

VIVE • FRESCO

Junio de 2024

FreshMarket 



HÁBITOS
PERJUDICIALES

MEJOR
CRUDOS

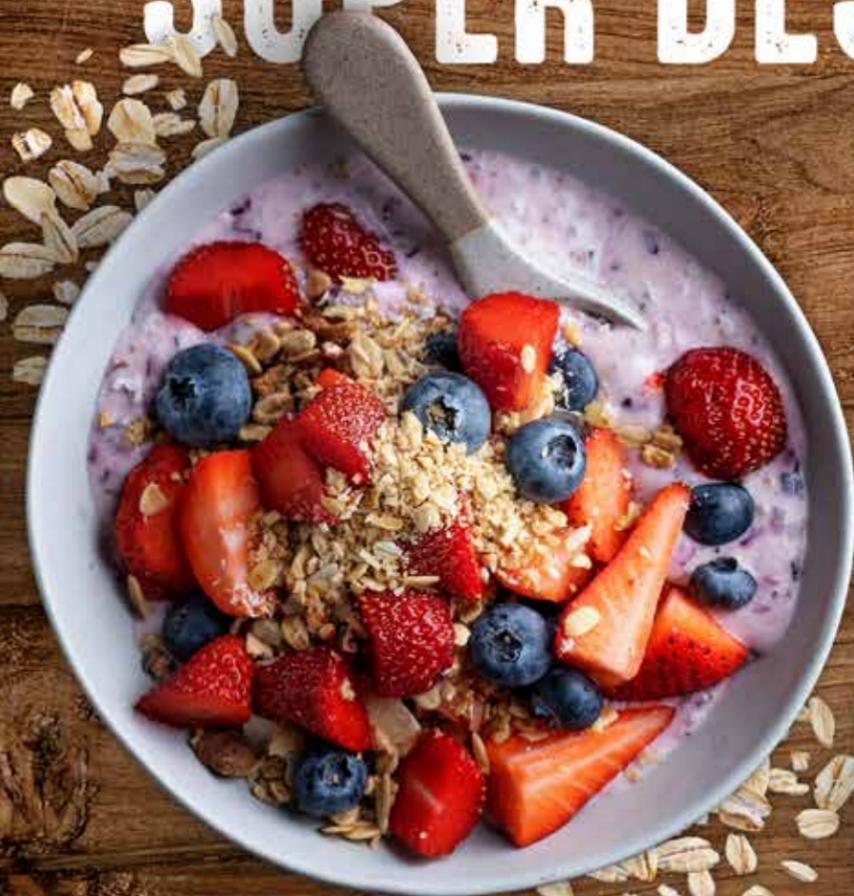
AMOR
INCONDICIONAL

¡FELIZ DÍA
DEL PADRE!

