

Celebra



12º CONCURSO
Súper mamá

Nuestras mamás ganadoras



hebmxico



@heb_mexico



hebmx



hebmx



heb_mexico

Marias

Gamesa®



La Familia favorita de Mamás de México.



COME BIEN.

Las imágenes son de referencia.

Índice

mayo - junio 2024

- 06** PIENSA VERDE
Cultivo sustentable
- 08** VIVE SALUDABLE
Descubre sus súper poderes
- 10** A TU MESA
Comida completa en un tazón
- 12** PASEO DE LA MUJER
Colectivo enfermeras COVID-19
- 14** CONEXIÓN CON EL CHEF
A la parrilla sabe mejor
- 20** H-E-B CONTIGO
Por la seguridad alimentaria
- 24** A TU MESA
Dulces delicias
- 32** DE TEMPORADA
Regalos para mamá



30 DE TEMPORADA Flores para mamá

Celebra la vida H-E-B Derechos reservados / Registros en trámite. Se prohíbe 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 la 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

Yoplait

Un **regalo** para el paladar y el corazón de mamá

EXCESO AZÚCARES
SECRETARÍA DE SALUD

Yoplait

Gracias por todo, Mamá ¡Feliz día!

contiene TROZOS de fresa natural y probióticos

YOGHURT CON FRESAS Y PROBIÓTICOS

1kg

Del 17 de mayo al 01 de agosto

VERANO LOCO



¡LAS PROMOS
MÁS LOCAS

DEL AÑO!

En tienda y en línea



App



Tienda



Línea



Pick & Go



Domicilio

HIDROPONIA

Cultivo sustentable

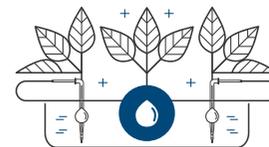
Por Esmeralda Martínez

La hidroponia nace como una alternativa sostenible para el cultivo de verduras en todo el mundo.

Consiste en el uso de soluciones acuosas, ricas en nutrientes, para cultivar plantas sin necesidad de usar la tierra.

Según el sitio hidroponia.mx, las frutas y verduras cultivadas con este método, contienen más antioxidantes y menos calorías en comparación con las cultivadas de manera tradicional.

Lo anterior se debe a que los cultivos hidropónicos son manejados con mayor limpieza durante todo su proceso de crecimiento, además, se explica en el mismo sitio, la hidroponia ayuda a conservar el equilibrio ambiental. Consumir vegetales hidropónicos te ofrece muchos beneficios, para empezar, están libres de pesticidas, plomo y nitrato. Además, los nutrientes llevados a la planta a través del agua, llegan directo a sus raíces, convirtiéndolos en cultivos de gran calidad.



Beneficios

- Conservan más nutrientes que los cultivados en tierra
- Están libres de pesticidas
- Se conservan frescos más tiempo
- Evitan la contaminación del suelo
- Su técnica de cultivo es respetuosa con el medio ambiente
- Crecen más rápido

Limpieza y cuidados

A pesar de estar libres de químicos y pesticidas, sí requieren de una limpieza antes de ser consumidos. La recomendación es, con las manos previamente lavadas empieza a cortar la lechuga en trozos pequeños para sumergirla en un recipiente con agua limpia.

No la frotes porque esta acción puede dañar sus hojas y favorecer la proliferación de bacterias.

Solamente debes enjuagar, escurrir y secar suavemente con una toalla de papel. Como paso opcional, puedes agregar un poco de vinagre o limón al agua de lavado y eliminar cualquier bacteria o impurezas.

Para conservarla se recomienda mantenerla en refrigeración, en un recipiente cerrado o envuelta en una toalla de papel húmeda.



Frutas y verduras que se pueden plantar con este método:

- | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|
| • Acelga | • Cebolla | • Fresa |
| • Alcachofa | • Chicharo | • Frambuesa |
| • Ajo | • Col | • Zarzamora |
| • Lechuga | • Coliflor | • Granada |
| en todas sus variedades | • Ejote | • Maracuyá |
| • Berenjena | • Tomate | • Melón |
| • Betabel | • Pepino | • Papaya |
| • Brócoli | • Rábano | • Piña |
| • Calabaza | • Zanahoria | • Plátano |
| | • Arándano | • Sandía |



Mamá se merece lo mejor,
en su día prepárale algo

delicioso con atún Tuny®



¡Feliz día de las madres!



tuny.mx    

COME BIEN.

Lo tuyo es **Tuny**

Descubre sus súper poderes

Pescado

Es alto en proteínas y ácidos grasos omega-3 que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas.

Los más recomendados por su alto contenido en Omega-3 son el salmón, los filetes de atún, la caballa, el arenque, la trucha, las anchoas y las sardinas.

Yogur

Es una excelente fuente de calcio y proteína, además de probiótico. Evita los que contengan azúcar añadida pero sí cultivos activos vivos. Lo puedes usar como sustituto de la mayonesa o la crema agria en aderezos o salsas.

Por Emma Sánchez

Los súper alimentos han sido consumidos durante siglos. Fue en la década de 1920 que la United Fruit Company promocionó los beneficios del consumo de plátano, convirtiéndolo en el primer alimento etiquetado con la categoría de "súper".

En general, los súper alimentos o superfoods en inglés, reciben este nombre cuando ofrecen altos niveles de nutrientes y su consumo ayuda a prevenir algunas enfermedades, según la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard. Te compartimos una lista de súper alimentos para incluir en tu dieta diaria.

Aceite de oliva

Es fuente de vitamina E, polifenoles y ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Úsalo como sustituto de la mantequilla en platos de pasta o arroz. Rocía sobre verduras o como aderezo para ensaladas.

Nueces

Son una excelente fuente de proteína vegetal y grasas monoinsaturadas que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. Agrega avellanas, nueces y almendras a tu avena o al yogur o también se pueden consumir como snack. Solo toma en cuenta que son densos en calorías, por lo que no debes abusar de su consumo.

Legumbres

Abarca frijoles, garbanzos, lentejas y soja, entre otros. Son ricos en fibra, ácido fólico y proteínas de origen vegetal. Según estudios, su consumo ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Agrega legumbres a tus ensaladas, sopas y guisos.



Vegetales crucíferos

El brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, la coliflor, la col rizada, los rábanos y los nabos son altos en fibra, vitaminas y fitoquímicos, y pueden prevenir algunos tipos de cáncer.

Los puedes consumir al vapor o salteados. También se pueden agregar en sopas, guisos y platos de pasta.

Bayas

Además de ser altas en fibra, sus intensas tonalidades son señal de un alto contenido en antioxidantes y nutrientes que combaten enfermedades.

Tanto frescas como congeladas, las puedes incluir en yogur, cereales y batidos o por sí solas como refrigerio.

Cereales integrales

Son fuente de fibra soluble e insoluble, además contienen vitamina B, minerales y fitonutrientes. Su consumo reduce el colesterol.

Incluye la avena en el desayuno y consume panes cuyo contenido sea 100 por ciento de harina integral.

Verduras de hoja verde

Contienen vitaminas A y C además de calcio, fitoquímicos (sustancias químicas producidas por las plantas que tienen un efecto positivo en la salud) y fibra. Se pueden incluir en ensaladas o salteadas en aceite de oliva o en pastas y sopas. Las recomendadas son espinacas, acelgas y col rizada.

A woman with long, dark, curly hair is lying on her back in a field of tall, green and golden-brown grass. She is wearing a white sleeveless top and has her arms raised in the air, holding a thick yellow ribbon that stretches across the top of the frame. She is smiling broadly and looking upwards. She is wearing several colorful beaded bracelets on her left wrist. The background is a lush field of grass under bright, natural light.

Nutrioli[®]

¡Puras Felicidades
Mamá!

COME BIEN



Comida completa en un tazón

Por Esmeralda Martínez

Las ensaladas han pasado de ser un simple complemento de las comidas a un platillo completo que vale la pena incluir en tu menú.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se deben incluir al menos 400 gramos de verduras y frutas en tu alimentación diaria, y esto lo puedes alcanzar fácilmente con una ensalada. La ventaja de estas preparaciones es que puedes agregar gran variedad de ingredientes, cuidando de no convertirla en un plato repleto de calorías. Fernanda Alvarado, especialista en nutrición y fundadora de Bien Comer, recomienda, en su sitio web, que ésta debe llevar por lo menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer, de esta manera, entre más colorida sea tu ensalada, será más nutritiva.

Así que ponte creativa y prepara una deliciosa y refrescante ensalada, perfecta para los días de calor.



Ensalada fresca de aguacate, fresas y pechuga de pollo

Ingredientes

1 tz de vinagre balsámico
1/2 tz de azúcar
1 cda de ajo finamente picado
1/2 cda de tomillo
400 gr de queso panela cortado en bastones medianos
1 aguacate cortado en gajos
2 tz de lechuga mixta
1 pepino cortado en láminas
2 zanahorias ralladas
1 tz de fresas cortadas en mitades
10 rebanadas de pechuga de pollo rostizada

Preparación

Para la vinagreta, calienta a fuego medio el vinagre balsámico, añade el azúcar, el ajo y el tomillo cocina hasta que reduzca a la mitad y reserva.
En un sartén parrilla a fuego alto, agrega el aguacate y el queso panela. Reserva.
Mezcla las lechugas, el pepino en rollitos, las zanahorias y las fresas en un tazón y sirve en un plato.
Agrega el aguacate, el queso y la pechuga de pollo rostizada en tiras y baña con la vinagreta.

