales son causa de cansancio. Simplifica tu lista de deberes y empieza a establecer prioridades, eliminando las menos importantes.

Dile adiós al tabaco
Además de que pones en riesgo tu salud, el cigarro quita energía y causa insomnio debido al poder estimulante de la nicotina, capaz de acelerar el ritmo cardíaco, aumentar la presión arterial y estimular la actividad de las ondas cerebrales asociadas con la vigilia.

Evita la cafeína en ciertas horas del día
Este ingrediente aumenta el estado de alerta, se puede tomar en las mañanas para agudizar la mente, pero evítala durante la noche, ya que puede provocar insomnio.

Con información de: Escuela de Medicina de Harvard (health.harvard.edu) y Fundación Británica del Corazón (bhf.org.uk)

alpura®

LÍNEA DESLACTOSADA

PASIÓN SIN LÍMITES®

DELICIOSA, LIGERA Y DE FÁCIL DIGESTIÓN

LA LECHE ES FUENTE DE PROTEÍNA.

Es ligera y de fácil digestión por ser deslactosada. Se usa lactasa durante su procesamiento. Una enzima que desdobla a la lactosa haciéndola más digerible para el cuerpo.

Esenciales de limpieza

Por Esmeralda Martínez

Mantener un hogar limpio y ordenado no solo promueve un ambiente saludable, sino que también contribuye al bienestar y la armonía en el hogar.
Y aunque en ocasiones el proceso puede parecer abrumador, con una planificación adecuada y algunos consejos prácticos, es posible simplificar las tareas y lograr resultados satisfactorios.

Aquí tienes algunas sugerencias para una limpieza general efectiva en el hogar:

☐ Revisa tus artículos de limpieza y verifica que estén completos, y que tanto cepillos, escobas, trapos y accesorios, como guantes y bolsas para la aspiradora, estén en buenas condiciones. De no ser así, adquiere lo necesario.

☐ Elimina el polvo de todas las estancias de la casa, como telarañas en el techo, polvo en las pantallas de las lámparas por dentro y por fuera, bombillas, focos empotrados, ventiladores y librerías.

☐ Retira el polvo de las puertas, pasando un paño húmedo para después secar con otro limpio y seco.

☐ Pasa la aspiradora por los sillones, para eliminar el polvo.

☐ No te olvides de limpiar los filtros y rejillas de tu aire acondicionado, además de que se verán limpios, es una buena alternativa para combatir las alergias.

☐ Si tienes plantas en casa, recuerda que requieren retirar el polvo que se acumula en sus hojas. Limpia con un trapo suave y humedecido con agua.

☐ Los estantes con libros son el hogar perfecto de los ácaros del polvo, por eso se deben limpiar a profundidad.

☐ Deshazte de todos aquellos utensilios y artículos que ya no usas. Separa lo que consideres útil para otros y dónalo.

☐ Espolvorea bicarbonato de sodio sobre tu colchón, deja que actúe tres horas y después pasa la aspiradora. Esta es una buena manera de eliminar cualquier tipo de ácaros.

☐ Deshazte de todo aquello que no utilices, ya sea ropa, trapos, juguetes, objetos, decoración anticuada.

☐ Para que siempre se vea ordenada tu casa: tiende la cama al levantarte, no dejes que se acumule la ropa sucia y deja todos los trastes limpios antes de irte a dormir.

VIVE LA CUARESMA CON LA VARIEDAD DE H-E-B

ASISTENCIA PARA TUS MASCOTAS

Inversión para su bienestar

Celebra / Redacción

Los animales de compañía son parte integral de las familias y H-E-B lo sabe, por eso ahora pone a tu alcance la asistencia para mascotas.

Con tres tipos de coberturas anuales, **Plan Elite, Plus y Básico**, tu mascota estará bien protegido. Cada una incluye variados servicios, entre ellos estéticos, médicos, y estancia, hasta servicios funerarios, dependiendo de la cobertura elegida.

Lo atractivo de este producto es que en suma, significa un gran ahorro pues son muchos los beneficios que obtienes al contratarlo. Sólo necesitas adquirirlo en tiendas **H-E-B** o en su sitio heb.com.mx, y activar una **tarjeta**, así proteges a tu amigo especial de cuatro patas, durante todo el año.

