

VIVE • FRESCO

ABRIL DEL 2025

by: FreshMarket 

¿QUÉ ES LA MIDOREXIA?

ORIGEN DE SEMANA SANTA

PAELLA

ALIMENTOS QUE
AYUDAN A DORMIR BIEN

ALBERCADA PERFECTA

VACACIONES

FRESH



TEQUILA
Don Ramón
LA EXCELENCIA
DE HACER TEQUILA

VIVE FRESCO

ABRIL 2025

03 INNER WEALTH
MIDOREXIA

06 DE TEMPORADA
SEMANA SANTA

10 RECETA
TATAKI DE RES

12 PEQUEÑOS DEL
HOGAR
ALIMENTOS PARA
DORMIR BIEN

15 EN FAMILIA
ALBERCADA
PERFECTA

Fresh Market

NIVEA

Cuida tu piel con NIVEA



MIDOREXIA

Vivimos en una sociedad obsesionada con la juventud. Los avances en medicina, tecnología y cuidado personal han alargado la esperanza de vida y han permitido que las personas se sientan y luzcan más jóvenes por más tiempo. Aunado a eso, las redes sociales y la cultura pop refuerzan la idea de que “lo joven” es sinónimo de éxito, belleza y felicidad. Y en este contexto, no es raro que

alguien de 50 años decida teñirse el pelo de colores vibrantes o incluso lanzarse a aprender a usar TikTok.

En los últimos años, ha surgido un término que se ha polemizado considerablemente: la **midorexia**. Aunque no es un diagnóstico médico oficial, se utiliza para describir una actitud o comportamiento en el que personas de mediana edad (generalmente entre los

40 y los 60 años) buscan vivir y proyectarse como si fueran mucho más jóvenes de lo que realmente son. Pero...

¿QUÉ HAY DETRÁS DE ESTE FENÓMENO?

¿ES UNA CRISIS EXISTENCIAL, UNA BÚSQUEDA DE VITALIDAD O SIMPLEMENTE UNA NUEVA FORMA DE DISFRUTAR LA VIDA?



activo, lo cual mejora la calidad de vida. También puede ser liberador romper con las reglas impuestas sobre cómo “deberíamos” comportarnos según nuestra edad.

Sin embargo, también tiene su lado oscuro. En algunos casos, esta obsesión por parecer joven puede reflejar una incapacidad para aceptar el paso del tiempo, lo que lleva a una lucha constante contra el envejecimiento. Esto puede derivar en gastos excesivos en tratamientos estéticos, inseguridades o incluso en una desconexión con la propia identidad. Además, la presión social por mantenerse “juvenil” no siempre es realista ni saludable para todos.

En resumen, la midorexia no es buena ni mala en sí misma; todo depende de cómo se viva. Sentirse joven de espíritu, disfrutar de la vida y explorar nuevas pasiones es algo que no debería tener fecha de caducidad. Pero también es importante abrazar las etapas de la vida con autenticidad, valorando lo que cada una aporta.



El término “**midorexia**” proviene de la combinación de las palabras inglesas middle (mediana) y anorexia, aunque no tiene relación con el trastorno alimenticio. Más bien, hace referencia a una “aversión” o resistencia a aceptar los estereotipos asociados con la edad madura. Las personas que se identifican con este concepto suelen adoptar estilos de vida, modas o hábitos típicos de generaciones más jóvenes: desde vestirse con ropa urbana y moderna, hasta participar en actividades como festivales de música electrónica o sumarse a tendencias de redes sociales.

Pero no todo es superficialidad. Para muchos, la midorexia es una forma de desafiar las expectativas sociales que dictan que, al llegar a cierta edad, uno debe “calmarse” o dejar de lado ciertas aspiraciones. Es un rechazo a la idea de que la vida termina o se vuelve monótona después de los 40.

Por un lado, la midorexia puede ser una fuerza positiva. Adoptar una mentalidad joven a menudo viene acompañada de hábitos saludables como hacer ejercicio, cuidar la alimentación o mantenerse socialmente

Gillette®
ANTITRANSPIRANTE

Aplicación en gel transparente



Aplicación invisible



2X más protección



Antibacteral



Larga duración



Protección instantánea



SEMANA SANTA



La **Semana Santa** es una de las celebraciones más emblemáticas y arraigadas en muchas partes del mundo, especialmente en países de tradición

católica como España, México, Colombia o Guatemala, entre otros. Esta conmemoración, que tiene lugar en la semana previa al Domingo de Resurrección, no solo

es un momento de reflexión religiosa, sino también una expresión cultural que reúne a comunidades enteras en torno a procesiones, ritos y tradiciones centenarias.



