

# VIVE • FRESCO

OCTUBRE DEL 2024

by: *FreshMarket*  


¿VIAJAR SOLO?

CREMA DE CALABAZA  
CON VIRUTAS DE  
JAMÓN SERANO

DÍA DEL CAFÉ Y  
EL CACAHUATE

BEBIDAS DE OTOÑO

SKINCARE  
AFTER SUMMER

**SABOR**  
QUE CONECTA  
GENERACIONES



Conecta con la *Naturaleza*



# VIVE • FRESCO



OCTUBRE 2024

03

**INNER WEALTH**  
¿VIAJAR SOLO?

06

**DE TEMPORADA**  
DÍA DEL CAFÉ Y EL CACAHUATE

10

**RECETA**  
CREMA DE CALABAZA  
CON VIRUTAS DE JAMÓN  
SERRANO

12

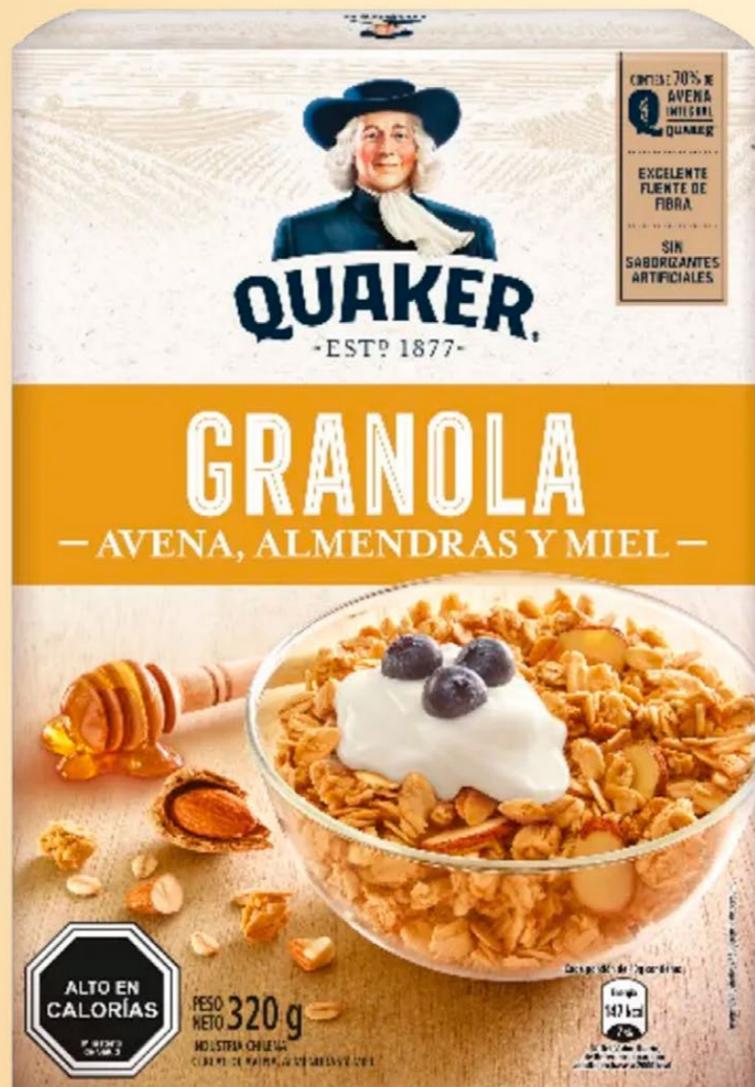
**REUNIONES  
FRESCAS**  
BEBIDAS DE  
OTOÑO

15

**FRESH STYLISH**  
SKINCARE AFTER  
SUMMER



# COMIDAS LLENAS DE SABOR



COME BIEN

# ¿VIAJAR SOLO?



INNER WEALTH ¿VIAJAR SOLO?

**S**in duda, una de las experiencias más gratificantes para cualquier persona es la que resulta de hacer una maleta,

tomar el pasaporte, subir a un avión y volar a un lugar lejano. Viajar con intenciones turísticas, es una de las actividades recreativas

más recomendadas por los terapeutas, y dependerá de tu situación personal, tus intereses y gustos si lo haces solo o acompañado.