Ensalada de quinoa, calabaza asada y granada

Ingredientes

300 gr de calabaza pelada y cortada en cubos
1 cebolla morada en láminas
1 cda de aceite de oliva virgen extra
200 gr de quinoa
30 gr de mezcla de semillas
1 granada (desgranada)
20 ml de jugo de limón
Cilantro fresco al gusto
Menta fresca al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 220 grados centígrados y asa la calabaza y la cebolla con un poco de sal y una cucharada de aceite de oliva.
Aparte, lava la quinoa y cuece en agua hirviendo con sal, de 10 a 15 minutos. Escurre y deja drenar.
En un bowl, agrega la quinoa, la calabaza asada, la cebolla, las semillas, el jugo de limón y la granada, y mezcla. Sazona y sirve con menta y cilantro picado encima.



Ensalada de lentejas

Ingredientes

1 tz de lentejas cocidas
 5 tomates cherry finamente picados
 1/2 cebolla morada
 5 ramas de cilantro picado
 10 alcaparras
 1/2 tz de jícama picada
 6 aceitunas en rodajas
 100 gr de queso manchego en cubos pequeños
 Pimienta negra recién molida
 Aceite de oliva extra virgen
 Sal
 Aguacate en rodajas

Preparación

Mezcla las lentejas, el tomate, la cebolla, el cilantro, las alcaparras, la jícama, las aceitunas y el queso. Agrega el aceite de oliva y salpimienta al gusto. Revuelve bien. Añade algunas rodajas de aguacate y listo.

Toma en cuenta:

- Incluye al menos un vegetal de color verde.
- Integra verduras crudas o cocinadas al dente y con cáscara.
- Lava y desinfecta todas tus verduras.
- Mide la cantidad de aderezo que vas a consumir, aunque sea light contiene calorías.
- Prefiere quesos frescos como canasto, panela o requesón.

Recetas: Kivvi Limón, Cocina Vital, Directo al Paladar y Cocina Delirante

Ensalada con huevo y aguacate

Ingredientes

1 tz de hojas de espinaca baby
 2 corazones de lechuga
 1 tomate en juliana
 1 tz de champiñones fileteados
 4 huevos cocidos, pelados y cortados en cuatro
 1 aguacate en rebanadas
 2 tiras de tocino frito y picado

Para el aderezo

2 cda de mostaza dijon
 1/2 tz de jugo de limón
 1 tz de aceite de oliva extra virgen
 Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un tazón, mezcla las hojas de espinaca, la lechuga, el tomate y los champiñones. Incorpora el huevo cocido, el aguacate y mezcla bien.

Para el aderezo:

Licua todos los ingredientes y salpimienta. Sirve la ensalada con un poco de aderezo y tocino espolvoreado.





Reconoce
el talento de mujeres
que dejaron huella
en nuestra historia.
IG: @paseodelamujermexicana
F: PaseoDeLaMujerMexicana

Mujeres para recordar

COLECTIVO ENFERMERAS COVID-19

Gracias, por siempre

Por María Teresa Mijares

En el marco de los esfuerzos del Paseo de la Mujer Mexicana por hacer visible la labor de las mujeres enfermeras, deseamos rendir un especial reconocimiento y un profundo agradecimiento a las enfermeras que, desde una precaria primera línea, trabajaron incansables y comprometidas con la salud y el bienestar de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19. Con equipo de protección muchas veces inadecuado, ignorando cansancio emocional y físico, hostilidades y sentimientos de miedo y de tristeza, las enfermeras mexicanas, trabajando bajo una presión sin precedentes, realizaron una labor intensamente difícil y extenuante.

Ilustración: Greta María Haez Unger

GRACIAS MAMÁ FELICIDADES

DE PARTE DE LA FAMILIA DE SALCHICHAS.





CONEXION con CHEF



Luis Saucedo,
chef de H-E-B Chipinque



A LA PARRILLA SABE MEJOR

Celebra / Redacción

Foto: Rosy González / Styling: Lourdes De la Rosa

La carne asada, platillo que le da identidad a Monterrey, es infaltable en los festejos o las reuniones de cada fin de semana en la entidad.

Junto a ésta, y con el paso de los años, se han ido agregando deliciosos complementos que hacen el match perfecto con los tradicionales cortes. En honor a los **papás en su día**, te compartimos deliciosas recetas al **grill** que combinan tradición y tendencia, de la creación de Luis Saucedo, chef de Conexión con el Chef de H-E-B Chipinque.

SALMÓN AL GRILL Y ALCACHOFAS ASADAS

Ingredientes

1 pieza de salmón de 250 gr
Una alcachofa partida a la mitad

Para la salsa tártara:

3 cda de mayonesa
10 gr de alcaparras
15 gr de pepinillos picados
2 cda de mostaza
Aceite de oliva
20 gr de queso parmesano

Preparación

La alcachofa se marina en aceite de oliva, sal y pimienta. Ambos se meten al asador hasta alcanzar el término deseado y se sirven inmediatamente. Para la salsa tártara Se mezclan todos los ingredientes. Agrega el parmesano como topping sobre la alcachofa.





RIBEYE EN SALSA BORRACHA CON CHICHARRÓN

Ingredientes

1 ribeye de 250 gr
Sal y pimienta al gusto
Para la salsa:
3 tomates
1/2 cebolla
3-4 chiles serranos
1/2 cerveza de tu preferencia

Preparación

Asa todos los ingredientes, después viértelos en un sartén con la cerveza hasta que evapore. Muele. Sazona al gusto, y por último agrega chicharrón botanero tipo crackling. Aparte, asa al gusto el ribeye y báñalo con la salsa.

BRISKET AHUMADO

Ingredientes

4 cda de sal de mar
1 cda de chile cascabel pulverizado
2 cda de pimienta molida
1 1/2 cda de ajo en polvo
1 pizca de comino
1 1/2 cda de paprika
1/2 cda de semilla de cilantro (opcional)
1 1/2 cda de azúcar morena
1 brisket
1 tazón agua
6 k carbón

Al gusto:

Pellets de agave o madera
Mostaza
Salsa inglesa
Whisky
Romero fresco

Preparación

Toma el brisket ya limpio y úntalo con mostaza y salsa inglesa. En un bowl toma todos los ingredientes secos y mezcla, éste va a ser el rub con el que ahumarás el brisket. Frota con abundante rub toda la pieza y ponlo dentro del asador. Para cocerlo: Prende una carga muy pequeña de carbón y ponla en la esquina del asador. Coloca un envase pequeño con agua (esto mantendrá la humedad). El asador debe estar a 110 grados centígrados.

Pon el brisket en el otro extremo del asador y sobre el fuego deja caer un puñado de pellets o chunks de madera húmeda cada 2 horas y media. Aparte, pon a hervir agua con romero, pásalo a un atomizador y agrega 1/8 del envase en whisky. Rocío un poco al brisket cada 40 minutos. A parte de las séptima hora ya no le pones madera, y cuida que esté a 70 grados. Saca y envuelve con tres capas de aluminio y déjalo hasta cumplir 11 horas. Déjalo reposar una hora más.



COLIFLOR ASADA

Ingredientes

2 cda de mostaza
2 cda de jugo Maggi
2 cda de jugo de limón
1/2 cdita de comino en polvo
1/2 cdita de pimentón dulce
1/2 cdita de orégano seco
1/2 cdita de ajo en polvo
1/4 cdita de sal
1/8 cdita de pimienta negra molida
1 cabeza de coliflor grande

Preparación

Blanquea la coliflor en agua hirviendo por tres minutos. Aparte, mezcla todos los ingredientes y barniza la coliflor. Reservar el resto. Mete al asador a fuego indirecto y tapada por espacio de 25 a 30 minutos. Saca, parte y baña con la mezcla restante.


Bionda®
Sabor que se nota

Beneficios asociados a la salud
que tiene *consumir queso*.





Huesos

Aporte de calcio y fósforo.



Corazón

Aporta ácido linoleico conjugado



Músculos

Proteínas de alta calidad y absorción



Ojos

Aporta vitamina A.

Descubre como el **consumo de Queso** te da múltiples beneficios*



Dientes

Aumenta el pH de la boca, modificando la multiplicación de bacterias.



Sueño

Fuente de triptófano necesario para la melatonina (hormona del descanso)

Bionda.mx
@QuesosBionda

*Como parte de una dieta equilibrada, higiene bucal adecuada y actividad física





Encuentra deliciosas recetas
Aqui





DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Por la seguridad alimentaria

La inocuidad de los alimentos es una responsabilidad colectiva que comparten los gobiernos, los productores y los consumidores. Cada uno de nosotros, desde el productor hasta el consumidor, tiene un papel que desempeñar a fin de garantizar que los alimentos que consumimos sean inocuos y no perjudiquen la salud.



