

# VIVE • FRESCO

MAYO DEL 2025

by: FreshMarket 

**MINDFULNESS**

**BEBIDAS PARA CADA OCASIÓN**

**PASTEL DE CARNE**

**FLORES DE LA FELICIDAD**

**CREMAS NATURALES**

**Gracias  
A MAMÁ**



**Fragancia que dura tanto como el amor de mamá**



**CUIDA EL AGUA.**

# VIVE FRESCO

MAYO 2025



03

**INNER WEALTH**  
MINDFULNESS

06

**REUNIONES FRESCAS**  
BEBIDAS PARA CADA OCASIÓN



10

**RECETA**  
PASTEL DE CARNE

12

**DE TEMPORADA**  
FLORES DE LA FELICIDAD



15

**CONOCE LO FRESCO**  
CREMAS NATURALES



## CON NIACINAMIDA y antioxidantes

que ayudan a proteger tu piel,  
dándote una apariencia natural

- Protección inmediata contra rayos UVA/UVB FPS 50+ MUY ALTO
- Fluido **ultra ligero**
- **Invisible** en todos los tonos de piel
- **Fórmula no grasosa** ni pegajosa
- Ideal para **todo tipo de piel**
- Previene el **envejecimiento** prematuro

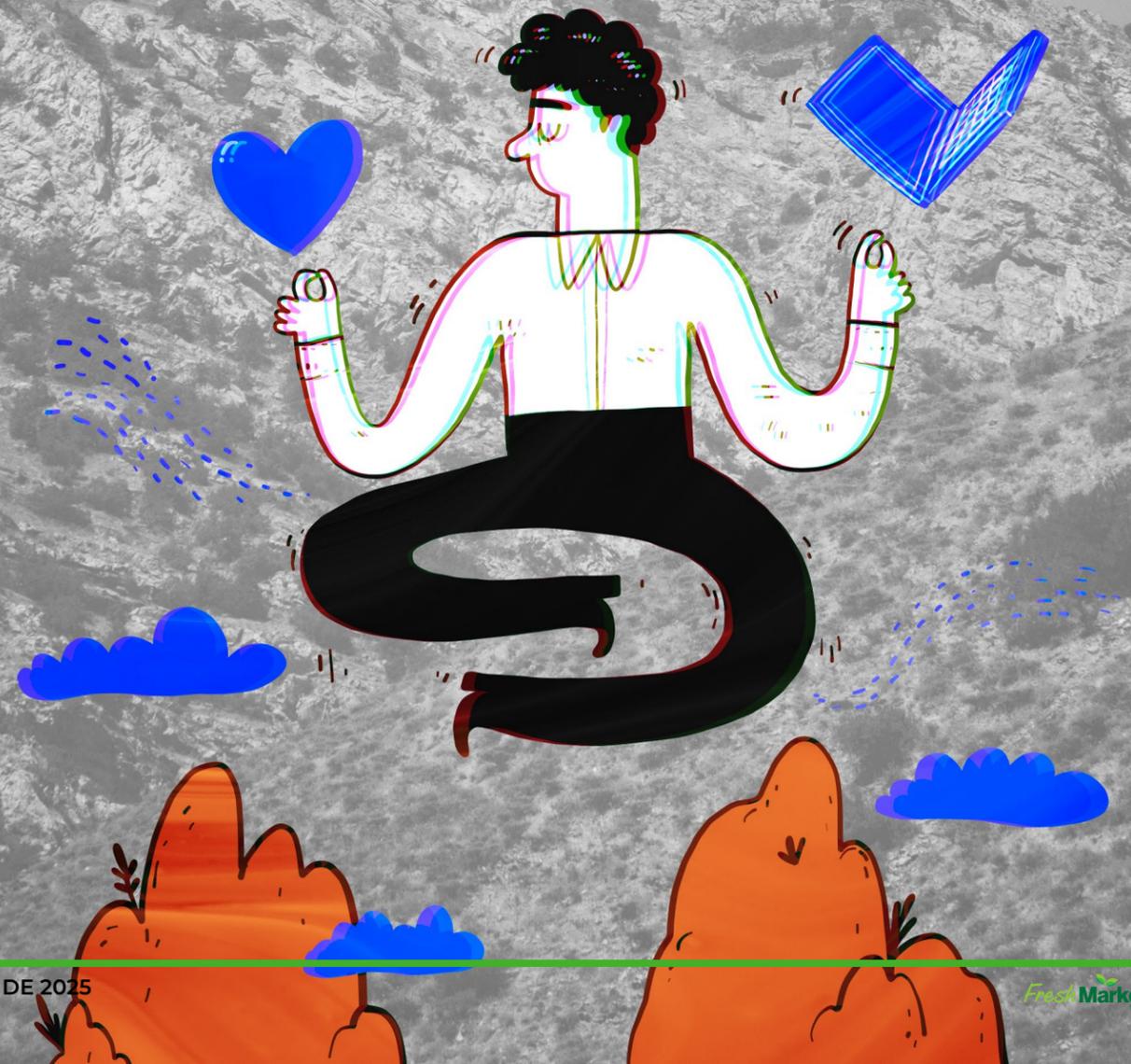


CUIDA Y PROTEGE TU ROSTRO DEL SOL

