

VIVE • FRESCO

AGOSTO DEL 2024

by: *FreshMarket*

TIPOS DE INTELIGENCIA

ESTIRA TU CUERPO,
ALARGA TU VIDA

ATÚN ORIENTAL

ORDENA TU ALACENA

BÁSICOS PARA EL
BOTIQUÍN DE TU HOGAR

ACEITES ORGÁNICOS

SIEMPRE

LO MÁS FRESH

NESCAFÉ

LOS ORÍGENES DE MÉXICO

.....
RESERVADOS
PARA TI



VIVE • FRESCO

AGOSTO 2024

FreshMarket



03

INNER WEALTH
TIPOS DE
INTELIGENCIA

06

**MANTENTE
FRESCO**
ESTIRA TU CUERPO,
ALARGA TU VIDA

10

RECETAS
ATÚN ORIENTAL



12

HOGAR
ORDENA TU
ALACENA



15

SALUD
BÁSICOS PARA EL
BOTIQUÍN DE TU
HOGAR



19

**CONOCE LO
FRESCO**
ACEITES ORGÁNICOS



como hecha
en casa

BIMBO



INTELIGENCIA

Todos somos buenos para algo, pero no todos somos buenos en lo mismo. Tener éxito profesional, sobresalir en deportes, ciencias, educación o negocios, podría no tener que ver solo con los esfuerzos, la preparación y los méritos, pero si con las facultades y destrezas para ser buenos en esas

ramas. Una razón menos para estresarnos y dejar de exigirnos excelencia en cosas que se nos dificulta realizar es saber que existen diferentes tipos de inteligencia y es lo que determina en la mayoría de los casos lo que determina el éxito en la vida cotidiana.

INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Se identifica en personas que sobresalen en actividades conectadas con la lingüística. Facilidad para escribir, hablar, leer, narrar historias, dominar el uso de la palabra, cantar, aprender idiomas y virtuosos en temas de comunicación y lenguajes de diversos tipos.



INTELIGENCIA MUSICAL

El nombre lo dice todo. Son personas con sensibilidad particular para percibir, crear, transformar y comunicarse con formas musicales. La mayoría posee un sentido del oído muy desarrollado y la facilidad de reconocer y transmitir emociones a través de la música.

INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Corresponde a personas con sobresaliente habilidad para los números, los cálculos, las operaciones y la resolución de problemas. Son prácticos y se apegan al razonamiento y la lógica. Destacan como programadores, informáticos y tecnólogos en general.

INTELIGENCIA ESPACIAL

Las personas con este tipo de inteligencia suelen ser talentosos para el arte y el dibujo. Tienen un sentido exquisito de las proporciones, son conscientes del espacio, los colores, la geometría y las formas. Arquitectos y artistas plásticos poseen, por lo general, este tipo de inteligencia.

INTELIGENCIA CORPORAL-KINESTÉSICA

Es una de las inteligencias más llevadas a la práctica sin saberlo, pero sobresalen en ella deportistas y bailarines. La fuerza motriz, los movimientos del cuerpo, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad en las personas con esta inteligencia son superiores al resto de las personas.



INTELIGENCIA NATURALISTA-PICTÓRICA

En esta inteligencia abunda la capacidad de distinguir, clasificar, manipular y conocer los elementos del medio ambiente como plantas, animales y ecosistemas. Son personas con dones para conectar con la naturaleza, los animales y demuestran particular interés en carreras como biología, química, botánica, zoología, agronomía, veterinaria, entre otras.

Conocer las características de cada tipo de inteligencia e identificar tus fortalezas puede permitirnos tomar decisiones importantes como la elección de carrera profesional para desarrollar todo nuestro potencial y aprovechar al máximo nuestros talentos.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Se identifica en personas cuya autonomía, independencia y autocontrol, les permite tener una buena relación consigo mismos y son autodidactas por naturaleza. Las personas con este tipo de inteligencia constantemente resuelven sus problemas cotidianos en solitario y son amantes de la individualidad.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Se relaciona con la inteligencia emocional y la capacidad para

conectar con otras personas. Son personas que trabajan de manera excelente en equipo y la socialización es constante. Les encanta conocer gente nueva y con frecuencia triunfan en carreras como psicología, trabajo social y docencia.