Desde 2019, El Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos se celebra cada 7 de junio, con el objetivo de dar a conocer, detectar y prevenir los riesgos que pueden ocasionar los alimentos en la salud de las personas, generando acciones que contribuyan a la seguridad alimentaria, la economía, la salud y el desarrollo sostenible. Este año el lema de la celebración es "Prepárate para lo inesperado": se abordarán algunas cuestiones que pueden mejorar la seguridad alimentaria ante situaciones imprevistas, como la falta de suministro eléctrico, los desastres naturales, etc.

En H-E-B estamos conscientes de la importancia de nuestro papel para asegurar que alimentos seguros lleguen hasta nuestros clientes a través de toda nuestra cadena de suministro, desde los proveedores hasta la mesa de los consumidores, así que, como cada año, nos sumamos a los esfuerzos de la FAO, particularmente en este día dedicado a la toma de conciencia y difusión de acciones importantes para proteger la salud de la población cuando cosas inesperadas ocurren.

Acompáñanos en este viaje a lo largo de nuestra organización, donde te mostraremos cómo H-E-B se prepara para lo inesperado.



CÉSAR ORTIZ
Subdirector de Calidad



LAURA HERRERA
Gerente Aseguramiento de Calidad Proveedores

En el área de Aseguramiento de Calidad Proveedores trabajamos de la mano con el área Comercial y de Marca Propia para seleccionar a los mejores proveedores para nuestras tiendas, plantas de Manufactura y productos de Marca Propia, a través de una evaluación, nos aseguramos de contar con proveedores certificados en programas globales de seguridad alimentaria, de esta forma garantizamos que la cadena de suministro de cada uno de nuestros proveedores es segura y robusta, asegurando así que los proveedores tienen implementados programas de gestión de crisis, y por lo tanto, cuentan con la suficiente capacidad para reaccionar ante las mismas. Así mismo, evaluamos distintos proveedores para el mismo tipo de insumos, de esta forma también aseguramos contar con varias opciones ante temas de desabasto. En H-E-B, estamos preparados para reaccionar ante este tipo de crisis, uno de los mecanismos que tenemos para esto es nuestro Sistema de Recall, el cual nos permite recuperar productos identificados con riesgo de todas nuestras tiendas y centros de distribución, en el menor tiempo posible.



CONCEPCIÓN LIRA

Gerente Control Calidad CAT

En nuestros Centros de Distribución H-E-B buscamos garantizar el abasto con productos de calidad. A pesar de las adversidades, buscamos que cada uno de nuestros proveedores cumpla con las especificaciones establecidas, cuidando el control de almacenamiento, la cadena de frío y el transporte, para que llegue a tiendas en óptimas condiciones, asegurando así la calidad en cada etapa del proceso logístico.



ALEJANDRO DEL BOSQUE Y MYLDRED SÁNCHEZ

*Gerentes Aseguramiento
de Calidad Tiendas (Retail)*

La visión de seguridad alimentaria es uno de los pilares más fuertes con los que se construye el trabajo en los departamentos de percederos. Nuestro trabajo desde el Área de Aseguramiento de Calidad en Tiendas es implementar y guiar en la gestión de los programas de Alimentos Seguros. Adicionalmente, también trabajamos en la identificación y colocación de medidas de control adecuadas ante situaciones de crisis que puedan poner en riesgo la salud de nuestros clientes, como por ejemplo, el desabasto de insumos para la limpieza y sanidad, escasez de agua de calidad, notificaciones de riesgos sanitarios, entre otros. En estas y otras situaciones de incertidumbre, analizamos y aplicamos el mejor plan de acción para reducir los peligros. La comunicación con las tiendas es clave para brindar claridad en etapas críticas, fortaleciendo como compañía la visión de brindar siempre alimentos seguros a nuestros clientes.



ERIKA VILLASANA

*Gerente Calidad
Manufactura*

Mi responsabilidad como Gerente de Calidad Manufactura es asegurar que contemos con procedimientos y protocolos a realizar cuando suceda una crisis, debemos asegurar que todos los socios conozcan las acciones que deben tomar y estén capacitados para que, cuando llegue a suceder una eventualidad fuera de nuestro control, garanticemos la Inocuidad de los productos y procesos. Todas las acciones a tomar son validadas a través de simulacros que nos permiten ser preventivos. Ninguna organización es inmune ante una crisis, por lo tanto, todos debemos estar preparados para reaccionar cuando ésta se presente.



ELKE GONZALEZ

*Gerente Relaciones
Públicas y Comunicación
Corporativa*

Nuestro rol en Relaciones Públicas y Comunicación Corporativa consiste en liderar el Comité de Contingencia dentro de la empresa. Nuestro objetivo es garantizar la preparación de todos los equipos frente a posibles contingencias. No sólo definimos los procedimientos a seguir en caso de incidentes o crisis, sino que también coordinamos simulacros y actualizamos los procedimientos según sea necesario. Tenemos la responsabilidad de comunicar tanto interna como externamente, manteniendo informados a nuestros socios sobre las acciones que deben llevar a cabo. Mantenemos contacto con los públicos clave, como el gobierno, entidades municipales y asociaciones civiles. Así, también, trabajamos de la mano con el equipo legal para gestionar los asuntos corporativos.

Las crisis son impredecibles por naturaleza y pueden escalar a niveles inesperados en cualquier momento y lugar. Por lo tanto, es fundamental anticipar todos los posibles escenarios, no limitándonos únicamente a los riesgos latentes del negocio.

Te compartimos algunas precauciones que se pueden tomar en casa para evitar consumir alimentos no seguros cuando algo inesperado ocurre:

- No consumas alimentos que presenten malos olores o apariencia anormal.
- No almacenes alimentos sensibles si no existen las condiciones adecuadas para resguardarlos. La leche, pollo, carne y otros alimentos que requieren temperaturas bajas, pueden representar un alto riesgo si no son conservados adecuadamente.
- Si almacenas agua para aliviar la falta de suministro de agua potable, asegúrate de que viene de una fuente confiable, mantenla en contenedores cerrados y hiévela si crees que puede estar contaminada con microorganismos.
- Al igual que los alimentos deshidratados, como leche en polvo, cereales o carnes secas, los alimentos enlatados son una buena opción para contar con provisiones por largos periodos de tiempo. Antes de consumirlas, asegúrate que las latas no estén golpeadas o abombadas.

En H-E-B estamos convencidos de que la seguridad alimentaria salva vidas, y nos tomamos muy en serio nuestro papel en la reducción de las enfermedades transmitidas por los alimentos, algo que nos recuerda la celebración del Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos.

CHOCO DILEMA

¿CUÁL ES EL SABOR MÁS
CHOCOLATOSO?



¡PRUÉBALOS Y ELIGE
UN GANADOR!

H·E·B

®

www.chocokrispis.com.mx

COME BIEN.

Porción sugerida 30 g

Imagen alusiva al sabor.

Viaja con Kellogg's®

Participa para ganar
un viaje a Cancún
y muchos premios más...

Compra
productos Kellogg's®
en tiendas participantes.

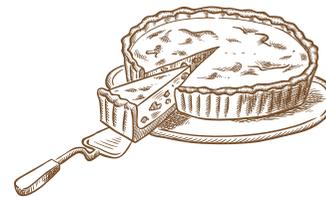
Registra
tu ticket de compra en
www.ganaconkelloggs.com

Participa
para ganar.



COME BIEN.

Promoción limitada a mayores de 18 años. Vigencia del 01 de abril al 31 de mayo del 2024. Participa cualquier producto Kellogg's® comprado en La Comer®, HEB®, Calimax® y Alsuper® ("Tiendas Participantes"). Compra mínima de \$60 pesos. Incentivos disponibles (1) Viaje todo pagado para dos personas a Cancún, (20) gift card Liverpool de \$1,500, (20) gift card Liverpool de \$1,000, (100) monederos LaComer® de \$150, (100) monederos HEB® de \$150, (85) tarjetas Alsuper® de \$150 y (85) vales de despensa Edeñred de \$150.* Consulta detalles de la dinámica, incentivos, términos y condiciones y limitaciones de la promoción en www.ganaconkelloggs.com. Responsable de la promoción: Efecto Mescalina SAPI de CV.



Pay de queso

Ingredientes

1 lata de leche condensada
5 huevos
190 gr de queso doble crema
1 paquete de galletas María
90 gr de mantequilla derretida

Preparación

Pulveriza las galletas en un procesador o de manera manual y añade la mantequilla derretida. Vacía esta mezcla sobre un molde para pay y aplana para obtener una costra uniforme. Reserva en el refrigerador. Licua los huevos, la leche condensada y el queso, y vacía esta mezcla en el molde para pay, sobre la costra de galletas y mantequilla. Hornea a 170 grados durante 30 minutos. Saca del horno y deja enfriar.