Viajar en compañía siempre será positivo por la seguridad que brinda el estar en lugares desconocidos estando acompañados por personas de confianza y por el gusto de compartir experiencias, sin embargo, viajar solos, representa una alternativa bastante tentadora para los arriesgados con espíritu intrépido que gustan de experiencias en solitario.

## ENTRE LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS MÁS POSITIVOS DE VIAJAR SOLO, DESTACAN LOS SIGUIENTES:

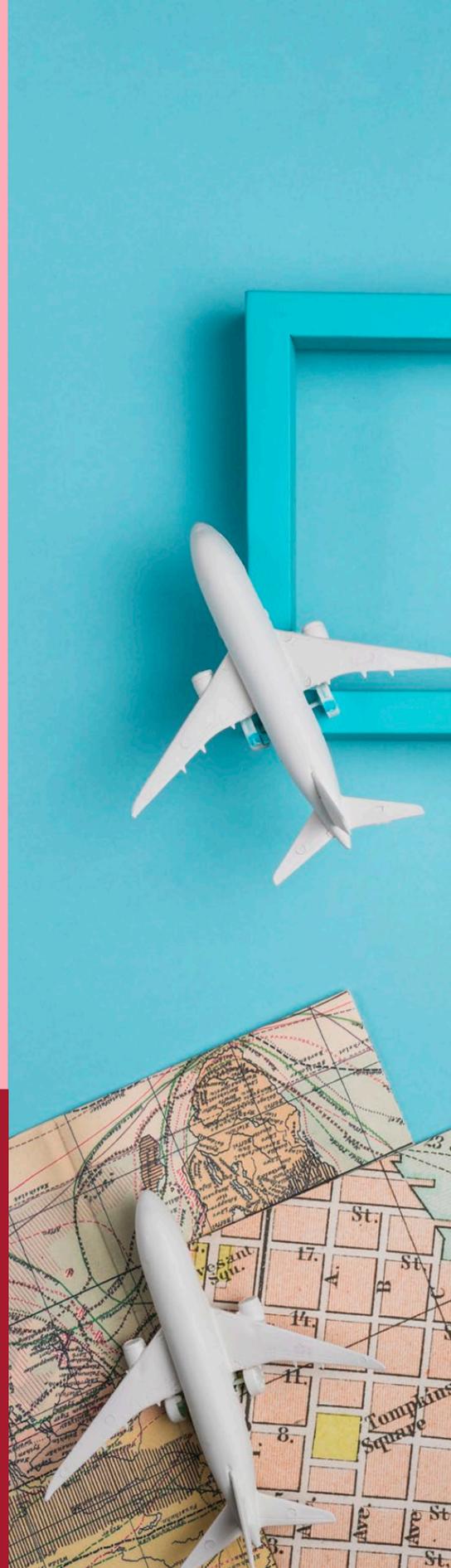
- Vivir **la aventura de estar en lugares nuevos**, desconocidos y ajenos a nuestra zona de confort, nos lleva a retar nuestro sentido de alerta y nos ayuda a **desarrollar seguridad, confianza e independencia**.
- Al estar solos, nos permitimos llevar a cabo actividades de acuerdo a **nuestros propios intereses**, a diferencia de los viajes colectivos, en los que el itinerario no se adapta a cada persona.
- Para los introvertidos que buscan trabajar en sus habilidades de interacción social, viajar sin compañía es **la oportunidad perfecta para conocer personas**,

ya sea por necesidad de encontrar un sitio o por el gusto de saludar a alguien desconocido, muchas personas afirman que después de sus primeros viajes solos, su **seguridad y autoestima** se vieron mejoradas notablemente.

- Para **curar el corazón**, hacer una introspección, despejar la mente y hacer un detox social, **lo mejor es salir de la manada** y tomarse un tiempo lejos del bullicio, por lo que la idea de ir a una playa bonita o a un bosque pintoresco resulta lo ideal en estos casos.

## ¿TE ANIMARÍAS A TOMAR UN VUELO CON NADA MÁS QUE TUS GANAS DE VIVIR LA AVENTURA DE ESTAR CONTIGO EN UN DESTINO REMOTO?

Viajar en grupo puede resultar más económico y más seguro, pero si ya decidiste hacer un viaje por tu cuenta y sin acompañantes, la mejor manera de hacerlo es iniciar con un destino local o nacional en el que **no te sientas totalmente ajeno** a la cultura y te sea más fácil interactuar con las personas.