Origen
NATURAL
sabor
INIGUALABLE

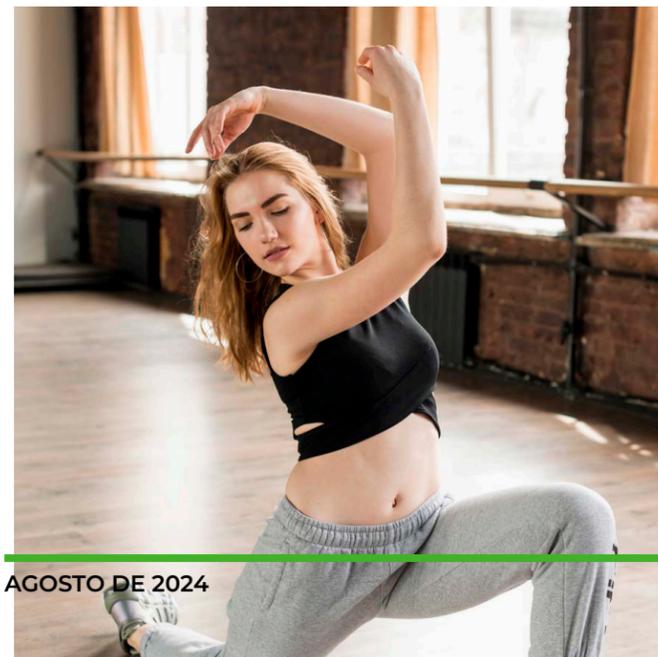
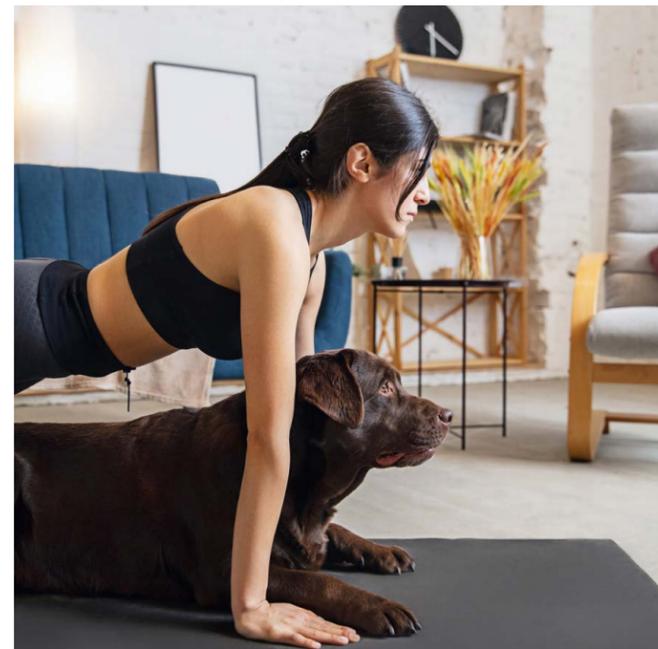


ESTIRA TU CUERPO, ALARGA TU VIDA

Nadie duda de los beneficios de la actividad física para mejorar la calidad de vida. Está claro que aquellas personas que se ejercitan constantemente y mantienen ritmos de vida activos gozan de un estado de salud superior comparado con las personas sedentarias. Mover el cuerpo, ir al gimnasio, bailar o subir

a la caminadora puede representar un desafío físico para algunas personas, particularmente para quienes tienen problemas motrices o de riesgos cardiovasculares. Sin embargo, existen

alternativas que nos permiten conservar nuestros músculos, tejidos y ligamentos en buen estado y su práctica cobra cada vez más relevancia entre quienes buscan cuidar su salud.



El **stretching** o estiramiento, es una disciplina que consiste en rutinas de ejercicios derivados del yoga, la danza clásica y la gimnasia. Son movimientos suaves, de bajo impacto pero de gran ayuda para el cuerpo.

Entre los beneficios principales de esta práctica, destaca la mejora en flexibilidad de los músculos. Conforme pasa el tiempo, y como un signo normal de envejecimiento, los músculos se deterioran, pierden masa, forma y fuerza, lo que los hace más susceptibles a lesiones, desgarros y lastimaduras. Estirando el cuerpo constantemente, fortalecemos los músculos y les ayudamos a conservar su forma y tono natural por más tiempo.

Sirve además para aliviar dolores en articulaciones, mejorar la postura y favorecer el equilibrio, así como la respiración.

Las rutinas de estiramiento varían y se adecuan a las posibilidades y necesidades de cada cuerpo, pero basta con una sesión de treinta minutos al día de correctos estiramientos para empezar a ver resultados positivos en nuestro organismo.

¿CÓMO EMPEZAR?