Dulces deliciosas

Por Emma Sánchez

Su masa crujiente y deliciosos rellenos convierten al pay en un tesoro gastronómico que ha conquistado paladares alrededor del mundo. La historia de este rico platillo se remonta a la antigua Grecia, después los romanos mejoraron la receta agregando relleno de miel y queso, según el site de Gastronomía Internacional. La diferencia con la tarta es que se trata de una preparación cuya masa es uniforme, también son más fáciles de preparar.



Tips para un pay perfecto

- Utiliza ingredientes de calidad.
- Para una consistencia homogénea y sin grumos, procura que los ingredientes estén a temperatura ambiente.
- La temperatura del horno no debe exceder los 180 grados centígrados, para evitar que se formen grietas o una consistencia seca.
- Evita abrir el horno mientras se cocina ya que puede afectar su proceso.
- Para lograr una consistencia de nube, utiliza la batidora al momento de mezclar los ingredientes.
- Antes de probarlo deja que se enfríe por completo; una vez que se le quite lo caliente del horno, refrigera al menos dos horas.

Con información de: cocinavital.mx y kiwilimon.com

Pay de limón frío

Ingredientes

1 paquete de galletas María molidas
100 gr de mantequilla derretida
1 sobre de gelatina sabor limón
1 cda de jugo de limón
1 1/2 tz de agua hirviendo
1 1/2 tz de agua fría
1 barra de queso crema
1 lata de leche condensada
1 tz de crema de leche

Preparación

Mezcla las galletas con la mantequilla derretida y coloca sobre el molde para pay. Presiona para cubrir todo el molde y refrigera. Vacía el sobre de gelatina en polvo en agua hirviendo y añade el jugo de limón. Mezcla hasta que el polvo se diluya completamente. Añade el agua fría y la leche condensada, y una vez que la mezcla haya enfriado, incorpora el queso crema y la crema de leche. Vacía en el molde con la base de galletas y refrigera por al menos dos horas. Desmolda con cuidado y decora con crema batida y rebanadas de limón.

TU HARINA
DE SIEMPRE CON
**EL GRAN SABOR
Y CALIDAD DE**

**Aunt
Jemima®**

SINCE



1889

**Pearl Milling
Company®**



Sugerencia de consumo.



**FUNDADA EN 1889
EN ESTADOS UNIDOS**



**CON TODA LA
TRADICIÓN Y SABOR**



**MÁS DE 130 AÑOS FORMANDO PARTE
DE GRANDES MOMENTOS FAMILIARES**

COME BIEN

Un desayuno con mamá sabe a

Pan francés

CON P DE PHILADELPHIA



PHILADELPHIA®

COME BIEN

PALETA PAYASO



59 Años
**ENTRE SONRISA
Y SONRISA.**

COME BIEN. CONTENIDO EXCLUSIVO PARA MAYORES DE 13 AÑOS.

chefstyle®

NUEVOS MODELOS DE ELECTRODOMÉSTICOS



Cafetera Eléctrica 650 ML

- Capacidad hasta de 6 tazas.
- Filtro reutilizable, no requiere filtros desechables y evita desperdicios o basura.
- Jarra de vidrio, 650 mililitros de capacidad, ideal para tazas pequeñas o grandes.
- Botón de encendido y apagado, fácil de usar, controla el funcionamiento con un solo interruptor.



Licuada 4 Velocidades 1.5

- Aspas de acero inoxidable, mayor resistencia y durabilidad.
- Seguro de rosca, previene accidentes y movimientos de la jarra.
- Jarra de vidrio de 1.5L, amplia capacidad para uso diario.
- Tapa alimentadora con tapón extraíble, agrega ingredientes mientras licúas.



Procesador de alimentos 250 ml / 500 ml

- Incluye 7 accesorios, 3 vasos y 4 tapas.
- Encendido de sistema de pulso, Gira en una sola dirección e incluye un sistema de pulso para ahorrar tiempo y energía.
- Fácil y práctico, muele y licúa para preparar tus alimentos.



Batidora de Inmersión 2 Velocidades

- Cuchillas de alta duración, material resistente para todo tipo de preparaciones.
- Diseño compacto, ahorra espacio, es ligero y fácil de transportar.
- Batidor de metal, mayor resistencia al uso frecuente.
- 2 velocidades, control de sistema de pulsos para preparar diferentes mezclas.





alpura[®]

SABOR NATURAL Y DELICIOSO*

LA LECHE ES FUENTE DE PROTEÍNA. *DE ACUERDO A LA PERCEPCIÓN DEL CONSUMIDOR (2024)
IMAGEN ILUSTRATIVA DEL PRODUCTO

**PURA
PASIÓN
POR
LA LECHE**



**PURA
PASIÓN
POR
LA VIDA**



No pueden faltar los intensos fucsia que combinados con rosas serán la fascinación de mamá.



También puedes encontrar canastas y cajas que complementan bellos arreglos florales, con la rosa como protagonista.

Flores para mamá



No hay mamá que se resista a un bello jarrón de cerámica repleto de rosas en tonos pastel.

Celebra / Redacción

El 10 de mayo marca una fecha especial que se celebra a lo grande en todo el país. Y como parte de estos festejos, regalar flores a mamá, como símbolo de afecto y gratitud, no puede faltar. Si estás planeando sorprenderla con este detalle, entonces date una vuelta por H-E-B y encuentra esa opción tan especial que estás buscando.



Si prefieres las tonalidades más intensas puedes optar por este arreglo que mezcla rojos y naranjas en delicadas rosas y gerberas.



Lo clásico y elegante nunca falla; este hermoso arreglo de tulipanes es muestra de ello.



Para la mamá clásica nada mejor que este bello arreglo de rosas y tulipanes en delicados tonos Ivory y rosados.



Para una mamá muy alegre combina diferentes flores, como este rosas, liriums y gerberas enmarcadas por un hermoso follaje en varios tonos.

*¡En este día
de las madres*

LOS MEJORES

ALIADOS

de tus platillos!

ESCANEA PARA
DESCUBRIR MÁS



Recetas
Nestlé
.com.mx



COME BIEN ©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353. 1800 Vevey, Suiza.

Regalos para mamá



Un smartwatch y audífonos inalámbricos son perfectos para la mamá fit que le encanta escuchar música mientras se ejercita.

Celebra / Redacción

Mamá merece ser consentida siempre, y en su día más, por eso **H-E-B** ha preparado una gran variedad de regalos para hacer del festejo del **Día de las Madres** algo muy especial.



Una bocina con luz es el complemento perfecto para las reuniones con amigas.



Haz sus días más relajantes y terapéuticos con esta tina de hidromasaje inflable.



Los espejos de tocador con luz son herramientas de belleza muy útiles que encantarán a mamá.



Instala en su casa un equipo inteligente que controle la iluminación y los electrodomésticos para facilitar su vida.



A mamá le encantarán esos regalos desestresantes, como este spa para masajear y suavizar sus pies después de un día de trabajo.





Elige entre una amplia variedad de cremas y tratamientos de belleza perfectos para embellecer su piel.



Nunca estará de más un buen kit para estilizar su cabello y que luzca espectacular todos los días.



No puede faltar los electrodomésticos que hacen su vida más sencilla y siempre son un buen regalo.

• ROSTIZADO EN TIENDA •

LOMO DE CERDO



Fresco
NUNCA
CONGELADO
RICA FUENTE DE
PROTEÍNA
LISTO PARA
CONSUMIRSE



Cerdo Rostizado, elaborado diariamente.

=MOSTAZA=

=FINAS HIERBAS=

=MEZQUITE=

SÁCALE JUGO A TUS MOMENTOS

Recetas
Nestlé
.com.mx



ESCANEA PARA
DESCUBRIR MÁS



Supervencia de Uso

con amigos
en pareja



con familia
en fiestas



“Ponle explosión de sabor a tus platillos”

COME BIEN ©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. -

12º
CONCURSO
**Súper
mamá**



Celebra

Nadie como mamá



Por Esmeralda Martínez

Nuestro tradicional concurso Súper Mamá llega a su doceava edición, y como cada año se busca reconocer a esas madres que por su entrega y dedicación, han logrado sembrar en sus hijos y en su comunidad un modelo de fortaleza y valores. ¡Conoce un poco de cada una de nuestras tres ganadoras 2024!



ANA MARÍA SARRE

Nominada por su hija María Laura
1er lugar | Monterrey, NL

La señora Anita, como es conocida en su comunidad, es todo un ejemplo de resiliencia y crecimiento personal, así es como la define su hija María Laura González Sarre.

Madre de cinco hijos y fundadora del jardín de niños Patty Hill, al poniente de Monterrey, la señora Anita tiene muchas historias que contar y compartir. Ella confiesa que nació para ser mamá, pues ha disfrutado cada etapa de la maternidad, incluso su impacto ha ido más allá de su familia, al dar la mano a otras mamás en momentos difíciles. "Como yo había logrado el sueño de poner el jardín de niños, en parte para resolver nuestra situación económica, me

podía poner fácilmente en los zapatos de cualquier mamá que llegara y me pidiera beca por equis circunstancia, y gracias a Dios pude hacerlo". "No me volví rica", comenta con una sonrisa, "pero me da mucha satisfacción ayudar, incluso me encuentro con muchas mamás que recuerdan cosas de ese tiempo y me dan las gracias, y eso te llena la vida, porque a fin de cuentas qué te llevas cuando te vas, así hicieras mucha riqueza económica, no te llevas nada, pero estos recuerdos sí se quedan guardados en tu corazón". comenta.