# MINDFULNESS

**E**n un mundo acelerado donde las distracciones son constantes y las exigencias diarias pueden abrumarnos, el mindfulness se ha convertido en una práctica cada vez más popular para encontrar calma y claridad. Pero...

**¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL MINDFULNESS Y CÓMO PUEDE TRANSFORMAR NUESTRA MANERA DE VIVIR?**



MAYO DE 2025

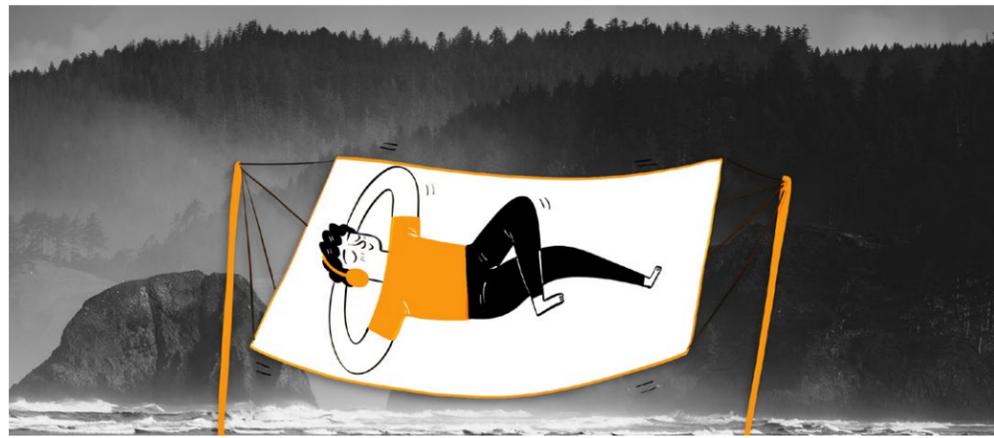
FreshMarket

3

El **mindfulness**, o atención plena, es una práctica derivada de tradiciones milenarias, especialmente del budismo, aunque hoy en día se ha adaptado a contextos seculares y científicos. En esencia, consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo. Esto implica observar nuestros **pensamientos, emociones y sensaciones físicas** tal como son, sin tratar de cambiarlos o reprimirlos.

**No se trata de vaciar la mente**, como a veces se malinterpreta, sino de estar plenamente presentes en lo que sucede aquí y ahora. Algunos de los beneficios más destacados incluyen una *considerable reducción del estrés, mejora de la concentración, aumento del bienestar emocional y mejor salud física.*