TOMAHAWK CON
MANTEQUILLA DE
AJO Y ROMERO

VIVE UN VERANO
MUY FRESH

TRANSFORMA TU DESAYUNO EN UN SÚPER DESAYUNO



ALIMENTATE SANAMENTE

VIVE • FRESCO

JUNIO DE 2024



05

FRESH MARKET CERCA DE TI
LO QUE NOS HACE ESPECIALES

06

INNER WEALTH
HÁBITOS
PERJUDICIALES

10

NUTRICIÓN
MEJOR
CRUDOS

14

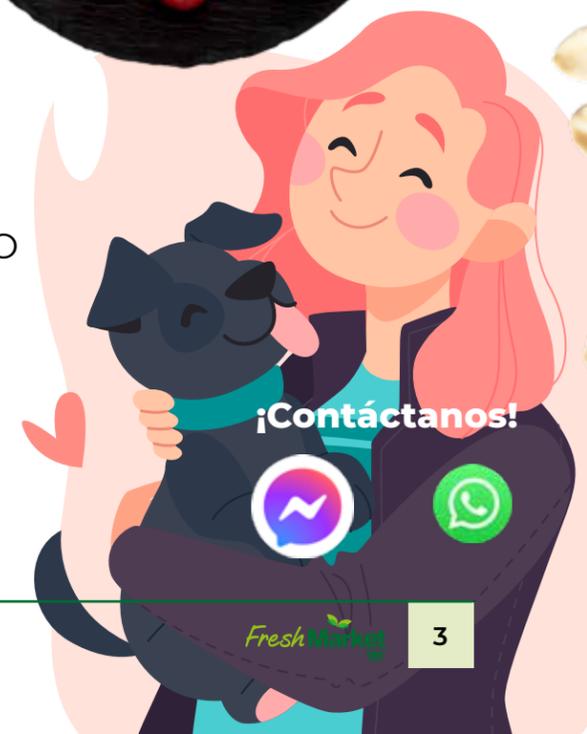
DE TEMPORADA
PADRES
EJEMPLARES

18

RECETA
TOMAHAWK CON
MANTEQUILLA DE AJO
Y ROMERO

21

MASCOTAS
AMOR
INCONDICIONAL



¡Contáctanos!

JUNIO DE 2024

FreshMarket

3

NUEVO AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION



HUELE DE LUJO
COMO
UN PERFUME

FreshMarket

LO QUE NOS HACE ESPECIALES

El 11 de mayo del 2022, Culiacán presenció la apertura de un lugar en el que la frescura, la calidad y la conveniencia, se unieron para ser la opción de alto nivel en productos para el estilo de vida que mereces.

Fresh Market es, por mucho, la oportunidad de vivir una experiencia diferente al hacer tus compras, en un sitio único y exclusivo y surgió como respuesta a la necesidad de ofrecer servicios y productos del más alto nivel para las personas que buscan una buena calidad de vida, cuidando su alimentación, su salud, a su familia y su entorno.

Con productos exclusivos, alimentos selectos de la mayor calidad en el mercado, los vegetales y frutas más frescos, las carnes y vinos para los paladares más conocedores y exigentes, y los productos básicos que necesitas para tu día a día, es como nos comprometemos a mantener un nivel de excelencia con un servicio de primera, creado para ti que buscas lo mejor de lo mejor.

Gracias a tu preferencia, en 2023 se consolidó la apertura con gran éxito de Fresh Market Isla Tres, en Mazatlán, y este 2024 la frescura de mayor calidad llegará también a Fresh Market en La Primavera.

Conoce nuestros diversos departamentos y disfruta de todo lo bueno que Fresh Market tiene para ti.

Fresh Market ¡me encanta!



HÁBITOS PERJUDICIALES

Sin darnos cuenta, todos los días realizamos actividades que en la cotidianeidad parecen inofensivas y que se han convertido en parte de nuestra rutina, pero que a la larga podrían afectarnos de permanente y que pudieran ser la causa de una mala calidad de vida.

Los hábitos que hemos adquirido con el tiempo pueden conducirnos a un buen puerto o hundirnos en un estado de enfermedades emocionales y físicas de las que difícilmente se puede salir.

¿Cuáles son las cosas que te están restándole salud lentamente sin que te des cuenta?



1 Sedentarismo. Sin mencionar el estado de atrofia muscular prematura al que puede llegar el cuerpo por la falta de actividad física, problemas de salud como la hipertensión, la obesidad y la diabetes se derivan del sedentarismo y llevan al cuerpo a una muerte segura.



2 Fast Food. El término «hambre emocional» hace referencia a la ingesta de comida por ansiedad en los momentos de crisis psicológicas y tristezas prolongadas. Comer comida rápida incrementa en un 51% el riesgo de desarrollar depresión, derivado de problemas como la obesidad y otras patologías. Pareciera que en los «atracones» mientras más chatarra es la comida mayor es la sensación de bienestar momentáneo que experimentan las personas.



3 Desvelos. El desgaste neuronal al que sometemos al cerebro con los desvelos es una bomba de tiempo que no puede terminar en algo bueno. Dormir muy tarde y pocas horas afecta directamente al hipocampo y los neurotransmisores provocando daños cerebrales irreversibles.



4 Automedicación. Nada peor para el cuerpo que callarlo cuando intenta decirnos algo. Las personas que tienen malestares físicos y automáticamente toman medicamentos, analgésicos o antibióticos, no solo se buscan problemas como la resistencia de los virus a los antibióticos, también ocultan síntomas de enfermedades graves como tumores, infartos o derrames cerebrales con consecuencias fatales.