Conoce cada uno de ellos

Plan Elite
3 mil 059 pesos, pago anual

Cobertura
- Consulta veterinaria telefónica sin limite
- Dos consultas gratuitas al año con red de veterinarios (hasta 800 pesos por evento)
- Una vacuna de rabia al año, sin costo
- Una desparasitación al año sin costo
- Red de descuentos a nivel nacional sin límite
- Servicio de estética, baño y peluquería al año, hasta 500 pesos
- Esterilización de mascota, un evento, hasta dos mil 500 pesos
- Apoyo asistencial por extravío de mascota, un evento, hasta mil 500 pesos
- Estancia en hotel de mascotas en caso de hospitalización del dueño, hasta cinco días, mil 300 pesos por los cinco días
- Responsabilidad civil a terceros por daños a personas o propiedad, un evento límite máximo de responsabilidad, 10 mil pesos
- Asistencia legal presencial, abogado de primera instancia, en caso de daños a terceros a personas o propiedad, hasta tres mil pesos un evento al año
- Asistencia legal presencial en caso de robo de mascota, un evento al año, hasta 3 mil pesos
- Gastos médicos para mascotas por accidente o enfermedad al año, hasta 15 mil pesos pago directo, un evento al año
- Eutanasia o muerte asistida para mascotas, un evento, hasta mil 500 pesos
- Servicios funerarios para mascota, un evento, hasta mil 500 pesos

Beneficios por más de 50 mil pesos al año.

Plan Plus
699 pesos, pago anual

Cobertura
- Consulta veterinaria telefónica sin límite
- Dos consultas gratuitas al año con red de veterinarios, hasta 800 pesos por evento.
- Una vacuna de rabia al año sin costo
- Una desparasitación al año sin costo
- Red de descuentos a nivel nacional sin límite
- Servicio de estética, baño y peluquería, un evento al año, hasta 500 pesos
- Esterilización de mascota, un event, hasta dos mil 500 pesos
- Apoyo asistencial por extravío de mascota, un evento al año, hasta mil 500 pesos
- Estancia en hotel de mascotas en caso de hospitalización del dueño, hasta cinco días por vigencia, un evento al año hasta mil 300 pesos por los cinco días.

Beneficios por más de 20 mil pesos al año.

Plan básico
409 pesos, pago anual

Cobertura
- Consulta veterinaria telefónica sin límite
- Dos consultas gratuitas al año con red de veterinarios, hasta 800 pesos por evento
- Una vacuna de rabia al año sin costo
- Una desparasitación al año sin costo
- Red de descuentos a nivel nacional sin límite
- Servicio de estética, baño y peluquería, un evento al año, hasta 500 pesos

Beneficios por más de 14 mil pesos al año.

Operación y prestación de los servicio por:

IGS | Integral Group Solution

NUEVO

EL ALIMENTO PERFECTO

PARA TU AMIGO DE CUATRO PATAS

H-E-B

PROTEÍNA ANIMAL 26%

Celebra / Redacción

Cuando se trata de la salud de tu mascota, la nutrición juega un papel muy importante. Partiendo de esto, H-E-B lanza un nuevo alimento para perro hecho a base de pollo, arroz y granos ancestrales.

CORAZÓN SANO

Esta fórmula ha sido creada para mejorar la nutrición y bienestar de tu amigo de cuatro patas, elaborado con **harina de pollo de alta calidad**, lo que garantiza una fuente abundante de proteínas esenciales para su desarrollo muscular y su salud en general.
Los granos ancestrales, como quinoa, linaza, mijo, avena y cebada, le proporcionan una serie de nutrientes ideales para mejorar su vitalidad.
Se trata de un **alimento rico en fibra y ácidos grasos**, que mejoran la salud digestiva y ayudan a mantener un peso corporal saludable.
Otro de los **beneficios** de este nuevo producto es su contenido de taurina, esencial para mantener una buena salud cardiovascular.
Además, es libre de chícharo y lentejas, lo que garantiza una **suave digestión**.
H-E-B Pollo, Arroz y Granos Ancestrales es un alimento que sin duda mejorará la salud y felicidad de tu mascota.

POLLO
ARROZ Y GRANOS ANCESTRALES

PARA TODAS LAS RAZAS

Al exterior sin picaduras

Por Emma Sánchez

Los repelentes contra insectos son una buena herramienta para protegerte de las picaduras de mosquitos y garrapatas que, además de molestos, pueden transmitir enfermedades graves.