Para ella, la educación de los hijos debe estar basada en la presencia y la paciencia. "Si no estás cerca de tus hijos es difícil que puedas educarlos y darte cuenta de sus gustos y en dónde necesitan apoyo. Se necesita estar cerca, no las 24 horas, porque hay muchas mamás que necesitan trabajar y son excelentes madres, pero el tiempo que le des a tus hijos que estés con ellos, hay que soltar el celular y los pendientes del exterior". "La paciencia también es muy necesaria: los hijos son como diamantes en bruto que hay que pulir, y debemos tener paciencia en el proceso. Al final cuenta más lo que hagas y tu comportamiento, lo que va a definir realmente lo que hagan o no tus hijos". Anita también ha tenido una activa participación en su comunidad, siempre en busca de mejorar los espacios públicos de su entorno, cuidando la seguridad de los vecinos y el bienestar de sus familias.



CONCEPCIÓN MOSCOSO

Nominada por su hija Luz Elizabeth
2do lugar | Querétaro, Qro

Concepción Moscoso es una verdadera guerrera. Conchita, como es conocida, ha forjado una vida de trabajo para formar, junto a su esposo, una familia de la cual se siente orgullosa.



Al ser madre trabajadora, confiesa lo difícil que fue en su momento desprenderse de su pequeño bebé para cumplir con su labor profesional.

“Cargar a mi primer bebé fue maravilloso, fue una cosa muy hermosa, pero estaba yo muy joven y mi esposo y yo teníamos que trabajar todo el tiempo, así que el día que me tocó llevarla a la guardería yo lloré más que la niña, ella se quedó feliz y yo me salí llorando porque estaba dejando a mi tesoro”, recuerda. Para ella, la unión familiar, y el mantener comunicación constante con sus hijas es una de las maravillas de la maternidad que nunca se debe perder. Tiene cuatro mujeres que actualmente viven en diferentes ciudades del país.

“Todo es felicidad cuando tienes a tus hijos a tu lado, por eso siempre buscamos tener la facilidad de aprovechar este tiempo. La unión de toda la familia es lo más importante y bonito”.

Viuda desde hace más de tres décadas, ella recuerda el tiempo que, junto a su esposo, trabajaba para sostener a su familia, y cómo desde que falleció, ella junto a sus hijas han disfrutado viajar y conocer distintos países.

“Yo empecé a trabajar desde muy joven, trabajé 62 años, entonces posiblemente por eso estoy acostumbrada a salir a pasear”.

Ha visitado Europa unas 10 veces, tuvo la oportunidad de conocer España, la tierra de su abuelo. También ha conocido Japón y Rusia.

Conchita está a punto de cumplir 99 años y, aún con su movilidad disminuida, sigue disfrutando cada momento y cada paseo; contagia entusiasmo y pasión por vivir.

VICHY
LABORATOIRES

POND'S

REMINGTON
EST. NEW YORK 1937

L'ORÉAL
PARIS

PUREDERM
EASY & EFFECTIVE SKIN SOLUTIONS

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Eucerin

LIFE-CHANGING POWER OF
DERMATOLOGICAL SKINCARE

EAU THERMALE
Avène
el don de calmar

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Neutrogena

CeraVe
DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS

Aster

CINSA

NIVEA

BANANA BOAT

Dove

Bestway

Kellogg's

REVLON

sedal

Johnson & Johnson

LIBBEY

medela THE SCIENCE OF CARE

frida

PowerXL

Beiersdorf

Qualtia

TRAMONTINA



BLANCA BUSTOS
Nominada por su hija Karina
3er lugar | San Nicolás de los Garza, N.L.

Blanca es un gran ejemplo de fortaleza y fe, como lo reconoce su hija Karina. Tras vivir la dura experiencia de perder a su hijo mayor y a su esposo durante la pandemia del COVID 19, ella ha logrado salir adelante gracias a su comunión con Dios.

Actualmente Blanca es una mujer activa que participa en varios grupos de la iglesia. Además, es parte del Ballet Folclórico del Adulto mayor del Municipio de Guadalupe y ayuda en la Fundación Fuerza Memo, que apoya niños con cáncer en Nuevo León. Para ella, la maternidad es la mejor experiencia que Dios y la vida le pudieron dar. "Mis tres hijos son maravillosos, cada uno en su esencia pero son un amor y yo los amo. Siempre he dicho que yo daría la vida por ellos, porque mis hijos son lo más sagrado que Dios me mandó". Para ella, la comunicación, la comprensión y el respeto son fundamentales, tanto de madre a hijo como viceversa. "Yo creo que uno debe ser ejemplo de lo que predica con los hijos para que puedan verse reflejados en uno como mamá y en su caminar, y al estar realizados como papás puedan entender su papel de padres", menciona. Y es que a pesar de la vida agitada, destaca la importancia del papel de los padres al estar pendiente de los hijos. "Uno como madre conoce bien a los hijos, y cuando algo les pasa uno lo intuye, por eso debemos mantener siempre una buena comunicación con ellos". Así también, destaca lo importante que es para ella hablarles de la palabra de Dios. "Yo tengo una frase que siempre digo y es 'todo lo puedo en Cristo, que me fortalece', porque él es quien me ha mantenido de pie, y me da la pauta para continuar con mis hijos en comunicación y oración", añade. La fe de Blanca trasciende más allá de su hogar, con ella ha podido, no sólo sobrellevar las ausencias, sino despertar la esperanza en muchos otros.

stf

bbtips Sensitive Expertes en piel delicada

kotex

SAN JACINTO

Cfruit

AJE

CAPERUCITA

TRAMONTINA

Su brillo hace que los momentos sean tan especiales

haz lo mismo que ella



NO SE PEGA



FÁCIL DE LIMPIAR



MÁS DURABLE



MÁS SALUDABLE



LIBRE DE PFOA

Sartén
Tramontina
Paris
28508/630

www.tramontina.com.mx

@tramontinademexico   



Ante las situaciones adversas:

Por Esmeralda Martínez

La resiliencia no es un término nuevo, pero sí un tema muy actual. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), se refiere al proceso de adaptarse bien a la adversidad, es “rebotar” ante una experiencia difícil como si fueras una bola o un resorte.

Ser resiliente es tener la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse tras experimentar una situación inesperada. La resiliencia no es una cualidad innata, sin embargo, todos tienen la posibilidad de construirla, y una buena manera de hacerlo, según lo explica la APA, es a través de las buenas relaciones tanto familiares como de amistad.

Y es que ésta se fortalece cuando se tiene un grupo de personas cercanas que se aceptan y se ayudan entre sí, quienes en momentos de adversidad te sostienen e impulsan para sobrellevar y superar.

Otra manera de cultivar la resiliencia es aceptando que los cambios forman parte de la vida, y entender que habrá ocasiones en que las circunstancias no se pueden modificar. Encontrar actividades que disfrutes y te aporten relajación, así como cuidar de ti mismo, son formas de preparar la mente y el cuerpo para situaciones que requieran resiliencia.

Desarrolla tu resiliencia

El Centro de Psicología de Madrid, en su página web, señala que para lograr ser resiliente son necesarios dos factores: tiempo y autoconocimiento. Pero también existen algunos hábitos que poseen las personas resilientes y que puedes poner en práctica:

- Confían en tus capacidades.
- Sé creativo.
- Toma conciencia de tu potencial y tus limitaciones.
- Aprende a ver las dificultades como una oportunidad para salir fortalecido.
- Sé optimista y objetivo.
- Rodéate de personas positivas.
- Reconoce que es imposible controlar todas las situaciones.
- Adáptate a los cambios.
- Practica el mindfulness (atención plena).
- Sé perseverante.
- Afronta las dificultades con humor y buena energía.
- Si es necesario, busca ayuda.





FOTO ILUSTRATIVA

COME MÁS VERDURAS

Delicioso sabor casero

¡Listas en 10 minutos!

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 PAPA**

a contacto@celebralavida.com.mx
y pláticanos 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**

TUS **HAMBURGUESAS**
DELICIOSAMENTE RICAS

CON
HELLMANN'S

EST.1913



**¡Llévame
a un precio
irresistible!***



IMAGEN ILUSTRATIVA

COME BIEN

*Precio de venta sugerido al público.



Conviértete en un experto

LA GUÍA DE LA CARNE



Conoce todos los secretos para preparar deliciosos cortes y platillos cárnicos, y conviértete en todo un experto con La Guía de la Carne que H-E-B tiene para ti.



No necesitas ser un conocedor sobre el tema, porque en este sitio podrás encontrar información para todos. Aprovecha y aprende interesantes **hacks de cocina y recetas deliciosas** para sorprender a tu familia y amigos con nuevos sabores, así como formas de preparar la carne.