Colgate

# NUESTRA TECNOLOGÍA DE BLANQUEAMIENTO MÁS PODEROSA\*



\*En pasta dental  
CONSULTA REGULARMENTE A TU ODONTÓLOGO

# DÍA DEL CAFÉ Y EL CACAHUATE

Cada mes del año tiene días festivos en razón de la importancia que tiene para cada cultura ensalzar alguna cosa. Tanto en México como en el mundo, hay días festivos dedicados a algunos alimentos dada su importancia en cuestiones culturales, económicas y gastronómicas, entre otras.

Hay dos elementos sumamente importantes dentro de las gastronomías mexicana y mundial, y los días en su honor se encuentran en el mes de octubre; hablamos del **café y el cacahuate**.

## EL 1 DE OCTUBRE SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DEL CAFÉ,

con el objetivo de promover y rendir homenaje a esta bebida e impulsar su consumo en beneficio de la industria y la agricultura. Con el mismo objetivo, se estableció de manera oficial el **13 de octubre como el Día Internacional del Cacahuate**.

México se encuentra en el lugar número 11 en la lista de **países productores de café** y es el **segundo centro de domesticación del cacahuate** a nivel mundial con más de 100 mil toneladas al año.

Entre los beneficios principales del café debemos mencionar que, por su alto contenido de antioxidantes, es un **excelente aliado al combatir el envejecimiento celular y es de gran ayuda en la estimulación cerebral**, mejorando la memoria y el sentido de alerta. Es diurético y su consumo **ayuda a prevenir accidentes cerebrovasculares** y enfermedades degenerativas.

Por otra parte, **el cacahuate es rico en ácidos grasos que fortalecen el sistema inmune**; en magnesio, que ayuda a la salud muscular, y fibra prebiótica que favorece al sistema digestivo al fortalecer la microbiota intestinal.

Por éstas y más razones, debes incrementar e incluir en tu dieta alimentos como el café y el cacahuate y puedes encontrar los granos más finos y selectos y las mejores semillas sólo en **FRESH MARKET**.



# Dulce ORIGEN



DESCUBRE EL SABOR DE MÉXICO AHORA EN HELADO

COME BIEN



IDEAL PARA EL DESAYUNO O LA CENA



Kellogg's

COME BIEN

# CREMA DE CALABAZA CON VIRUTAS DE JAMÓN SERRANO



Una de las razones por las que los amantes de la gastronomía aman el mes de octubre, es por la cantidad de platillos que pueden prepararse con las deliciosas frutas y verduras de temporada. En el otoño abundan las calabazas, y la receta que te presentamos en esta ocasión combina el sabor casero tradicional con toques de alta cocina internacional.

## ¡A PREPARARLA!

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 800 gramos de calabaza.
- 200 gramos de zanahoria.
- 1 cebolla mediana.
- Lonchas de jamón serrano.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Sal.

### PREPARACIÓN

**1** Limpiamos la calabaza y la zanahoria y las cortamos en dados. Pelamos la cebolla y la picamos en trozos medianos.



**2** En una olla, agregamos aceite de oliva extra virgen y freímos la cebolla hasta que esté transparente. Añadimos la calabaza y la zanahoria y freímos por cinco minutos. Agregamos agua un dedo arriba de las verduras y dejamos cocer a fuego medio por veinte minutos, hasta que estén blanditas.

**3** En la misma olla, molemos las verduras con la batidora eléctrica y rectificamos el punto de sal.

**4** Para las virutas crocantes, podemos hacerlo llevando las lonchas de jamón serrano al microondas o al horno convencional, revisando los tiempos y la temperatura para que el jamón no se queme y tenga la textura crujiente que buscamos.

**5** Una vez que el jamón está crujiente, lo quebramos en un mortero o molcajete, sin molerlo demasiado, lo que hará que los trocitos le den cuerpo a la crema de calabaza.