Su función es crear una capa de defensa contra la incomodidad y riesgos de las picaduras. No repelen al mosquito, más bien lo confunden para evitar la picadura, así lo explica la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) con sede en Madrid.
Para que sea efectivo, lo ideal es aplicarlo siempre que te expongas al aire libre. Además, toma en cuenta que el sudor o el agua pueden eliminarlo, así que será necesario volverlo a aplicar.

Tipos de repelentes

Existen diversas variedades y presentaciones de repelentes a tu alcance, ya sea en loción, spray, barra o gel.
La página especializada familiaysalud.es, señala que los más eficaces y menos tóxicos son los que contienen **DEET** (N,N-Dietil-meta-toluamida), ya que actúan sobre más tipos de insectos y especies peligrosas.
Su duración depende de la concentración. Puede durar hasta ocho horas con concentraciones de hasta el 30 por ciento. Una de sus ventajas es que no tiene restricciones de su uso por edad, pero es preferible no aplicar a menores de dos meses.
El **picaridin** es perfecto para ahuyentar mosquitos, moscas, garrapatas y pulgas, y su efecto puede durar de seis a ocho horas; no se recomienda en menores de seis meses.
Otro de los repelentes es el **IR-3535** este más fuerte pero muy eficaz para ahuyentar mosquitos, moscas, garrapatas, piojos, abejas y avispas. Su efecto dura hasta por seis horas, pero no se recomienda su uso en menores de 12 meses ni mujeres embarazadas.
El **aceite de eucalipto** es un repelente natural cuya protección es parecida al DEET. Tiene un efecto hasta por seis horas, no irrita los ojos, pero su uso no es recomendable en niños menores de tres años.
Otro repelente natural es el **aceite de citronela**, la desventaja es que no ofrece un efecto prolongado, ya que su duración es menor a las dos horas.

Cómo aplicarlos

- Evita aplicar en pieles irritadas o con heridas.
- No exageres en cantidad, pero usa suficiente producto para cubrir la ropa y la piel expuesta.
- No lo apliques en la piel debajo de la ropa.
- Siempre lava tu ropa tratada antes de volver a usarla.
- En los niños, aplica primero un poco de productos sobre las manos y frota antes de aplicar, evitando el área de ojos y boca.

Sabías que ...

- Solamente las **hembras mosquito** son las que pican, esto se debe a que la succión de la sangre de personas y animales asegura el desarrollo de los huevos.
- Los mosquitos **localizan a su víctima** por la respiración, es por eso que el olor corporal, el dióxido de carbono de la respiración, el calor, la humedad y el movimiento los atrae.
- **La saliva** que inyecta el mosquito en la piel es lo que provoca la protuberancia y la sensación de comezón.

Con información de: webmd.com, guiainfantil.com, familiaysalud.es

scJohnson
A family company
at work for a better world
OFF!®
¡EMPIEZA TU RUTINA DIARIA CON OFF!
PROTECCIÓN CONTRA MOSQUITOS
TODOS LOS DÍAS
OFF!
family
USO DIARIO
CON ALOE VERA
LEA PREVIAMENTE LAS INSTRUCCIONES. BELLEZA ES SALUD

Transforma tu rutina de cuidado personal con las nuevas
SkinSense
MASCARILLA FACIAL
SkinSense
PROTEGE Y FORTALECE
PROTECT & STRENGTHEN
ACLARA E ILUMINA
CLEAR & GLOW
LIMPIEZA DE POROS
PORE CLEANSING
Semilla de uva
Vitamina C
Burbujas
VEGANO
NO PROBADO EN ANIMALES
ROMPER Y TIRAR AL WC
BIODEGRADABLE
Encuentra tus nuevas mascarillas de tela en H-E-B

Protege su piel sensible

Por Esmeralda Martínez

Las rozaduras, también conocidas como dermatitis del pañal, son una preocupación común para los padres de bebés y niños pequeños.

Según la Academia Americana de Pediatría, se trata de una erupción que se desarrolla dentro del área del pañal, que la mayoría de los bebés padecen y generalmente no es grave.
Por mucho tiempo, su causa estuvo asociada a la dentición, la dieta y el amoníaco en la orina del bebé, pero ahora se sabe que la humedad es una de sus principales causas.
En casos leves, la piel tiende a enrojecerse por la irritación, y en casos más graves, puede haber llagas abiertas y dolorosas.
Aparecen por lo general alrededor de la ingle y dentro de los pliegues de la parte superior de los muslos y nalgas, y suelen desaparecer con tratamiento en un lapso de 3 a 4 días, cuando se trata de casos leves.
Para evitarlo, la página especializada en temas de salud infantil Healthy Children, recomienda cambiar los pañales con frecuencia.
La zona también debe mantenerse limpia y seca, una buena opción es hacerlo con agua y un limpiador suave, esto es menos molesto que las toallitas, sobre todo si la piel se encuentra irritada.
En casos más severos, la misma página recomienda rociar agua por la zona y limpiar dando ligeros toques, o permitir que seque al aire libre.
Usar pañales muy absorbentes también funciona para evitar las rozaduras, ya que ayudan a que la piel permanezca seca más tiempo.
Previene las rozaduras
La Academia Americana de Dermatología en su página aad.org, sugiere lo siguiente:

- Cambia constantemente los pañales sucios, ya que esto reduce la humedad causante de la inflamación.
- Limpia cuidadosamente utilizando agua y un paño suave o toallitas húmedas para bebés, libres de alcohol y fragancias.
- Si tu bebé tiene una erupción más intensa, utiliza una botella con atomizador de agua para limpiar el área, y deja que seque al aire libre. De hecho, se recomienda que el niño esté sin pañal el mayor tiempo posible, para que la piel se seque y sane.
- Utiliza cremas con óxido de zinc.
- Consulta con un experto si observas los siguientes signos de infección en la piel de tu bebé: fiebre, ampollas, pus y sarpullido, que no mejora después del tratamiento o empeora.

Encuentra todo para cuidar la piel de tu bebé en nuestras tiendas **H-E-B**

DESTINATION Holiday
TODO PARA CELEBRAR PASCUA ESTA EN
H-E-B
SELLOS PARA REPOSTERÍA
welcome
SPRING
HOPPY EASTER

¡Bebé al agua!

Por Esmeralda Martínez

La natación es una actividad que no conoce límites de edad, porque desde los primeros meses de vida, los bebés pueden experimentar los numerosos beneficios que ofrece esta práctica.

Elige una buena escuela de natación

La Academia Americana de Pediatría recomienda checar algunos puntos a considerar a la hora de elegir una escuela de natación para tus hijos:

- La escuela debe contar con instructores calificados y con experiencia.
- Deben tener salvavidas con certificaciones vigentes en RCP y primeros auxilios.
- Que enseñe buenos hábitos de seguridad dentro, sobre y cerca del agua.
- Que ofrezcan una clase de prueba para verificar si es adecuada a las necesidades de su hijo.
- Que fomente la participación de los padres.
- El agua debe estar limpia y a una buena temperatura, sobre todo cuando se trata de bebés o niños pequeños; debe encontrarse entre los 30 a 32 grados centígrados.

Y es que la natación es más que una actividad recreativa, la natación en edades tempranas favorece el desarrollo integral y saludable.

"A partir de los 3 ó 6 meses se puede iniciar con estimulación, para que el bebé empiece a adaptarse de manera natural al agua", explica la instructora de natación, Yenniee J. Mayorga Cruz.

En esta etapa, la recomendación es iniciar las clases acompañado de mamá, de esta manera también se logran reforzar los lazos maternos, indica.

Dentro de los beneficios que aporta esta práctica, señala la experta, es que el bebé se logra desenvolver con libertad, además de que se estimula el sistema psicomotor y se desarrolla la capacidad de sus pulmones.

"Con la natación el bebé logra mantener sus reflejos naturales, sus habilidades motrices, desplazamientos, orientación, seguridad, giros, lanzarse y sobre todo ofrece relajación".

Si tienes la inquietud de iniciar a tu bebé en esta práctica, el Institute of Swimming en su página la swimming.org, recomienda ir preparando a tu bebé para nadar, antes de meterlo a una piscina.

Una manera de hacerlo desde casa es aprovechando la hora del baño para que se vaya acostumbrando a la sensación de sumergirse y sentir las salpicaduras del agua.

Beneficios del agua en bebés

- Mejora la coordinación y el equilibrio
- Fortalece los músculos y articulaciones
- Mejora la fuerza del corazón y pulmones
- Ayuda en el desarrollo del cerebro
- Beneficia su patrón de sueño
- Mejora el apetito del bebé
- Aumenta su confianza en el agua

PAÑALES

HUGGIES®

Ultra Confort®

Comodidad en movimiento

No pueden faltar los **googles** para sumergirte en el agua mientras cuidas tus ojos.