Conoce todos los detalles que necesitas saber para la preparación de carnes, de la mano del influencer regio Ricky Limón, en la **Universidad de la Carne**, quien te enseñará todo lo básico que necesitas aprender sobre este la carne.



En **Sabor sin Carbón** encontrarás un sinfín de recetas para preparar ricos platillos y ampliar tu menú.

Y en la sección **El Término Completo** podrás encontrar definiciones sobre cada concepto relacionado con la preparación de la carne, que ampliará tu conocimiento en la materia.



¡Explora La Guía de la Carne y **revolucion** tu cocina! Aprende a **elegir cortes** y aplicar trucos que harán de cada plato un éxito, vista: www.heb.com.mx/blog/guia-de-la-carne

TECATITA LIGHT

EDICIÓN LIMITADA



DISPONIBLE POR
TIEMPO LIMITADO

CONOCE MÁS



EVITA EL EXCESO.

Los más famosos

Celebra / Redacción

Los **cocteles** son más que una simple combinación de licores y jugos, son un símbolo de creatividad y tradición que en ocasiones representan un momento o lugar específico en la historia.

En la actualidad existe un sinfín de cocteles, pero sólo unos cuantos han logrado sobrepasar la barrera del tiempo y continúan en el gusto de muchos. Estos son algunos de ellos.



Martini

Es el coctel de la elegancia y sofisticación. Nació en Estados Unidos en la década de los 60. Se prepara con ginebra y vermouth seco. Se le considera una buena opción para acompañarse con un aperitivo.

Martini clásico

Ingredientes

Hielo al gusto
1 aceituna,
para decorar
1/2 oz de vermouth
2 1/2 oz de ginebra

Preparación

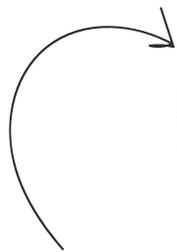
Agrega la ginebra, el vermouth y el hielo en una martinera. Sacude durante 45 segundos y sive en una copa para martini.



Mojito

Cuba es el país que vio nacer este coctel. Se dice que en el siglo XVI llegó Sir Francis Drake a la isla en busca de oro. Al enfermar varios miembros de su equipo, los locales les sirvieron una mezcla de aguardiente, menta, azúcar y lima, una bebida muy parecida al mojito.

Tuvieron que pasar varios siglos antes de que ésta lograra su popularidad. En la actualidad el mojito se prepara con refresco de gas, ron blanco, jugo de limón, azúcar y hojas de menta.



Manhattan

Este clásico es considerado pariente cercano del martini. Su origen data de 1870 en el club social Manhattan, de ahí su nombre. Se prepara con whisky, vermut dulce y unas gotas de amargo de angostura. Se trata de un coctel fuerte.



Margarita

El téquila es el principal ingrediente de este coctel que nació en México a mediados del siglo XX. Está elaborado con tequila, cointreau o triple seco, jugo de limón y hielo picado. Suele servirse con azúcar o sal espolvoreada en la orilla del vaso.

Margarita clásica

Ingredientes
2 tz de hielo
4 oz de tequila
2 oz de triple seco
2 oz de jugo de limón fresco
1 limón, cortado en rodajas
Sal gruesa al gusto

Preparación
Vacía en una licuadora el hielo, el tequila, el triple seco y el jugo de limón hasta obtener una consistencia granizada. Frota unas rodajas de limón en los bordes de los vasos y añade sal. Sirve la bebida y decora con más rodajas.



Daiquiri

Coctel cubano muy popular. Se prepara con ron blanco, jugo de lima y azúcar. Se le considera una refrescante y deliciosa bebida.



Piña colada

Este coctel fue creado en el Hotel Caribe Hilton de San Juan, Puerto Rico, a mediados del siglo XX. Se trata de un coctel dulce hecho a base de ron, leche o crema de coco y jugo de piña, servido con hielo granizado o picado, decorado con cereza o rodaja de piña.

Consejos para un coctel de 10

- Utiliza licores de buena calidad
- Busca ingredientes frescos, ya sean jugos o frutas.
- Haz que coincida la temperatura de la copa con la de la bebida. Si ésta es fría, también debes enfriar la cristalería antes de servir, esto hará que la bebida conserve más tiempo se temperatura.
- Siempre mide todos los ingredientes.

Con información de: thegourmetjournal.com, mixologistacademy.com, cocteleria.com.mx, thegourmetjournal.com y kivimilmon.com

Enséñale a identificar sus **EMOCIONES**

Por Esmeralda Martínez

Aprender a reconocer, entender y manejar las emociones es una habilidad crucial para la salud emocional que puede enseñarse desde una edad temprana.

Según kidshelpline.com.au, la manera en que los niños expresan sus emociones es a través de las **expresiones faciales**, de su cuerpo, su comportamiento y el juego. Y destaca la importancia de enseñarle a actuar según sus sentimientos. Por ejemplo, ante un **ataque de enojo** hay que enseñarlo a respirar profundamente, tomarse un tiempo o tratar de resolver el problema con palabras. Para la Asociación Americana de Psicología, los niños que manejan bien sus emociones, tienen más probabilidades de obtener **buenos resultados** en la escuela y llevarse bien con los demás. Por otro lado, un menor que implique un **reto para calmar**, tiene más probabilidades de tener problemas para manejar sus emociones cuando crezca, es por eso que se recomienda iniciar desde **temprana edad**. Una buena manera de hablar sobre los sentimientos cuando aún son **bebés**, es

a través de la lectura o las películas adecuadas para su edad, donde los **personajes** se sientan tristes, felices, enojados o preocupados y mostrarle dichas emociones. Toma en cuenta que como padre **eres el modelo a seguir**, por eso debes enseñar con el ejemplo la manera en que gestionas tus emociones, y ponerle nombre a cada una de ellas para así prevenir heridas emocionales.

Anímalos a **analizar** esa emoción que sienten, incluso en qué lugar de su cuerpo la están sintiendo, esta es una buena manera de aprender a identificarla.

Algunos recursos

Enseña a tus hijos a reconocer sus emociones con alguna de estas actividades recomendadas por el Center for Early Childhood Mental Health Consultation.

- **Hagan diferentes caras de emociones** para que los niños adivinen lo que podría estar sintiendo.
- **Aprovecha el tiempo de lectura** para motivar a los niños a que adivinen cómo se sienten los personajes del cuento. Puedes hacer preguntas sobre cómo te diste cuenta que el personaje se sentía así.
- **Una manera divertida es representar distintas situaciones con títeres**, como que uno le quita el juguete a otro, por ejemplo, y haz que los niños recreen la emoción con sus propios rostros.
- **Aprovecha las rutinas del baño** para que los niños se miren en el espejo y practiquen cómo poner caras de enojo, tristeza o felicidad.
- **Enséñalos a expresar sus sensaciones con palabras**, esta es una buena forma de aprender.
- **No recrimines ni censure una emoción** ya que todas tienen una función y es necesario aprender a reconocerlas.



¡NUEVOS!

Minis

TAMAÑO MINI, DISFRUTA MAXI



COME BIEN. ®Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Sus primeros dientes

Por Esmeralda Martínez

Los primeros dientes del bebé, también conocidos como dientes de leche o dientes primarios, son un emocionante acontecimiento en el desarrollo de tu hijo. Estos desempeñan un papel crucial en la alimentación, el habla y el desarrollo general de la boca y la mandíbula.

¿Cuándo empiezan a salir?

“Generalmente empiezan a erupcionar entre los 6 y 12 meses, aunque esto es muy variable”, explica la odontóloga Marcela López Rodríguez.

Señales

Previa a la aparición de sus primeros dientes, existen ciertas señales que pueden indicar que están por brotar. “Una semana o unos días antes, los bebés se ponen muy irritables, también presentan inflamación en la encía que les causa dolor y molestias, y en ciertas ocasiones pueden presentar un poco de fiebre. “Pero no son fiebres altas, porque ahí ya estamos hablando de un proceso infeccioso o viral, que no se relaciona con la aparición de los dientes”, detalla la especialista en ortodoncia y ortopedia dental.



Para calmar las molestias

Para calmar las molestias previas a la aparición de los dientes, López Rodríguez hace las siguientes recomendaciones. “Se pueden usar mordederas para bebé, estas son una buena opción, porque al ponerlas a enfriar, hacen que se adormezca la zona inflamada. Esto ayuda a que el dolor disminuya o inclusive que desaparezca”, señala. Otra de las recomendaciones que hace la especialista es realizar un masaje en las encías del bebé. “Con una gasita alrededor de tu dedo índice, empieza a masajear la encía del bebe con movimientos circulares. “Esto les ayuda mucho porque sienten alivio al tallar ligeramente, además ayuda a que la encía empiece a abrirse, y sea más fácil la erupción de su dientito”.



El cuidado dental

La higiene bucal de tu bebé es muy importante incluso antes de que salga su primer diente, por eso la especialista recomienda limpiar su encía diariamente. “En esta etapa los bebés están ingiriendo leche materna o de fórmula, y tanto una como otra contienen azúcares, por eso es importante limpiar sus encías con una gasita húmeda después de cada toma, para ayudarlos a mantener su higiene”, explica. Una vez que salga su primer diente se puede cepillar con agua y pasta dental fluorada especial para bebés. Existen muchas marcas seguras, siempre que hayan sido previamente recomendadas por su odontólogo pediatra.