**NO ES NECESARIO SER EXPERTO EN MEDITACIÓN PARA INCORPORAR EL MINDFULNESS A NUESTRA RUTINA.**



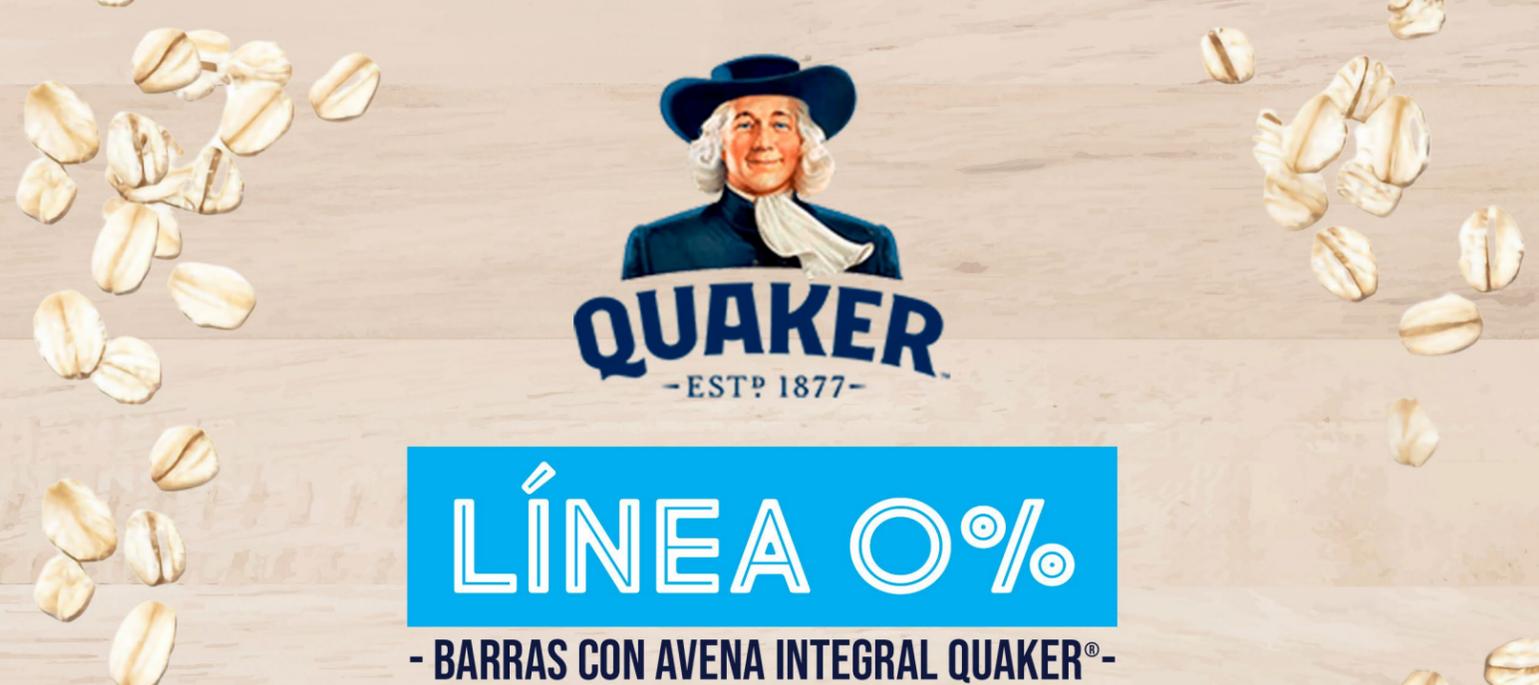
**Dedica unos minutos al día a observar tu respiración.** Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones, sin forzarlo. Mientras comes, caminas o realizas cualquier actividad cotidiana, enfócate en lo que percibes: **los sabores, los sonidos, las texturas.**

**ESTO TE ANCLA AL PRESENTE.**

Si tienes 5 o 10 minutos, siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y observa tus pensamientos...

**COMO SI FUERAN NUBES PASANDO POR EL CIELO, SIN AFERRARTE A ELLOS.**

El **mindfulness** no promete eliminar los problemas de la vida, pero sí ofrece una herramienta poderosa para **cambiar nuestra relación con ellos.** Al cultivar la atención plena, desarrollamos una mayor resiliencia y una capacidad renovada para disfrutar de los pequeños momentos que a menudo pasamos por alto.