La **Semana Santa** tiene sus raíces en el cristianismo y recuerda los últimos días de la vida de Jesús de Nazaret: desde su entrada triunfal en Jerusalén el Domingo de Ramos, pasando por la Última Cena, su crucifixión el Viernes Santo, hasta su resurrección el Domingo de Pascua. Cada día de esta semana tiene un significado especial, marcado por eventos bíblicos que han dado forma a las prácticas que vemos hoy. Más allá de lo religioso, es **una oportunidad para que las personas se reúnan, reflexionen** y, en muchos casos, fortalezcan lazos familiares y sociales.

LA SEMANA SANTA TIENE SU PROPIO SABOR.

En muchos hogares, se evita la carne roja durante el Viernes Santo como señal de penitencia, dando paso a platillos como el bacalao, las torrijas en España o el pescado seco en algunos países latinoamericanos

Aunque la Semana Santa es una festividad cristiana, **su impacto va más allá de la fe**. Para muchos, es un momento de pausa en la rutina, una oportunidad para viajar o simplemente disfrutar del ambiente que llena las calles. Turistas de todo el mundo acuden a presenciar las procesiones y a sumergirse en

esta experiencia que combina historia, arte y devoción. Incluso quienes no practican la religión suelen encontrar en ella una conexión con su identidad cultural.

Hoy en día, la **Semana Santa** sigue siendo relevante, aunque su significado puede cambiar según la persona. Para algunos, es un **recordatorio de valores como la empatía y el sacrificio**; para otros, una tradición que mantiene viva la **memoria colectiva**. En un mundo acelerado, esta semana ofrece un espacio para detenerse, ya sea en la quietud de una iglesia o en el bullicio de una procesión.



DESCUBRE
SU RICO SABOR



COME BIEN

GRANDES
FORMAS DE
QUERER





RECETA PAELLA

PAELLA

La paella nació como una comida campesina en la región de Valencia, España. Su elaboración incorpora **productos de mar y tierra** y su sabor ha conquistado paladares alrededor del mundo. Hoy te compartimos esta deliciosa receta para que la prepares en casa y te deleites con su increíble sabor.

¡MANOS A LA OBRA!

INGREDIENTES

- 250 gramos de mejillones limpios.
- 100 gramos de almejas limpias.
- 20 camarones grandes, lavados.
- 200 gramos de carne de cerdo en cubos.
- 300 gramos de pescado en cubos.
- 200 gramos de chorizo español en trozos.
- 1 pechuga de pollo en trozos.
- 6 salchichas de cerdo en rebanadas.
- 100 gramos de ejotes picados.
- 1 pimienta morrón en tiras.
- 2 ½ tazas de arroz precocido.
- 2 cucharadas de consomé de pollo.
- 2 cucharadas de sazón líquido.
- ½ cucharada de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de azafrán el polvo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 6 tazas de agua.

PREPARACIÓN

- 1** Caliente el aceite y fríe el chorizo con el pollo, la carne de cerdo, el chorizo, los ejotes y el pimienta rojo. Incorpora el sazón líquido, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé en polvo y cocina hasta que las carnes estén doradas.
- 2** Agrega el arroz precocido, las tazas de agua y cocina durante tres minutos.
- 3** Agrega los camarones, el pescado, los mejillones, las almejas y el azafrán. Tapa con papel aluminio y cocina a fuego bajo hasta que el arroz esté en su punto.

¡LISTO!
SIRVE Y A DISFRUTAR

Los ingredientes para esta receta internacional los encuentras siempre y con gran calidad en **FRESH MARKET**.





DISFRUTA DE UNA RICA CENA



COME BIEN



TODO LO BUENO DEL
TRIGO

COME BIEN

TRANSFORMA
TU DESAYUNO EN UN
SUPER DESAYUNO



ALIMÉNTATE SANAMENTE



ALIMENTOS
PARA
DORMIR BIEN

PEQUEÑOS DEL HOGAR ALIMENTOS PARA DORMIR BIEN

El sueño es esencial para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general de los niños. Sin embargo, muchos padres enfrentan el desafío de ayudar a sus pequeños a dormir mejor, ya sea porque les cuesta conciliar el sueño o porque se despiertan durante la noche. Una estrategia efectiva y natural para mejorar la calidad del sueño infantil es ajustar la dieta, incorporando alimentos que promuevan la relajación y regulen los ciclos de sueño. A continuación, exploramos algunos alimentos clave y cómo pueden beneficiar a los niños.

LÁCTEOS



Los productos lácteos, como la leche, el yogur o el queso suave, son ricos en triptófano, un aminoácido que el cuerpo utiliza para producir serotonina y melatonina, dos hormonas que regulan el sueño. Un vaso de leche tibia antes de

acostarse es un remedio clásico que tiene base científica: el triptófano ayuda a calmar el cerebro, mientras que el calcio de la leche apoya la producción de melatonina.

PLÁTANOS



Los plátanos son un snack ideal para la noche gracias a su contenido de potasio y magnesio, dos minerales que relajan los músculos y el

sistema nervioso. Puedes ofrecérselos solos, en rodajas, o combinarlos con un poco de yogur para un efecto aún más relajante.