Disfruta al aire libre

Celebra / Redacción

La primavera es la temporada perfecta para planear emocionantes aventuras al aire libre, desde refrescantes días en la alberca hasta noches de campamento bajo las estrellas.
Y para que no te falte nada, date una vuelta por H-E-B y descubre todo lo que hay para hacer de estos momentos los más memorables, ya sea en compañía de la familia o con amigos.

Si eres fan de los **inflables acuáticos**, en H-E-B podrás encontrar una amplia variedad, desde flamingos y donas, hasta camas perfectas para el agua.

Pasa momentos divertidos en la alberca con todo tipo de **juegos acuáticos**, como los de tiro al blanco, canastas para básquetbol o porterías.

Disfruta los días al aire libre con el comfort de los **muebles de exterior.**

Las **tiendas de campaña** son el básico si planeas vivir la experiencia de acampar; encuentra las mejores opciones en H-E-B..

Complementa tus días al aire libre acompañado de buena música con la variedad de **bocinas**, especiales para exterior, que encontrarás en el departamento de electrónicos.

Que nada te impida disfrutar del calor. Ten a la mano **termos** para tu hidratación.

Dale un toque primaveral a tu mesa con coloridos y alegres **platos.**

Defiende tu piel del sol

Por Emma Sánchez

Más que un cosmético de verano, el protector solar se ha convertido en un escudo vital en la defensa de la piel contra los daños del sol.

Aplicarlo de la manera correcta, y como lo aconsejan los expertos, no sólo previene quemaduras, también reduce el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento prematuro.
Según estudios publicados en la página Skin Cancer Foundation, skincancer.org, su uso regular es capaz de reducir el riesgo de desarrollar **melanoma** hasta en un 50 por ciento.
El uso de los protectores solares a diario es **para todos**: hombres, mujeres y niños mayores de seis meses.
En el caso de los **bebés** menores de seis meses, la misma página sugiere evitar su uso, ya que se trata de pieles muy sensibles, de manera que tampoco se recomienda exponerlos al sol.
La Skin Cancer Foundation recomienda utilizar protectores solares de **amplio espectro**, con un factor de protección solar de 15 o superior. Este evitará que la radiación ultravioleta del sol llegue a la piel
Para una protección adecuada de la piel, se debe aplicar **30 minutos** antes de exponerse al sol, de esta manera logra absorberse y evita que el sudor lo elimine, según la página experta en temas de salud, webmd.com.
Sólo si vas a **nadar** o realizar un **ejercicio fuerte**, lo ideal es con mayor frecuencia.
Recuerda que el protector debe aplicarse en **toda la piel** expuesta al sol, incluyendo orejas, espalda, hombros y parte posterior de rodillas y piernas, evitando los ojos.

Llévalo siempre y aprovecha sus beneficios

- Protege contra los daños de los rayos ultravioleta
- Previene el envejecimiento prematuro
- Reduce el riesgo de cáncer de piel
- Previene las manchas en la cara

vProtege de las quemaduras solares
- Mejora la salud de la piel

H-E-B
Lo mejor para ti.
VICHY
CAPITAL SOLEIL
SPF 50+
LAIT PROTECTEUR DOUX ENFANTS
GENTLE PROTECTIVE MILK KIDS
H-E-B
ULTRA 50
Ultra Sunscreen
UVA/UVB Protection
Water Resistant (80 minutes)
Paraben Free
BROAD SPECTRUM SPF 50
8 FL OZ (237 mL)
H-E-B
SPORT 50
Sport Sunscreen
UVA/UVB Protection
Sweat and Water Resistant (80 minutes)
Paraben Free
BROAD SPECTRUM SPF 50
8 FL OZ (237 mL)
H-E-B
SPORT 50
Sport Sunscreen
BROAD SPECTRUM SPF 50
NET WT 5.5 OZ (156 g)
Neutrogena
sun fresh
FPS 50
protetor solar
Cont. Neto 200 mL
Neutrogena
sun fresh
FPS 50
protetor solar
Cont. Neto 120 mL
Neutrogena
sun fresh derm care
pele mista a oleosa
piel mixta a grasa
FPS 50+
Protector solar facial
Cont. Neto 40 g
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
INNOVACIÓN
ANTHELIOS UVMUNE 400
50+
GEL-CREMA OIL CONTROL
ULTIMATE PROTECTION ULTRA LONG-UVA
50 ml - 48 g
Eucerin
NUEVO
PROTECTOR SOLAR
50+
HYDRO FLUID
ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY
PARA TODO TIPO DE PIEL
TEXTURA ULTRA-LIGERA
FACIAL
INVESTIGACIÓN DERMATOLÓGICA
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
Photoderm Aquafluide
NEW
SUN ACTIVE DEFENSE
SPF 50+
PEAUX SENSIBLES
SENSITIVE SKIN
Texture ultra-légère hydratante
Toucher sec
Moisturising, ultra-light texture
Dry touch
40 ml
1.3 FL.OZ.
HAUTE PROTECTION
ALTA PROTECCIÓN
SPF 50
Compact teinté - Compacto color
EAU THERMALE
Avène
50+
Intense Protect
Sans parfum
Pieles sensibles - Bebés, niños, adultos
FLUIDE ULTRA-RÉSISTANT À L'EAU
FLUIDO ULTRA RESISTENTE AL AGUA
150 ml
BEAUTYCARE
50
BEAUTYCARE
50
BEAUTYCARE
30