- Acércate a un experto en acondicionamiento físico y elijan una rutina adecuada para tu nivel de condición física.
- Inicia con estiramientos sencillos.
- Mantén los estiramientos entre 30 segundos y dos minutos.
- Respira correctamente.

Pequeñas acciones se traducen en grandes mejoras en tu estado físico y mental. ¡INICIA AHORA!



LA GRAN COCINA MEXICANA SABE.



100%
VEGANO



56%
CHAMPIÑÓN



ALIMENTATE SANAMENTE

Dolores[®] PREMIUM

Atu lado
cuando disfrutas
convertirte en chef.

Siempre
atulado

Descubre
más recetas:



Conoce toda la línea de productos que Dolores Premium[®] tiene para ti.

ALIMENTATE CON PROTEÍNA

ATÚN ORIENTAL

RECETA ATÚN ORIENTAL



RECETA ATÚN ORIENTAL

INGREDIENTES

- 2 filetes grandes de atún
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 taza de arroz
- 6 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 2 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

- 1** Prepara el arroz de la manera tradicional pero agrega ajo picado al sofreírlo para darle el toque oriental.
- 2** En un recipiente, agrega la salsa de soya, el vinagre de vino, la miel y mezcla perfectamente. Incorpora los filetes de atún cubriendo perfectamente y marina por 20 minutos.
- 3** Pica finamente la cebolla y los pimientos, saltéalos en una sartén caliente durante cinco minutos y reserva.
- 4** En la misma sartén cocina a la plancha los filetes de atún, sellándolos un minuto por cada lado.
- 5** Sirve una cama de vegetales salteados y coloca encima un filete de atún, bañando con la salsa que haya sobrado en la sartén y acompaña con arroz.

¿Amante del atún y con ganas de darle un giro delicioso a tus clásicas recetas? Tenemos algo para ti. Esta receta conjuga el fresco sabor del atún con el exquisito toque oriental que disfrutas tanto. Su elaboración, como siempre, es sencilla y práctica. ¡Manos a la obra!



Si te falta algún ingrediente o quieres darle un toque extra con algo más, en **FRESH MARKET** iseguro lo encuentras!





ORDENA - LA - ALACENA

Si por los requerimientos de alimentación de tu familia, sueles hacer tus compras del súper más de dos veces al mes y constantemente estás rotando los productos de tu alacena, de tal manera que todo luce desordenado y a la hora de buscar un ingrediente te resulta complicado, te entendemos y por eso te compartimos la manera de surtir una alacena.



El orden de los alimentos dentro del espacio en tu cocina destinados para su almacenamiento no lo determinan los colores de las latas o empaques y no es casualidad. Aunque siempre será importante que visualmente todo luzca bonito, lo más importante siempre será la accesibilidad para los ingredientes y por supuesto la durabilidad al colocarlos en el lugar adecuado para su conservación.

Lo primero que debes hacer es tener una alacena limpia y libre de alimentos vencidos o de productos que no utilizas nunca.

¿QUÉ PUEDES GUARDAR EN LA ALACENA?

Frutos secos, harinas, granos, semillas, legumbres, alimentos enlatados, pastas y alimentos no perecederos y/o conservados en recipientes herméticos de vidrio.



- **En frente** deben ir los productos que utilizas con más frecuencia, por practicidad y rapidez de uso.
- **En medio** deben ir los alimentos que utilizas con menos frecuencia y cuya fecha de caducidad no es a mediano plazo.
- **Atrás** deben ir los alimentos cuyo vencimiento es lejano y también los productos cuyo tamaño sea superior al resto y que impidan el acceso a la alacena.

Importante: Procura que la alacena esté lejos de la estufa y que tenga poca luz.

Mantén los productos en sus empaques originales ayuda a saber la fecha de su vencimiento.

Los productos de limpieza, químicos y aerosoles nunca deben compartir estante con los alimentos.

Una vez que conoces estos tips, visítanos en FRESH MARKET y haz tus compras sabiendo la manera correcta de ordenar tus alimentos para aprovecharlos al máximo y que tu alacena luzca siempre ordenada.



TRANSFORMA
TU DESAYUNO EN UN
**SÚPER
DESAYUNO**



BÁSICOS PARA EL BOTIQUÍN DE TU HOGAR

SALUD BÁSICOS PARA EL BOTIQUÍN DE TU HOGAR



En una emergencia de salud, nada reemplaza la atención médica adecuada y oportuna, pero en momentos de necesidad y urgencia un botiquín de primeros auxilios en casa puede ser la medida que permita controlar una situación de menor riesgo que nos pueda dar tiempo de acudir con un médico para atender nuestros padecimientos.