5 Emociones negativas. Sentimientos como el miedo, la ira y la tristeza, mantienen al cuerpo en un estado de malestar y desgaste anímico que conduce a enfermedades psicosomáticas, que son aquellas que se producen por motivos psicológicos. Entre las más frecuentes se encuentran la hipertensión y las úlceras estomacales.

FUENTES:

- <https://clinicanyr.com/como-afecta-la-falta-de-sueno-a-nuestro-cerebro/#:~:text=Dormir%20pocas%20horas%20afecta%20adem%C3%A1s,en%20esta%20C3%A1rea%20del%20cerebro.>
- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-539397#:~:text=El%20miedo%2C%20la%20tristeza%2C%20la,contraer%20enfermedades%20f%C3%ADsicas%20y%20mentales.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- [https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2396-comida-rapida-y-riesgo-de-depresion.html#:~:text=Alimentarnos%20con%20comida%20r%C3%A1pida%20\(hamburguesas,-de%20la%20Universidad%20de%20Navarra.](https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2396-comida-rapida-y-riesgo-de-depresion.html#:~:text=Alimentarnos%20con%20comida%20r%C3%A1pida%20(hamburguesas,-de%20la%20Universidad%20de%20Navarra.)

Si estás experimentando alguno de los problemas mencionados anteriormente, lo mejor que puedes hacer por ti es acudir a profesionales de la salud, tanto mental como física e identificar los factores de riesgo que pudieran causarte mayores problemas o costarte la vida.

En **VIVE FRESCO** te queremos sano y feliz.



Ponle

Magia

a tus smoothies.



LA GRAN COCINA MEXICANA SABE

100% VEGANO



70% NOPAL



MEJOR CRUDOS



Hay alimentos que por su composición y efectos tanto positivos como negativos, es básico y necesario consumir solo si están cocidos. Y por otro lado hay alimentos como verduras y semillas que puedes comer crudos sin ninguna preocupación y con la seguridad de que al ingerirlos, aprovecharás todos sus nutrientes.

El 28 de agosto se conmemora el Día Internacional de la Comida Cruda, con la intención de consumir alimentos en su estado natural, sin que hayan sido sometidos a procesos de cocción o calor que los hagan perder su composición nutrimental.

Con el fin de evitar riesgos de enfermedades causadas por bacterias, hongos y larvas es necesario que todos los vegetales, tanto frutas como verduras sean desinfectados de la manera correcta.

Estos son algunos de los que más beneficios te aportan ¡consúmelos!

CHAYOTE

Es sumamente bajo en calorías y alto en fibra, por lo que promueve una digestión saludable y es altamente recomendado en regímenes alimenticios enfocados en la reducción de peso.

CALABAZAS

Contribuyen al buen estado de la piel, el cabello y los ojos. Su composición nutrimental la hace ideal para combatir la ceguera nocturna y la fotofobia.

BRÓCOLI

Contiene tanta vitamina C como una naranja y su consumo en crudo es el mejor aliado para prevenir infecciones respiratorias. Es altamente recomendado en pacientes con problemas renales por su contenido de potasio y bajo en sodio.

AJO

No es el favorito de muchos, sin embargo, estudios apuntan a que el ajo crudo ayuda a disminuir los efectos de la aterosclerosis y los efectos de algunos tipos de cáncer.

AVENA

Es la principal aliada en el proceso de bajar los niveles de glucosa en la sangre y regular el colesterol. Es ampliamente recomendada en pacientes con afecciones cardiovasculares y linfáticos.

FUENTE:

- <https://www.kidney.org/es/atoz/content/brocoli#:~:text=El%20br%C3%B3coli%20se%20puede%20comer,aproximadamente%2060%20mg%20de%20calcio.>
- <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/casa-jardin/info-2022/consejos-para-aprovechar-al-maximo-calabaza.html#:~:text=En%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20las, pelador%20para%20preparar%20una%20ensalada.>
- <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/el-consumo-habitual-de-ajo-ayuda-a-prevenir-el-cancer-#:~:text=Los%20supuestos%20beneficios%20del%20ajo, hasta%20la%20prevenci%C3%B3n%20del%20c%C3%A1ncer.>

HIDRATACIÓN ESENCIAL



**0 CALORÍAS
AZÚCAR**
SIN CONSERVADORES

Dolores[®]
PREMIUM

A tu lado
cuando disfrutas
convertirte en chef.