Fusión de gracia y fuerza

Por Emma Sánchez

También conocido como ballet fit, el barre es una técnica que fusiona movimientos de yoga, pilates y ballet, con el objetivo de trabajar la flexibilidad y la tonificación.

Consiste en una serie de estiramientos y flexiones realizados en una barra de ballet o sobre una colchoneta.
El barre incluye flexiones de brazos, piernas, sentadillas y planchas, realizados de manera repetitiva y en movimientos elegantes propios del ballet.
También incluye trabajo cardiovascular con el objetivo de quemar grasa.
Esta técnica fue creada hace 60 años en Londres, por una bailarina que a raíz de una lesión de espalda, decidió hacer una mezcla de sus conocimientos en ballet con ejercicios de rehabilitación, surgiendo así esta nueva disciplina.
Poco a poco al barre se le fueron incorporando movimientos y técnicas de otras disciplinas, convirtiéndolo en un ejercicio más completo, que incluye trabajo aeróbico y de fuerza.
Además de fortalecer, tonificar y compactar los músculos, el barre es una disciplina divertida, elegante, completa y con muchos beneficios.
Con la práctica regular se logra corregir la postura, tonificar músculos y mejorar la flexibilidad, entre otros.
Lo mejor es que no hay edad para practicarlo, como se trata de una actividad muy versátil, la pueden practicar adultos mayores o personas que salen de una lesión.

Beneficios

- Mejora la postura
- Fortalece músculos
- Aumenta la flexibilidad y la coordinación
- Incrementa la resistencia
- Baja el estrés

Con información de: consalud.es, viotonica.com y welife.es

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 MARCA RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS EN MÉXICO[1]

NUEVO FILTRO SOLAR: MEXORYL 400™
EL FILTRO MÁS EFICAZ CONTRA LOS RAYOS UV MÁS DAÑINOS*

ANTHELIOS UVMUNE 400 FPS50+
OIL CONTROL

PROTECCIÓN SOLAR
PARA PIELES MIXTAS A GRASAS

EFECTO 12h MATIFICANTE^

PROTÉGETE DEL SOL. No. 123300EL950585

1.Fuente: Close-Up Internacional; auditorías Close-Up Marketing y Close-Up Targeting en un mercado armado de la especialidad en productos de Dermatología, en volumen de prescripciones por dermatólogos en el periodo de enero a diciembre 2022 en México.
*De La Roche-Posay. Rayos UVA en el rango de longitud de onda de [380-400nm].^Estudio con consumidores en 130 sujetos.

Perimenopausia, etapa de transición

Por Esmeralda Martínez

La perimenopausia es una fase de transición en la vida de una mujer que precede a la menopausia, etapa que marcará el final de su vida reproductiva.