Festeja a Mamá
CON

D'Gari

CONOCE MÁS



Más recetas

D'Gari
sabe a celebrar
a PAPÁ



Un dueño responsable

Por Emma Sánchez

La decisión de tener una mascota en casa es un compromiso que trae consigo grandes responsabilidades, no solo implica proporcionarle comida y refugio, también se debe cuidar de su bienestar físico y emocional.



La American Veterinary Medical Association, señala que una mascota debe implicar una relación de **beneficio mutuo**, y esto inicia desde que la eliges, pues es importante que sea un animal que se adapte a tu hogar y estilo de vida.

Garantizar que las mascotas estén debidamente **identificadas**, ya sea con **placas o microchips**, es también parte de las obligaciones de un dueño responsable.

Debes tomar en cuenta la **atención médica preventiva**, es decir, que esté al día con sus vacunas y control de parásitos, y considerar el impacto que tendrá tu mascota sobre otras personas, animales y medio ambiente. Esto incluye eliminar sus desechos, el control del ruido y evitar que se extravíen o se vuelvan agresivos.

El sitio petsafe.com destaca la **esterilización** como parte de la lista de un dueño responsable.

Y es que según estudios, una mascota esterilizada alarga su vida y es más saludable, además de que bajan sus probabilidades a desarrollar problemas de conducta.

Sé responsable con tu mascota

Si estás pensando en adquirir una mascota o ya cuentas con una en casa toma esto en cuenta:

- Antes de adoptar o comprar haz una evaluación y averigua cuáles son las necesidades de tu futuro amigo.
- Dale una dieta nutritiva y equilibrada.
- Brinda a tu mascota un espacio confortable.
- Limpia sus excrementos y desparasita con regularidad.
- Mantenla al día con sus vacunas.
- Esteriliza.
- Coloca su placa de identificación o un microchip.
- De ser posible, contrata un seguro para tu mascota, que cubra gastos veterinarios inesperados y responsabilidad civil.

NUEVO

H-E-B®

EXPERTS

ACCESORIOS PARA GRILL

PARA LOS EXPERTOS DEL GRILL





Optimiza el espacio

Por Emma Sánchez

El baño suele ser uno de los espacios de la casa más complicado de mantener, y cuando es pequeño, su organización puede ser todo un desafío.

Sin embargo, es posible lograrlo con algunas ideas, y convertir este espacio en un lugar funcional y ordenado, propicio para la paz y la relajación. Aquí tienes algunas ideas:

- **Antes de organizar, saca todo aquello que no uses.** Revisa tus productos de cuidado personal, maquillaje, medicamentos y accesorios de baño, y desecha los que están caducos o no utilices.
- **Aprovecha los espacios verticales para colocar estantes con puertas que se cierren.** Estos ayudan a reducir la apariencia de desorden, además de mantener tus artículos guardados, evitando que acumulen polvo.
- **Utiliza organizadores de zapatos colgantes** en la parte posterior de la puerta para almacenar artículos de tocador como cremas y champú.
- **Los cajones se verán más organizados si colocas divisores,** de esta manera aprovechas más el espacio y todo estará al alcance.
- **Recurre a las cestas y a los organizadores** para mantener el orden.
- **Deja a la vista los perfumes y cremas de uso diario** y colócalos en algún recipiente o bandeja bonita para que además cumpla una función decorativa.

No acumules

Recuerda que para mantener un **baño organizado** sólo debes tener lo que utilizas. Evitar la acumulación de objetos hará la diferencia, así que deshazte de:

- Productos y muestras vencidas
- Maquillajes que no utilizas
- Artículos duplicados
- Botes vacíos

NUEVO **AXE**
FINE FRAGRANCE COLLECTION



HUELE DE LUJO
COMO UN PERFUME

Logra una piel suave sin irritaciones

Por Esmeralda Martínez

El rasurado se puede considerar como un arte que ha evolucionado con el tiempo, desde las antiguas cuchillas de piedra hasta las sofisticadas máquinas de afeitar de la actualidad.



Sin embargo, pareciera que a pesar de los años, lograr una **piel suave y sin irritaciones** sigue siendo un reto. Para los expertos, tener un **rasurado perfecto** es posible con una correcta preparación de tu barba y tu piel. Personal Barber, en su página web, recalca la importancia de **humedecer la zona** para reducir la fricción de la hoja de afeitar sobre la piel, además de que suaviza la barba, facilitando su corte. La **temperatura del agua** también cuenta: el agua caliente abre los poros, aflojando el agarre de cada folículo piloso. Si tienes una piel con tendencia al **acné** debes tener más cuidado al afeitar, según la Academia Estadounidense de Dermatología. Para evitar irritar la piel en estos casos, la recomendación es experimentar con afeitadoras **eléctricas** o de **hoja desechable**, y ver cuál ofrece mejores resultados.



Rasurado de 10

La Academia Americana de Dermatología en su página aad.org, hace las siguientes recomendaciones para un mejor resultado:

- **Suaviza tu barba mojando la piel y el pelo.** El mejor momento para afeitarse puede ser después de la ducha porque es cuando la piel se encuentra cálida, húmeda y libre de exceso de grasa y células muertas que obstruyen el proceso de afeitado.
- **Utiliza una crema de afeitar espumosa**, adecuada a tu tipo de piel, y aplica con tus dedos o una brocha, haciendo movimientos circulares.

- **Espera 3 a 4 minutos** para que la crema penetre en el vello y lo suavice.
- **Afeita en dirección al crecimiento del vello**, esto protege tu piel de quemaduras o golpes de afeitado.
- **Enjuaga la navaja** después de cada afeitado.
- **Aclara la piel del rostro con agua fría** para bajar la inflamación y aplica crema hidratante con un SPF de 30 o superior.
- **Deja que tu máquina de afeitar haya secado completamente** antes de guardarla, de esta manera evitas la aparición de bacterias en ella.



TECNOLOGÍA

EN CADA AFEITADA



3 HOJAS FLEXIBLES
QUE SE ADAPTAN A TU PIEL

BANDA LUBRICANTE
CON ALOE



ATRÉVETE A PROBAR
SU TECNOLOGÍA



Regalos para papá

Celebra / Redacción

Celebra al rey de la casa en su día y sorpréndelo con un regalo muy especial. Encuentra una gran variedad de opciones en las tiendas H-E-B y disfruten juntos el Día del Padre.



La hielera es un básico para los días de calor, además de ser un regalo muy funcional.

Spréndelo con herramientas y accesorios especiales para preparar deliciosas recetas a la parrilla.



Complementa su look con un moderno reloj de pulsera.



Para esos momentos de relax, nada mejor que un cómodo sillón inflable, ideal para el exterior.



PATROCINADOR OFICIAL

LA ALINEACIÓN IDEAL

PARA EL CUIDADO DEL HOMBRE



CUIDA TU PIEL 173300202D0345



Los productos de cuidado personal también son un buen regalo para consentir su piel.



Regala unas bocinas para que disfrute su música favorita en sus días de descanso.

Date una vuelta por el departamento de vinos y licores porque de seguro encontrarás una buena opción para celebrar su día.

Y para los papás más activos, un scooter eléctrico o un balón de fútbol



Tendrá horas de diversión con estas consolas de última generación



Series y partidos sin restricciones en una nueva pantalla sólo para él.



Si a papá le gusta la aventura, nada mejor que una cómoda tienda de campaña, perfecta para salir de excursión.

RUTINA AFTER-SHAVE ANTI-EDAD



AGUA TERMAL
CALMA Y REDUCE LA
IRRITACIÓN DE LA PIEL



STRUCTURE FORCE
ANTIARRUGAS,
FIRMEZA, TONIÇIDAD,
HIDRATACIÓN



**LOCIÓN FACIAL
FPS 30**
HIDRATA Y REPARA,
MIENTRAS PROTEGE DE
LOS RAYOS DEL SOL



MEJORA VISIBLEMENTE LA CALIDAD DEL PELO

3X MÁS BRILLO*
RESISTE HASTA 6 LAVADAS*

SALUD ES BELLEZA NO. 123300EL950582

*TEST INSTRUMENTAL RESULTADOS DE BRILLO INMEDIATO DESPUÉS DE USAR LA RUTINA SHAMPOO + ACONDICIONADOR. **TEST INSTRUMENTAL USANDO SHAMPOO + ACONDICIONADOR + TRATAMIENTO CON ENJUAGUE.

L'ORÉAL PARIS

NUEVO



**CON ÁCIDO
GLICÓLICO**



Básico

para imperfecciones

Por Emma Sánchez

Las **BB creams**, también conocidas como Blemish Balm, son aliadas poderosas en tu rutina de belleza diaria, ya que ofrecen muchos beneficios en un solo producto.

Creadas en Alemania, estas cremas fueron usadas como protectoras para pieles que habían pasado por tratamientos láser o cirugías estéticas.