**6** Servimos en platos hondos y espolvoreamos el jamón serrano sobre la crema de calabaza.

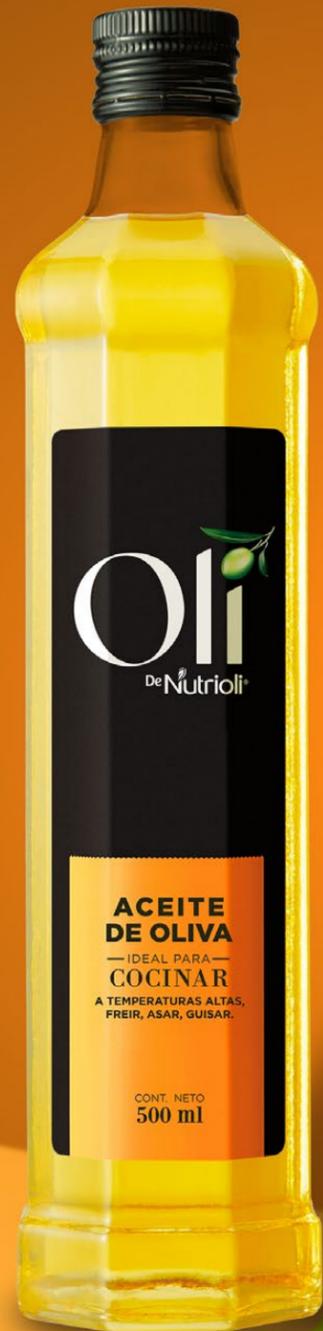
## ¡LISTO!

Los ingredientes para esta y otras recetas, los encuentras con la mejor calidad y frescura en **FRESH MARKET**.





IDEAL PARA  
**COCINAR**



IDEAL PARA  
**ADEREZAR**



**HAZLO A  
TU MODO  
CON**



Siempre  
**atulado**

**A tu lado**  
cuando disfrutas  
convertirte en chef.



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

ALIMÉNTATE CON PROTEÍNA

# Peñasfiel®



COME BIEN

# BEBIDAS

## de Otoño



### OTOÑO:

**C**ambio de estación, clima disfrutable y días perfectos para comer y beber delicioso. Así como el verano nos antoja de bebidas refrescantes, el otoño

nos seduce con brebajes e infusiones que se disfrutan teniendo de escenario la estación perfecta, sin fríos ni calores extremos.

**¿Reuniones en puerta y necesitas ideas de bebidas para disfrutar tus veladas? NO BUSQUES MÁS Y TOMA NOTA.**



### Vainilla Chai White Russian: ✨

**P**repara el té chai de la manera en que lo haces normalmente. En una coctelera agrega una taza de té chai, cucharada de miel y unas gotas de vainilla. Agrega también una onza de vodka, una cucharada de licor de café y una cucharada de leche evaporada. Esta bebida de sabor fuerte es ideal para noches especiales con amigos que disfrutan los tragos con alcohol.



### Apple Cider Margarita: ✨

**E**n una coctelera agrega hielo, un caballito de tequila, 50 mililitros de sidra, 50 mililitros de zumo de manzana y agita muy bien. Coloca en un plato canela molida con un poco de sal y escarcha con esta mezcla el borde una copa. Sirve la bebida en la copa y agrega rodajas pequeñas de manzana.

**¡SALUD!**



### Coctel de Granada con Jengibre (sin alcohol): ✨

**C**oloca en una olla pequeña 200 mililitros de agua, 50 gramos de azúcar y un trozo pequeño de jengibre sin piel. Hierva por un minuto para que se infusione el jengibre y retira del fuego. Antes de que se enfríe agrega una taza de granos de granada y reserva. Exprime seis limones y distribuye el jugo en cuatro copas. Agrega un poco de hielo y sirve la mezcla fría preparada anteriormente. Puedes agregar un poco más de jugo de granada y decorar con hojas de menta.

Con estas bebidas no hay manera de que tus reuniones no sean un éxito. Y ya lo sabes, ingredientes frescos, bebidas energéticas, vinos y licores de la mejor calidad, los encuentras en **FRESH MARKET.**



CELEBREMOS CON  
**DEVOCIÓN**  
POR el SIGLO  
DE los Siglos



LONGITUD  
SIN LÍMITES

LASH SENSATIONAL  
**SKY HIGH**

MAYBELLINE  
NEW YORK

L'ORÉAL  
PARIS



HIDRATA Y  
ELIMINA  
**IMPUREZAS**

**GEL DE LIMPIEZA**

- Limpia sin resecar
- Hidrata y refresca
- Suaviza la piel

# SKINCARE AFTER SUMMER



**E**l verano nos encanta porque es la estación del año en la que el calor nos permite y nos obliga a refrescarnos en la playa o en albercas donde disfrutamos del agua tomando el sol. Sin embargo, **el exceso de diversión bajo los rayos del sol se ven reflejados en los estragos causados en la piel por los rayos ultravioleta.** Si tu piel se ve reseca, apagada y con daños por el exceso de sol, toma nota de las siguientes recomendaciones para cuidar y lograr la restauración de la piel luego del verano. **Lo primero es identificar el tipo de daño que tiene tu piel.** El verano dura tres meses y los rayos del sol durante esta temporada hacen que las manchas y la sequedad sean lo más visible en cuanto a los daños cutáneos.