Se acompaña de una serie de cambios físicos y emocionales, por lo que es esencial comprender los síntomas asociados con esta etapa para abordarlos de manera efectiva y mejorar la calidad de vida.
"Generalmente inicia entre los **38 y 42 años** aproximadamente, cuando la paciente empieza a notar que ya no es **tan regular** en su periodo menstrual como antes, porque los ciclos se empiezan a acortar y empieza a variar la cantidad de sangrado", explica la ginecóloga Mónica Ruy Sánchez.
Puede ocurrir que el sangrado sea más **abundante** que lo habitual, o que en días previos al período se encuentre más sensible o irritable".
"También puede **variar la calidad del sueño**, debido a las variaciones en la progesterona".
Otro de los síntomas durante esta etapa es la **sudoración** y los **bochornos**, además de **cambios en la actividad sexual**, debido a la pérdida de elasticidad, lubricación y sensibilidad.
"El otro escenario es que a **nivel urinario** se puede empezar a tener pérdidas involuntarias de orina, al toser, reír o brincar", comenta.
Estos síntomas, indica, pueden variar de una mujer a otra, sin embargo, un cuidado en su estilo de vida puede ayudar a que esta transición sea lo más noble posible.
"El **cuidado es físico, emocional y espiritual**, es importante porque se presenta una etapa de cuestionamiento, en una sociedad muy consumista y admiradora de la juventud", manifiesta.
Por lo que el ejercicio en esta etapa puede representar una buena herramienta para preservar la capacidad de producir un poco de testosterona, además de ayudar a mejorar el estado de ánimo".
Los hábitos de sueño también cuentan en este período."
Tener un sueño reparador, ayuda a que la producción de otras hormonas como el cortisol, se eleven por la madrugada y esto beneficia en la energía durante el día".

Es importante que en esta etapa cuides tu alimentación, que ésta sea lo más balanceada posible y respetando horarios, así como hacer ejercicio y tener una buena calidad de sueño, pues estos serán vitales para disfrutar esta nueva etapa de la vida.

La terapia hormonal

La ventaja hoy en día es que se tiene bien definido cuáles son los **síntomas** relacionados con las **hormonas**, además existen estudios que se pueden realizar, así como exploraciones físicas que pueden indicar qué cambios están asociados a qué hormona, y suplementos y medicamentos que pudieran ayudar a equilibrarlos.
"La **testosterona** me ayuda a tener concentración y memoria, y a que el músculo no vaya disminuyendo; el **estrógeno** me da protección cardiovascular y de los huesos, y la **progesterona** me ayuda a estar más relajada, modula el sistema inmune y mejora la calidad de sueño".
Una terapia hormonal puede ayudar a preservar todos estos beneficios.
"Se dice que la mejor etapa para poder darle beneficios a una paciente, es 'entre más pronto, mejor', porque dar estrógenos después de 10 años de menopausia no podrá ayudar a la protección cardiovascular".
Así que ya lo sabes, es importante que en esta etapa cuides tu **alimentación**, que ésta sea lo más balanceada posible y respetando horarios, así como hacer **ejercicio** y tener una buena **calidad de sueño**, pues estos serán vitales para disfrutar esta nueva etapa de la vida.

Neutrogena®

RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS

DALE UN BOOST A LA VITALIDAD DE TU PIEL

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO

CONTROL DE OLEOSIDAD POR 12 HORAS

USO CORPORAL

RESISTENTE AL AGUA Y AL SUDOR

VITAMINA C*, E** Y NIACINAMIDA

TOQUE SECO

TECNOLOGÍA ANTI-FOTOENVEJECIMIENTO

100% INVISIBLE EN LA PIEL

PROTECCIÓN DE AMPLIO ESPECTRO SUPERIOR

TEXTURA ULTRALIGERA DE RÁPIDA ABSORCIÓN

*EN FORMA DE ASCORBIL FOSFATO DE SODIO
**EN FORMA DE ACETATO DE DEXTROALFATOCOFEROL

UNA PIEL SANA ES UNA PIEL BELLA 2315142002D00045

Skin care para adolescentes

Por Emma Sánchez

La belleza del rostro comienza por una piel sana, por eso su cuidado es muy importante y no debe pasarse por alto durante la adolescencia.

En esta etapa la rutina de skin care debe ser enfocada a las necesidades de la edad, para así mantener saludable el cutis.
Entre las principales recomendaciones se encuentra la limpieza de la cara, que según se de acuerdo con Kids Health, debe hacerse dos veces al día utilizando agua tibia y jabón suave.
La limpieza debe hacerse con un masaje suave sobre el rostro con movimientos circulares sin frotar.
Después de este paso, la Academia Estadounidense de Dermatología recomienda aplicar un producto con peróxido de benzoilo y evitar reventar las espinillas ya que puede provocar hinchazón y enrojecimiento.
Otro de los cuidados básicos es evitar llevar las manos a la cara y apoyar la piel del rostro sobre objetos que acumulen sebo o residuos de la piel, como el teléfono.
Los anteojos o lentes de sol deben limpiarse frecuentemente, de esta manera evitas que el aceite natural de tu cutis obstruya los poros alrededor de la zona de los ojos y nariz.
Y por supuesto no olvides proteger tu piel con un protector solar de 30 o más, sin importar que el día esté nublado.