También se usaban como tratamiento para el rejuvenecimiento cutáneo y para pieles debilitadas y dañadas por el medio ambiente.

Su fama se acrecentó en Corea, y ahora son consideradas un producto indispensable en la rutina de belleza.

Su función es hidratar y proteger la piel, eliminando las imperfecciones, sin ser maquillaje ni hidratante con color.

La diferencia que tienen con otras cremas con color radica en sus beneficios, ya que las BB creams, además, tienen propiedades calmantes, antiarrugas, blanqueantes, antioxidantes, y poseen altos factores de protección solar.

Se recomienda aplicarla sobre la piel limpia y con ayuda de la yema de los dedos en forma de tecleo uniforme.

Para un acabado más natural puedes usar una esponja húmeda, y para lograr una mayor cobertura se puede usar una brocha de doble fibra.

Beneficios

- Aportan un look natural
- Hidratan
- Ofrecen cobertura perfecta
- No tapan los poros
- Cubren todo tipo de pigmentación, decoloración, acné y otras imperfecciones
- Tiene propiedades curativas
- Suavizan y afinan la piel
- Contienen protector solar
- Poseen beneficios antiarrugas y antimanchas

Eucerin®

¿MANCHAS?

REDÚCELAS
HASTA UN **75%**¹



MARCA ANTI-MANCHAS
#1 RECOMENDADA POR
DERMATÓLOGOS ²

Elixir de belleza

Por Esmeralda Martínez

El ácido glicólico es un compuesto químico que ha ganado popularidad en el mundo de la cosmética y el cuidado de la piel gracias a sus numerosos beneficios.

Pertenece a la familia de los alfa hidroxiácidos (AHA) y se encuentra de forma natural en la caña de azúcar. **Aplicado en la piel** ayuda a mejorar su textura, suaviza las arrugas y destapa los poros, según la página especializada en temas de salud y bienestar, health.com. **Este componente lo puedes encontrar** en productos de venta libre, como tónicos, sueros, cremas de tratamiento y exfoliaciones, además de las exfoliaciones químicas con ácido glicólico que se realizan en consultorios dermatológicos. **Es de fácil absorción**, logrando una exfoliación que disuelve las células muertas, aumenta la renovación celular y la producción de colágeno. Se le considera **altamente eficaz** en ciertos padecimientos de la piel, como el acné cuando es de leve a moderado, según WebMed. **También ayuda a reducir las arrugas y otros signos de envejecimiento y daño solar**, así como las cicatrices de acné y las manchas oscuras en la piel de la cara.

Algunas recomendaciones

Su uso es muy seguro para la piel, sin embargo, hay que saber usarlo de la manera adecuada para mejores resultados. La página experta en temas de salud, Very Well Health, recomienda el uso de **protector solar**, siempre que se utilicen tratamientos con ácido glicólico, ya que este componente puede hacer que la piel sea más sensible al sol.



Lo que hace por tu piel

- Suaviza las líneas finas
- Aumenta los niveles de ácido hialurónico de la piel
- Desvanece las manchas oscuras y el daño solar
 - Limpia los poros y ayuda a tratar el acné

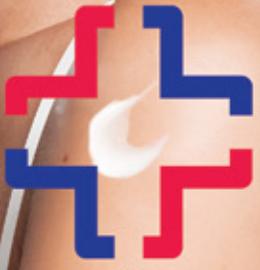
Si vas a usar un producto de venta libre, empieza por aplicarlo tres veces por semana, la primera semana observa si la piel no está enrojecida ni irritada; ve aumentando la frecuencia de aplicación lentamente cada semana hasta que puedas usarlo a diario. **Si observas alguna irritación**, es importante darle un descanso a la piel, antes de volver a aplicarlo. **Toma en cuenta** que puedes sentir la piel un poco áspera después de los primeros tratamientos. Esto es señal de que el ácido glicólico está funcionando y poco a poco notarás una mejoría.





REGENERACIÓN INTENSIVA CALMA Y REPARA LA PIEL ÁSPERA Y EXTRA SECA

CON DEXPANTENOL



LA MARCA Nº1
EN CUIDADO DE LA PIEL
EN EL MUNDO*

*Fuente: Euromonitor International Limited; NIVEA por marca en las categorías de Cuidado Corporal, Cuidado Facial y Cuidado de las Manos; Cifras en valor en canal detallista, 2024.

CUIDA TU PIEL
173300202D03344



Dile sí al agua de rosas



Por Emma Sánchez

Hay productos que por sus propiedades y versatilidad han perdurado a través de los años, y uno de ellos es el agua de rosas.

En países como India, se utiliza como un remedio básico para rejuvenecer la piel.

Entre sus propiedades destaca su poder **astrigente**, que ayuda a reducir la grasa y controlar la producción de sebo en la piel. Su uso es perfecto para **pieles sensibles**, porque ayuda a reducir el enrojecimiento y la inflamación. También es excelente para preparar tu piel **previo al maquillaje**, y **fijarlo al final** para que no se cuartee o se descame.

Además, **puedes añadirla** a las mascarillas para potenciar sus beneficios. Aplicado en el cabello logra hidratarlo, regresando su elasticidad y equilibrio de grasas hasta la raíz.

La puedes encontrar en **crema o tónicos**, y empezar a gozar de sus bondades sobre la piel y el cabello.



Beneficios

- Calma el enrojecimiento e inflamación
- Tiene propiedades antisépticas y astringentes
- Es rica en antioxidantes por lo que ayuda a retrasar el envejecimiento
- Acelera la curación de heridas

Neutrogena®

MARCA RECOMENDADA POR DERMATÓLOGOS

¡PARA LA MEJOR MAMÁ!



30%

DE DESCUENTO

EN LAS LÍNEAS HYDRO BOOST Y SUNFRESH DERM CARE.

¡COMPRA AHORA!

*También hay en existencia Sun Fresh light, Sun fresh medium y Sun Fresh bronze. UNA PIEL SANA ES UNA PIEL BELLA 2315142002D00048
Vigencia del 01 al 15 de mayo de 2024

POND'S

SKIN INSTITUTE



TECNOLOGÍA AVANZADA ANTI-EDAD **HEXYL-RETINOL™**

RESULTADOS A PARTIR DE 7 DÍAS*

*BASADO EN UN ESTUDIO CLÍNICO DE EVALUACIONES INSTRUMENTALES Y EFICACIA AUTOPERCIBIDA EN EL CONSUMIDOR. LOS RESULTADOS PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO DEL TIPO DE PIEL. CON EL USO CONTINUO DEL SUERO, CREMA DE DÍA Y CREMA DE NOCHE DE LA LÍNEA AGE MIRACLE ULTIMATE YOUTH.

SALUD ES BELLEZA / 12330OEL950026

Nuestra avanzada tecnología **HEXYL-RETINOL™** es el último avance científico del **POND'S SKIN INSTITUTE**, una poderosa mezcla de ingredientes anti-edad que hace posible que experimentes una piel firme y joven.



HEXYLRESORCINOL

Previene y reduce las manchas oscuras¹



RETINOL-C

Reduce las líneas de expresión



NIACINAMIDA

Repara y da luminosidad a la piel²



LIMPIADOR FACIAL

Limpia, hidrata y remueve suavemente **suciedad e impurezas** para tener una piel **limpia y radiante**



SÉRUM FACIAL

Repara la piel de manera profunda³ a través de su avanzada **tecnología anti-edad**, previene y reduce los principales **signos de la edad**



CREMA PARA OJOS

Ayuda a reducir **arrugas, bolsas y ojeras**

Ayuda a reducir **líneas de expresión** en la piel del contorno de ojos



CREMA FACIAL DÍA

Además de humectar, **fortalece la barrera de la piel**



CREMA FACIAL NOCHE

Además de humectar, **repara la piel para lucir una piel firme y joven**



EL SÉRUM ANTI-EDAD MUESTRA **RESULTADOS EN 7 DÍAS***

CLÍNICAMENTE PROBADO

-23%

REDUCCIÓN DE LÍNEAS DE EXPRESIÓN



+19%

HIDRATACIÓN DE LA PIEL



+10%

ELASTICIDAD DE LA PIEL



¹ Manchas causadas por el sol.

² Con el uso continuo. Los cosméticos no pueden alterar el color natural de la piel.

³ Estrato córneo.



REDUCE TODO TIPO DE MANCHAS*

RESULTADOS VISIBLES
EN 2 SEMANAS**



CUIDA TU PIEL 173300202D0338

*Disminución de intensidad de manchas ocasionadas por el sol, brotes, imperfecciones y cambios hormonales. Resultados visibles a partir de 12 semanas de uso regular. Estudio de eficacia y percepción. Beiersdorf AG. **Resultados visibles: disminución de intensidad de las manchas, piel más radiante y luminosa siguiendo instrucciones de uso. Estudio de producto en uso. (México 2023) ¹Fuente: Nielsen IQ, Market Track, Serums de Cuidado Facial Anti-Manchas, análisis en 36 países. Value Sales en EUR. Ene 2022-Dic 2022.