**LÍNEA 0%**  
- BARRAS CON AVENA INTEGRAL QUAKER® -



MENOS DE  
**75**  
CALORÍAS  
POR BARRA



**0% SIN AZÚCARES AÑADIDOS\***

**SIN SABORIZANTES NI COLORANTES ARTIFICIALES**

\*DE ACUERDO CON LA DEFINICIÓN ESTABLECIDA EN LA NOM-051-SCFVSSA-1-2010

# BEBIDAS PARA CADA OCASIÓN

Las bebidas alcohólicas han sido parte de la cultura humana durante siglos, y cada una tiene su propia

historia, método de producción y forma tradicional de consumo. En esta ocasión, exploraremos algunas bebidas destiladas

—tequila, ron, vodka, whisky, ginebra y más— y cómo se suelen tomar, ya sea solas o en cócteles.



## TEQUILA

Tiene su origen en México y se elabora a partir del agave azul. Su sabor puede variar desde notas herbales y terrosas hasta toques dulces y cítricos, dependiendo de si es blanco, reposado o añejo. Tradicionalmente, el tequila se bebe en un caballito acompañado de sal y limón. Lame la sal, bebe el tequila de un trago y muerde el limón para equilibrar los sabores. También es la estrella de clásicos como la Margarita (tequila, jugo de limón y triple sec) o el Tequila Sunrise (con jugo de naranja y granadina).



## RON

De origen caribeño, se deriva de la caña de azúcar o la melaza. Puede ser ligero y suave (ron blanco) u oscuro y robusto (ron añejo), con notas de caramelo, especias o frutas tropicales. El ron oscuro o añejo se bebe solo o con hielo para resaltar su complejidad. El ron blanco brilla en tragos como el Mojito (con menta, limón, azúcar y soda) o el Daiquirí (con jugo de limón y azúcar). La Piña Colada (ron, crema de coco y jugo de piña) es otro favorito. Puede ser

mezclado con refresco de cola y un toque de limón (Cuba Libre).



## VODKA

originario de Europa del Este (Rusia y Polonia), está hecho de granos o papas. Es neutro y versátil, con un sabor limpio y poco pronunciado, ideal para mezclar. Se puede tomar puro: se sirve frío en shots, a menudo acompañado de pickles o pan negro. Se bebe de un trago, seguido de un brindis. Es la base de clásicos como el Bloody Mary (con jugo de tomate y especias), el Cosmopolitan (con jugo de arándano y triple sec) o el simple Vodka Tonic. Su neutralidad lo hace perfecto con jugos o refrescos, como el destornillador (vodka y jugo de naranja).



## WHISKY

Originario de Escocia (whisky escocés), Irlanda (whiskey), Estados Unidos (bourbon), está hecho de granos fermentados como cebada, maíz o centeno. Su sabor varía ampliamente: ahumado (escocés), dulce (bourbon) o especiado

(centeno). Puede tomarse puro o con hielo: Los whiskies de calidad se disfrutan “neat” (sin nada) o “on the rocks” (con hielo) para saborear sus notas, o en cócteles: El Old Fashioned (con azúcar, bitters y naranja) y el Manhattan (con vermut y cereza) son emblemáticos.



## GINEBRA

Tiene origen en los Países Bajos, popularizada en Inglaterra, destilada con enebro y otros botánicos. Aromática y herbal, con un distintivo sabor a enebro. Rara vez se bebe sola, pero los amantes de su perfil botánico la toman con hielo. El Gin Tonic (con agua tónica y limón o pepino) es el rey, mientras que el Martini (con vermut seco) es un clásico elegante.

Cada bebida tiene su personalidad y rituales, reflejo de las culturas que las crearon. Ya sea en un trago rápido o en una degustación pausada, hay una forma perfecta de disfrutar cada una. En **LA VINATERA** de **FRESH MARKET** contamos con los destilados, vinos y bebidas más diversos y exquisitos para que los degustes como más te guste. Disfruta con moderación y **recuerda que el abuso en el consumo de estos productos es nocivo para la salud.**