AVENA



La avena es una excelente opción para la cena o una merienda nocturna. Los carbohidratos complejos de la avena ayudan a

aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, preparando al cuerpo para descansar. Una pequeña porción de avena con leche o una pizca de miel puede ser una cena ligera que ayude a los niños a relajarse.

ALMENDRAS



Las almendras son ricas en magnesio, que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, y también contienen grasas saludables

que estabilizan los niveles de azúcar en la sangre durante la noche. Unas pocas almendras o una cucharadita de mantequilla de almendra untada en una galleta integral pueden ser un bocadillo sencillo y efectivo antes de dormir.

CEREZAS



Las cerezas son una de las pocas fuentes naturales de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia. Un puñado de cerezas frescas o un poco de jugo

de cereza natural (sin azúcar añadida) pueden ser una forma deliciosa de preparar al cuerpo para dormir. Eso sí, asegúrate de que no sea demasiado cerca de la hora de acostarse para evitar interrupciones por ir al baño.

Incorporar estos alimentos en la dieta de los niños no solo puede mejorar la calidad de su sueño, sino también fomentar hábitos saludables a largo plazo. Recuerda **evitar estimulantes** como chocolates, refrescos o té **al menos 6 horas antes de dormir** y darles alimentos frescos y de buena calidad como los encuentras en **FRESH MARKET**.

ARIEL

MARCA NO.1

Doble poder para ILUMINAR BLANCOS Y COLORES



LALA
100

+ PROTEÍNA
SIN LACTOSA



ALIMENTATE SANAMENTE



EN SINTONÍA CON
lo natural

PALMOLIVE
NATURALS

ALBERCADA PERFECTA



Organizar una fiesta en la alberca es una excelente manera de disfrutar el sol, el agua y la compañía de amigos y familiares. Pero...

¿QUÉ SERÍA DE UNA REUNIÓN SIN UNA SECCIÓN DE ALIMENTOS?

Te compartimos algunas ideas para armar un menú

perfecto: fresco, fácil de preparar y, sobre todo, ideal para el ambiente relajado y divertido de una pool party.

APERITIVOS LIGEROS Y REFRESCANTES

BROCHETAS DE FRUTA

Combina trozos de sandía, piña, uvas y melón. Son coloridas, hidratantes y no necesitan cubiertos.

CEVICHE O AGUACHILE

Prepara un ceviche de camarón o un aguachile con mango. Sirve con totopos para mantenerlo práctico.

HUMMUS CON VEGETALES

Prepara un ceviche de camarón o un aguachile con mango. Sirve con totopos para mantenerlo práctico.

PLATILLOS PRINCIPALES PARA COMPARTIR

TACOS O MINI TORTAS

Prepara una estación de tacos con pollo, carne asada o pescado, acompañados de salsas y guacamole. Las mini tortas de jamón o pulled pork también son un éxito y fáciles de agarrar.

ENSALADAS FRESCAS

Una ensalada de pasta fría con pesto, tomates cherry y queso feta, o una clásica ensalada de pollo con mayonesa, son

opciones que resisten bien el clima cálido si las mantienes frías.

PIZZETAS O SLIDERS

Pequeñas pizzas o hamburguesitas que los invitados puedan tomar con la mano sin complicaciones.

BEBIDAS

AGUAS FRESCAS

De jamaica, horchata o limón con chía. Sirve en dispensadores con hielo para que todos se sirvan a gusto. Cocteles ligeros: Una jarra de margaritas, mojitos o sangría con frutas de temporada mantendrá el ambiente festivo.

OPCIONES SIN ALCOHOL

Prepara limonadas con menta o smoothies de frutas para los más pequeños o quienes prefieran algo sin alcohol.

POSTRES

PALETAS HELADAS

De sabores como coco, mango con chamoy o fresa. Son refrescantes y perfectas para el calor.

GELATINA CON FRUTA

Ligera y divertida, puedes hacerla en vasitos individuales para mayor comodidad.

MINI BROWNIES O GALLETAS

Si prefieres algo más tradicional, opta por porciones pequeñas que no se derritan fácilmente.

CONSEJOS PRÁCTICOS

MANTÉN TODO FRESCO

Usa hieleras o recipientes con hielo para conservar los alimentos y bebidas frías, especialmente si la fiesta es al aire libre.

EVITA LO PESADO

Alimentos muy grasosos o calientes pueden no ser la mejor idea bajo el sol.

OPCIÓN DESECHABLE

Platos, vasos y cubiertos desechables facilitan la limpieza y mantienen el enfoque en la diversión.

Con estas ideas, tu fiesta en la alberca será un éxito rotundo. La clave está en mantenerlo simple, fresco y sabroso, dejando que todos disfruten del agua y el buen ambiente. ¡Corre a FRESH MARKET por lo que necesites!

L'ORÉAL
PARIS



REVITALIFT
ÁCIDO HIALURÓNICO

SÉRUM

#1

— en el —
MUNDO

1.5% ÁCIDO