Ahora, más que nunca, **tu piel requiere de hidratación**, y la mejor manera de hidratar la piel es preparándola para recibir humectación de la manera correcta, y no hay nada mejor para reparar la piel que una buena **exfoliación**. Lo recomendable es hacerlo de noche, para que los productos que utilices se queden en tu piel por más tiempo y puedan regenerarla correctamente.

**NUNCA UTILICES EL MISMO EXFOLIANTE PARA LA CARA Y EL CUERPO.**

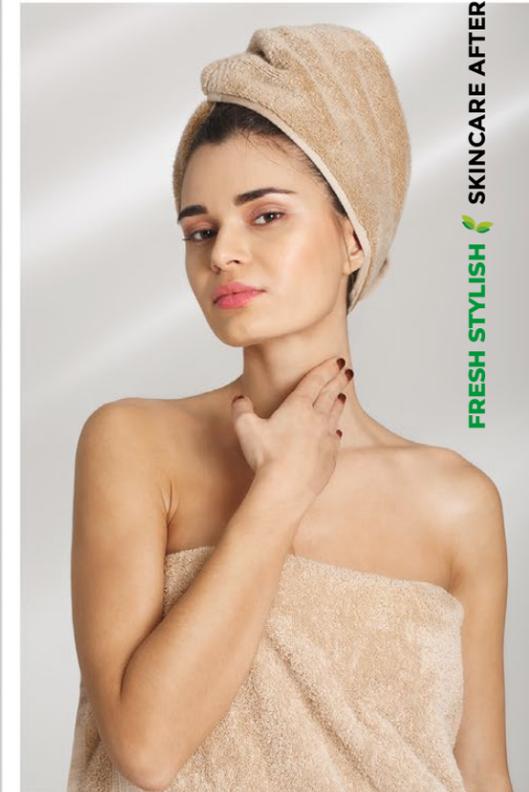
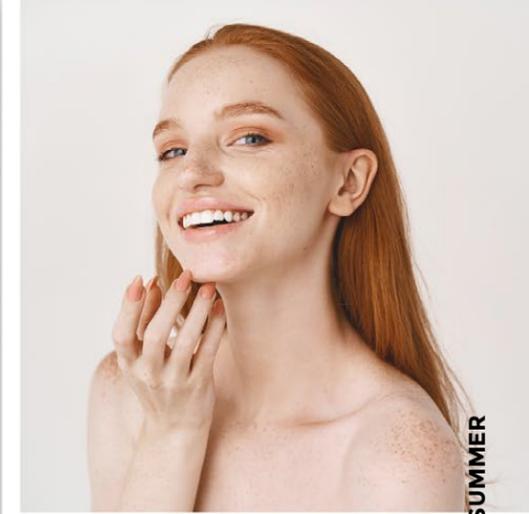
*Cada zona de tu piel requiere cuidados diferentes.*

Una vez que te has exfoliado, utiliza hidratantes de acuerdo a tu tipo de piel (seca, mixta o grasa). Algunas cremas hidratantes contienen dosis pequeñas de ácido hialurónico, ideal para combatir signos de envejecimiento.

**QUE TU MEJOR AMIGO SEA EL PROTECTOR SOLAR.**

La mejor manera de ayudar a sanar una piel lastimada por el sol, es evitando la exposición a los rayos ultravioleta causantes del mal estado de la piel. Aplica diariamente, varias veces al día, un foto protector en todas las zonas que expongas continuamente al sol. Al igual que los exfoliantes, hay protectores diseñados para el rostro y otros para el cuerpo.

**Si has decidido cuidar y proteger tu piel de manera constante y permanente, en FRESH MARKET contamos con productos de belleza, cuidado personal y farmacia con productos dermatológicos, con los que el cuidado de tu piel está garantizado.**





# Disfruta los sabores de casa



COME BIEN