Michelob  
ULTRA



SABOR SUPERIOR  
95 CALORIAS



EVITA EL EXCESO

Peñafiel®



CON FRUTOS ROJOS

CON LIMON Y SAL

CON PIÑA

CON PEPINO

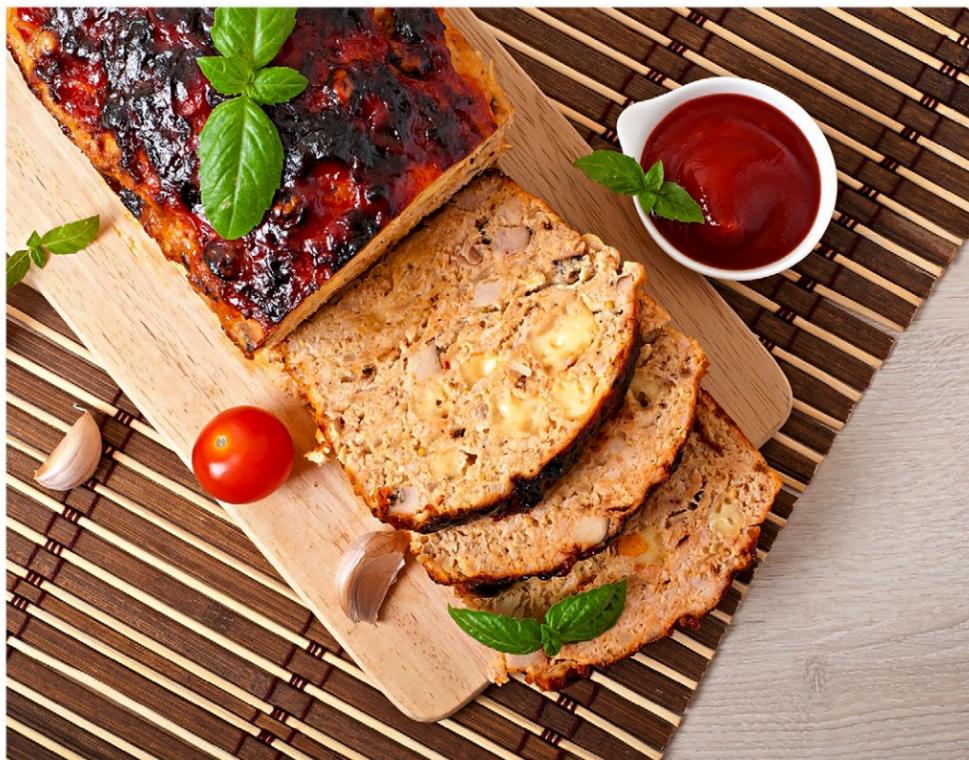
EL AGUA MINERAL

VA CON TODO

COME BIEN

# PASTEL DE CARNE

RECETA PASTEL DE CARNE



La receta que te presentamos en esta ocasión es una versión tradicional, fácil de preparar y con ingredientes que encuentras fácilmente.

**¡CORRE A FRESH MARKET POR LO NECESARIO Y PON MANOS A LA OBRA!**

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de carne molida.
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 diente de ajo, triturado

- 1 zanahoria pequeña, rallada.
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido.
- 1/4 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- 1 cucharadita de salsa inglesa.
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional).
- 1/2 taza de puré de tomate (para la cobertura).

compactarlo un poco para que no se deshaga al cocinar.

**3** Extiende el puré uniformemente sobre la superficie del pastel de carne. Esto le dará un glaseado dulce.

**4** Lleva el molde al horno y cocina durante 45-60 minutos. La superficie debe estar dorada y los jugos claros.

**5** Una vez listo, sácalo del horno y déjalo reposar unos 10 minutos antes de cortarlo en rebanadas. Esto ayuda a que los jugos se asienten y sea más fácil de servir.

Puedes acompañarlo con puré de papas, verduras al vapor o ensalada fresca.

## PREPARACIÓN

**1** En un tazón grande, mezcla la carne molida con la cebolla, el ajo, la zanahoria, el huevo, el pan molido, la leche, la sal, la pimienta, la mostaza y la salsa inglesa. Usa tus manos o una cuchara para integrar bien todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea. Si usas perejil, agrégalo en este paso.