Siempre
atulado

Descubre
más recetas:



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

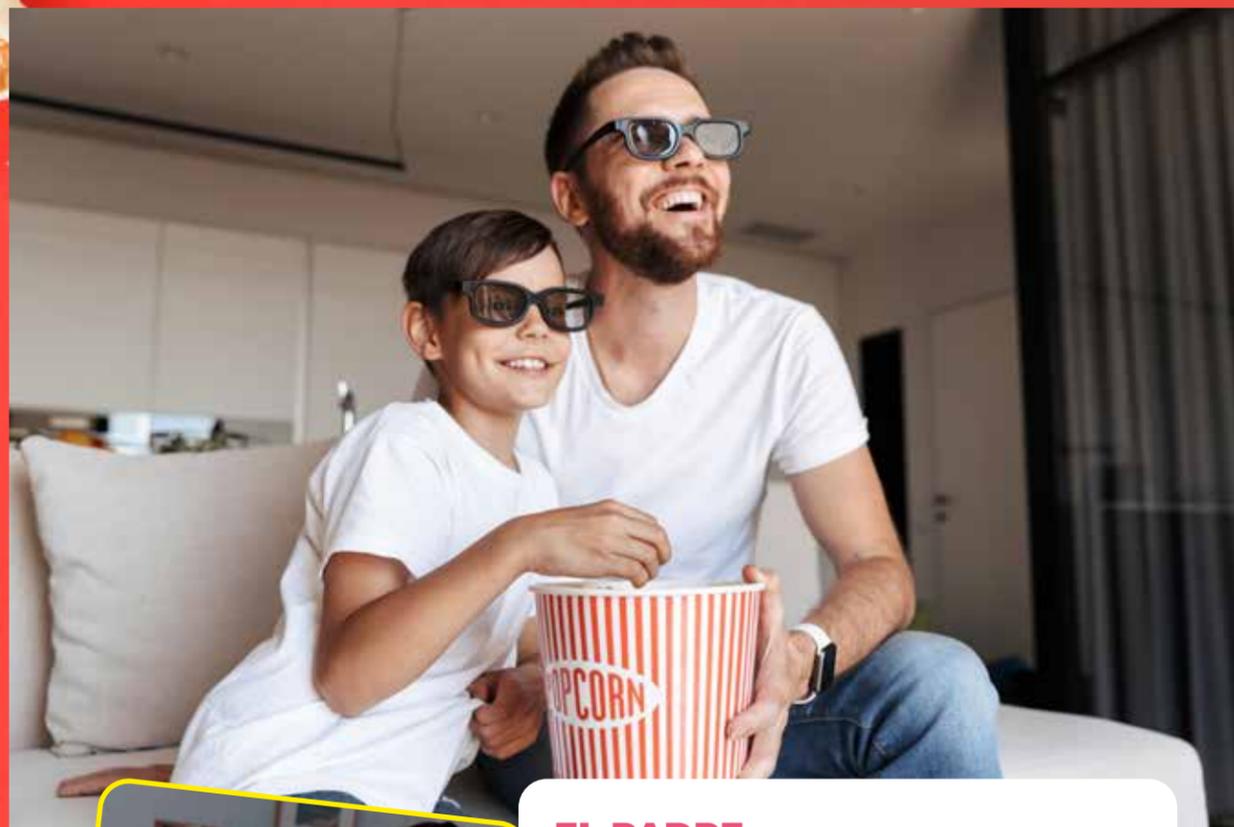
ALIMÉNTATE CON PROTEÍNA

PADRES EJEMPLARES

En esta edición, nos dimos a la tarea de recopilar algunas producciones cinematográficas en las que el amor paterno incondicional es el protagonista, y con motivo del Día de Padre, enlista-

mos las mejores para que, reunidos en familia, disfruten de una tarde divertida y emotiva con el rey de la casa.

Preparen sus botanas favoritas, pónganse cómodos y disfruten junto a papá en su día especial.