Toma nota

- Lava siempre tu cara dos veces al día (mañana y noche).
- Utiliza crema hidratante de acuerdo al tipo de piel.
- Aplica protector solar a diario.
- No manipules los barros o espinillas.

El uso del maquillaje

La exploración por el color y el maquillaje es una de las cualidades del adolescente, y para que su piel se mantenga fresca y saludable, es importante seguir las recomendaciones de los expertos.
Uno de los pasos básicos a cualquier edad, antes de aplicar color a la piel, es prepararla con un limpiador facial, humectante y protector solar.
Recuerda, en esta etapa menos es más, así que por lo mismo no es necesario un maquillaje cargado. Una buena opción son las BB cream (cremas con color) o maquillajes ultra ligeros.
Para los labios, lo ideal son los brillos o bálsamos que los mantengan hidratados y con un tono natural.
Las bases se recomiendan solamente para ocasiones especiales, siempre y cuando tengan un tono lo más cercano posible al color de tu piel.

MARCA DE MAQUILLAJE #1 EN EL MUNDO**

BASE DE MAQUILLAJE MULTI-BENEFICIO

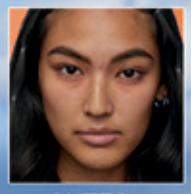
FPS 50 Y VITAMINA C* EMPAREJA EL TONO DE TU PIEL

SALUD ES BELLEZA No. 123300EL950581

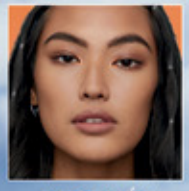
*Derivado de vitamina C **Euromonitor International Limited; Beauty & Personal Care edición 2023, ventas minoristas en valor, todos los canales minoristas, datos 2022

FIT ME FRESH TINT

CONTROL DE BRILLO TODO EL DÍA. ACABADO MATE NATURAL.



ANTES



DESPUÉS

Maybelline.com

©2023 Maybelline LLC.

Ilustración: Andrea Cruz Zepeda

PASEO DE LA MUJER MEXICANA

Reconoce
el talento de mujeres
que dejaron huella
en nuestra historia.

IG: @paseodelamujermexicana
F:PaseoDeLaMujerMexicana

Mujeres para recordar

ROSE WARDEN

Estados Unidos de Norteamérica (Siglos XIX y XX)

Fue una de las cuatro enfermeras graduadas de la primera generación del Hotel Dieu Hospital School of Nursing en El Paso, Texas.

Fue reclutada por Eduardo Liceaga, director del Hospital de Maternidad e Infancia, para dirigir, de 1902 a 1904, la Escuela Práctica y Gratuita de Enfermeras del Hospital General, en la Ciudad de México.

NUEVO

BANANA BOAT mineral

FÓRMULA A BASE DE MINERALES CON ZINC, LIBRE DE FILTROS SOLARES QUÍMICOS

- IDEAL PARA TODO TIPO DE PIEL
- DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO
- ZINC DE ORIGEN NATURAL
- NO GRASOSO

SALUD ES BELLEZA 113300EL950461

PROTEGE LA DIVERSIÓN

NUEVO

BEAUTYCARE BY HAWAIIAN Tropic

DERMATOLOGICALLY TESTED

Línea especializada de **protección solar facial** para el cuidado y la necesidad de cada tipo de piel

- **Sensitive:** Para pieles sensibles
- **Matte:** Matificante
- **Antioxidant:** Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro

SALUD ES BELLEZA 113300EL950465

NUEVO

Dove tono uniforme orquídeas

1/4
crema humectante

48h
protección antitranspirante

aceites esenciales y vitamina E

SALUD ES BELLEZA 123300EL950028

CON EXTRACTO DE SANDÍA

Piel tonificada y luminosa

CON VITAMINA C

Piel más radiante y con menos manchas

*Comparado vs piel sin tratamiento, usando la línea completa Pond's Juice Collection

CON EXTRACTO DE ALOE

Piel fresca y luminosa

POND'S®

LAS MEJORES MASCARILLAS PARA CONSENTIR LA PIEL DE TU ROSTRO

SALUD ES BELLEZA / 123300EL950026

CON EXTRACTO DE NARANJA

Piel renovada y luminosa

CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Piel hidratada hasta por 24 horas

Eucerin®

PROTECCIÓN SOLAR
QUE VA CONTIGO

193300202D0032 CUIDA TU PIEL Y PROTEGE TU PIEL.