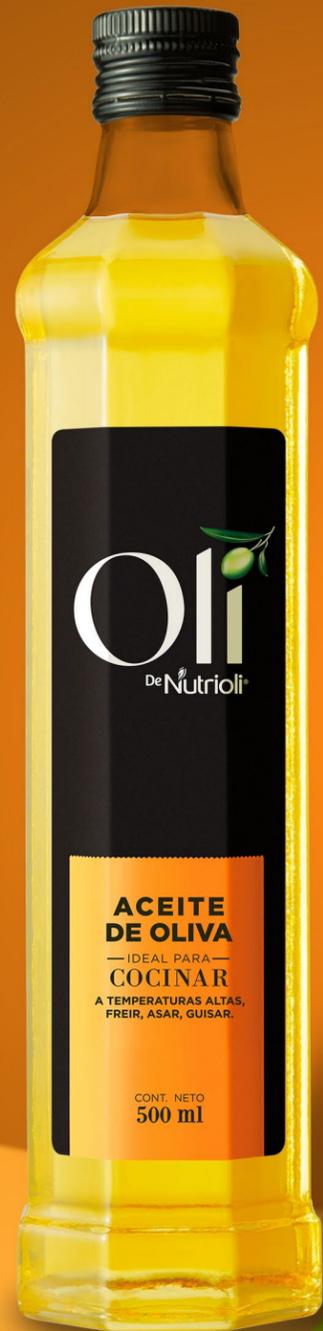
**2** Coloca la mezcla en una bandeja para horno, dándole forma de rectángulo. Asegúrate de

**¡LISTO!**  
Es un platillo reconfortante y perfecto para compartir. Si quieres ajustar algo, como agregar especias o cambiar la cobertura, no dudes en personalizarlo a tu gusto y comprar lo que te falte para esta receta en **FRESH MARKET**.

RECETA PASTEL DE CARNE



IDEAL PARA  
**COCINAR**



IDEAL PARA  
**ADEREZAR**



HAZLO A  
TU MODO  
CON



**GRILL**  
SELECTION  
*St. Kame*

TODO ES MEJOR  
A LA PARILLA





# EL LADO LIGERO DEL YOGHURT



ALIMENTATE SANAMENTE

## FLORES DE LA FELICIDAD

Las flores naturales han sido durante siglos un elemento esencial en los hogares de todo el mundo, no solo por su belleza

estética, sino también por los múltiples beneficios que aportan al bienestar físico, emocional y mental. Incorporar

flores frescas en los espacios cotidianos es una forma sencilla y efectiva de mejorar la calidad de vida.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE TENER FLORES NATURALES EN CASA?

DE TEMPORADA FLORES DE LA FELICIDAD



### MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO & REDUCEN EL ESTRÉS

Estudios han demostrado que las personas que conviven con flores reportan **niveles más bajos de estrés y ansiedad**. El simple acto de contemplarlas o cuidarlas genera una sensación de calma y felicidad. Flores como la **lavanda** o el **jazmín**, con sus aromas suaves, son conocidas por sus propiedades relajantes, ideales para desconectar después de un día agotador.



### PURIFICAN EL AIRE

Aunque las plantas verdes suelen llevarse el crédito por purificar el aire, ciertas flores también contribuyen a este proceso. Absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno, **mejorando la calidad del ambiente interior**. Los **crisantemos** o las **gerberas**, pueden ayudar a filtrar toxinas comunes presentes en el aire, como el formaldehído o el benceno, haciendo del hogar un lugar más saludable para respirar.



### ESTIMULAN LA CREATIVIDAD & LA PRODUCTIVIDAD

Los **colores vibrantes y las formas orgánicas** de las flores estimulan la mente, fomentando

la creatividad y la concentración. Un estudio de la Universidad de Texas encontró que las personas que trabajan en entornos decorados con flores y plantas **tienden a generar ideas más innovadoras** y a sentirse más motivadas.



### AÑADEN UN TOQUE DE BELLEZA & CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

En un mundo donde pasamos tanto tiempo rodeados de tecnología y espacios artificiales, las flores naturales nos recuerdan **la belleza del mundo exterior**. Un jarrón con **rosas, girasoles** o **tulipanes** puede transformar una habitación monótona en un espacio acogedor y lleno de vida. Esta conexión con la naturaleza no solo es visualmente agradable, sino que también nos ayuda a sentirnos más equilibrados y en armonía con nuestro entorno.



### CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE LAS FLORES EN CASA

**Combina colores y texturas.** Mezclar diferentes tipos de flores puede crear arreglos únicos y visualmente atractivos.

**Ubícalas estratégicamente.** Coloca los ramos en lugares donde pases mucho tiempo, como la sala de estar o la cocina, para maximizar sus beneficios.

En tu próxima visita a **FRESH MARKET** añade a tu carrito uno o varios ramos de flores naturales y embellece tus espacios al mismo tiempo que mejoras tu salud.



Old Spice®



# AROMA FRESCO DE LIMA Y BRISA DEL DESIERTO



**SIN HARINA**

- ✓ SIN CONSERVADORES ARTIFICIALES
- ✓ SOLO 7 INGREDIENTES

**0% AZÚCAR Y GRASA AÑADIDAS**



**10.9g DE PROTEÍNA POR 2 REBANADAS**

**HECHO DE GRANOS GERMINADOS**

COME BIEN



COMPARTE EL **Sabor**



ALIMENTATE SANAMENTE.

# CREMAS NATURALES

Las cremas de frutos secos, como la de cacahuate (o maní), almendra y avellana, han ganado popularidad en los últimos años gracias a su delicioso

sabor, versatilidad en la cocina y, sobre todo, sus numerosos beneficios para la salud. Estas opciones naturales, cuando se consumen en su forma pura (sin azúcares

añadidos ni aceites hidrogenados), son una excelente fuente de nutrientes esenciales y para tu buena suerte, todas están disponibles para ti en **FRESH MARKET**.



## CREMA DE CACAHUATE

Es un clásico en muchas culturas y no es difícil entender por qué. El cacahuate es rico en grasas saludables, principalmente monoinsaturadas, que ayudan a mantener un corazón sano al reducir el colesterol “malo” (LDL). Además, es una fuente destacada de proteína vegetal, lo que la hace ideal para quienes buscan opciones sin carne o necesitan un impulso energético después de hacer ejercicio. Otro beneficio clave es su contenido de antioxidantes, como el *resveratrol*, que puede combatir el estrés oxidativo en el cuerpo. También aporta vitaminas del complejo B, magnesio y potasio, esenciales para el funcionamiento muscular y nervioso.

## CREMA DE ALMENDRA

Se distingue por su perfil nutricional equilibrado y su suavidad al paladar. Es rica en vitamina E, un poderoso antioxidante que protege la piel del daño causado por los radicales libres y promueve su elasticidad. Además, las almendras contienen calcio y fósforo, minerales esenciales para fortalecer los huesos y prevenir condiciones como la osteoporosis. Su contenido de grasas monoinsaturadas también apoya la salud cardiovascular, mientras que su fibra ayuda a regular la digestión y mantener la saciedad por más tiempo.

## CREMA DE AVELLANA

Es un tesoro nutricional en su forma natural. Las avellanas son ricas en ácidos grasos omega-9, que favorecen la

salud del cerebro y pueden mejorar la concentración y la memoria. También aportan vitamina E, magnesio y cobre, nutrientes que apoyan el sistema nervioso y la producción de energía. Un beneficio adicional es su contenido de fitosteroles, que ayudan a reducir los niveles de colesterol. Su sabor dulce y tostado la hace ideal para postres saludables o como complemento en recetas sin necesidad de añadir endulzantes artificiales. Al igual que las otras cremas, su consumo debe ser moderado por su aporte calórico.

La crema de cacahuate destaca por su proteína, la de almendra por su vitamina E y calcio, y la de avellana por su apoyo al cerebro. En la cocina, son increíblemente versátiles: puedes untarlas en pan, mezclarlas en batidos, usarlas como base para salsas o incluso incorporarlas en repostería saludable.

Para maximizar sus beneficios, opta por versiones 100% natural, sin aditivos, justo de la manera en que las encuentras en el área de Cremas Naturales en todas las sucursales de **FRESH MARKET**.



# TE MERECE UN GRAN CAFÉ CON AROMA SUPERIOR



EMPIEZA SANAMENTE