¿QUÉ NO DEBE FALTAR EN EL BOTIQUÍN DE CASA?

El botiquín debe ser un contenedor, bolsa o estuche limpio, resistente y espacioso, que garantice que su contenido estará protegido de la suciedad, la humedad y el exterior.

Debe colocarse en un lugar seco, fresco y fácil de ubicar por todos los miembros de la familia, pero que no sea de tan fácil acceso para los niños.



7 Termómetros. La temperatura corporal es un indicador sin falla de lo que puede estar mal en nuestro organismo. Tener un termómetro a la mano, nos ayudará a monitorear a nuestra familia y tomar la decisión de ir al médico en caso de ser necesario.



Si no cuentas con un botiquín en casa, es momento de pensar en adquirirlo. En **FRESH MARKET** encontrarás, en nuestro departamento de farmacia, los básicos e imprescindibles para tener un botiquín familiar equipado correctamente.



BÁSICOS DEL BOTIQUÍN CASERO

- 1 Antisépticos.** Necesarios para prevenir infecciones y contaminación por gérmenes en heridas pequeñas o raspones.
- 2 Vendas hemostáticas.** En caso de una cortadura o herida que sangre considerablemente, las vendas hemostáticas colocadas adecuadamente, pueden prevenir hemorragias y permitir que la persona herida sea trasladada hasta un hospital para recibir atención médica.

- 3 Agua oxigenada y gasas.** Indispensables para limpiar y curar rápidamente una herida.
- 4 Guantes.** Básicos para evitar la contaminación de heridas por el tacto y evitar contacto directo con sangre y otros fluidos.
- 5 Antihistamínicos.** Auxiliares efectivos para reacciones alérgicas provocadas sobre todo por alimentos y también por plantas o animales.
- 6 Analgésicos.** Paracetamol e ibuprofeno son los habituales medicamentos para dolores, fiebre o inflamaciones comunes.



+ PROTEÍNA SIN LACTOSA



Quesea con sabor, quesea con Lala



COME BIEN

ACEITES

Orgánicos

CONOCE LO FRESCO ACEITES ORGÁNICOS



En ediciones pasadas de nuestra fabulosa revista, te platicamos sobre la innovación que ofrecemos con departamentos únicos que solo encontrarás en Fresh Market. Uno de nuestros favoritos

es el que ofrece Aceites Orgánicos, pensando en aquellos que disfrutan la alta gastronomía que aporta beneficios a la salud.

Entre la gran variedad de aceites orgánicos, cien por ciento naturales que

te ofrecemos, destacan el aceite de oliva con ajo, el aceite de aguacate y el aceite de pepita de uva. ¿Aún no los conoces? A continuación te presentamos sus características y beneficios.

AGOSTO DE 2024

Fresh Market

19



ACEITE DE OLIVA CON AJO

Además de brindar un toque único a los platillos y realizar cualquier receta con el toque mediterráneo del aceite de oliva, la perfecta fusión con la intensidad y carácter del ajo, crea una amalgama de sabor que brinda experiencias gastronómicas de otro nivel. Por si fuera poco, elevar el consumo de esta mezcla de aceite ayuda considerablemente a reforzar el sistema inmunológico, previniendo así resfriados y mejorando notoriamente la digestión.



ACEITE DE AGUACATE

Esta maravilla tiene usos gastronómicos, nutricionales y cosméticos. Sus ácidos grasos mono insaturados los hacen útiles para prevenir enfermedades cardiovasculares. En el área cosmética, es un excelente aliado de la piel y el cabello. Por sus propiedades nutritivas y regeneradoras, restaura la suavidad fisiológica y la hidratación cutánea.



ACEITE DE PEPITA DE UVA

Dejando de lado el irresistible sabor que aporta a los aderezos y salsas y el toque gourmet para las vinagretas y mayonesas, el aceite de pepita de uva es uno de los descubrimientos más favorables en la medicina estética. Su alto contenido de ácido linoleico lo hace un equilibrador natural en la producción sebácea, reduciendo la aparición de brotes de acné. Sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias lo hacen un enemigo poderoso de los radicales libres, responsables del envejecimiento celular.



Ahora que conoces sus beneficios, corre a **FRESH MARKET**, ubica el área de Aceites Orgánicos y adquiérelos con la confianza de saber que su consumo favorece a tu salud.



EL TOQUE
italiano
EN TU COCINA



Sirve fácil



ALIMENTATE SANAMENTE