EL PADRE.

Anthony Hopkins. Netflix, 2020

Un hombre rechaza la ayuda de su hija según va envejeciendo. A medida que intenta dar sentido a sus circunstancias cambiantes, comienza a dudar de sus seres queridos, de su propia mente e incluso del tejido de su realidad.



EL GRAN PEZ.

Tim Burton. Fantasía / Aventura. 2003

Edward y su hijo Will habían tenido buena relación durante la infancia de Will, pero con el tiempo fue enfriándose. Edward es conocido por narrar hazañas extraordinarias, con seres todavía más extraordinarios (gigantes, brujas, hombres-lobo); a Will le gustaban estas historias cuando era pequeño, pero cuando creció, se dio cuenta de que eran irreales y emergió en él el deseo de conocer la verdad sobre su padre.



EN BUSCA DE LA FELICIDAD.

Will Smith. Drama / Familia. 2006

Chris Gardner es un hombre que, decidido a dar una vida mejor a su familia, inicia un negocio que no acaba bien. Chris se queda en paro, su mujer le abandona y le quitan la casa. Este padre soltero tendrá que luchar por una vida mejor para su hijo.



YO SOY SAM.

Sean Penn. Drama / Comedia. 2001

Un padre que padece una discapacidad mental debe luchar para ganar de nuevo la custodia de su querida hija con el amor como su más importante recurso.



MILAGRO EN LA CELDA 7.

Aras Bulut İynemli. Drama / Comedia. 2019

Memo, un hombre con discapacidad intelectual, es injustamente encarcelado por la muerte de una niña. Memo debe demostrar su inocencia para poder estar de nuevo con su hija Ova.



SUGERENCIA DE BOTANAS: TABLA DE QUESOS Y EMBUTIDOS

Las carnes frías, quesos y frutas más exquisitas y selectas para la charcutería perfecta están en Fresh Market. ¡Pura frescura!

NESCAFÉ

LO QUE ESPERAS DE
UN GRAN CAFÉ



weber 

ser



GRILLMASTER



**AMANTES DE
LA PARRILLA**

TOMAHAWK CON MANTEQUILLA DE AJO Y ROMERO

Prepara el asador y enciende el festejo del Día del Padre con esta receta que está para relamerse los bigotes. Hoy te decimos como preparar un Tomahawk con ingredientes deliciosos de una manera sencilla para agasajar a los padres en su día. Toma nota y corre a Fresh Market por un corte y deleita a tu familia.

TOMAHAWK CON MANTEQUILLA DE AJO Y ROMERO

INGREDIENTES

- 1 Tomahawk de 800-900 gramos.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 ramitas de romero.
- 3 dientes de ajo machacados.
- 100 gramos de mantequilla.
- Pimienta gruesa molida.
- Sal.
- Pimientos asados y papas cambray cocidas para acompañar.



Todos los ingredientes para la elaboración de esta receta los encuentras en Fresh Market.



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Salpimenta el Tomahawk generosamente por ambos lados.
3. En una sartén antiadherente caliente, coloca el ajo y dos ramitas de romero y sobre ellos coloca el Tomahawk sellándolo por ambos lados durante tres minutos.
4. Agrega la mantequilla a la sartén y cuando se derrita baña con ella el filete.
5. Coloca el Tomahawk en una bandeja para hornear, coloca encima una ramita de romero y lleva al horno por 12 minutos.
6. Saca la carne del horno y sirve en una tabla de madera acompañado de pimientos asados y papas cambray cocido.

¡A disfrutar!

LALA
100

+ PROTEÍNA
SIN LACTOSA



ALIMENTATE SANAMENTE



AMOR *incondicional*

MASCOTAS AMOR INCONDICIONAL

Si eres un amante de los perritos y tienes uno (o más) en casa que hace tus días felices y es tu compañero fiel en los momentos complicados de la vida, tenemos una noticia para ti: todas esas ocasiones en que has hablado con tu mascota y has sentido que entiende lo que dices, estás en lo correcto. Así es, no estás loco (a).

Diversos estudios y pruebas explican que, por encima de todos los animales, los caninos tienen la capacidad de sentir empatía y emitir respuestas de acuerdo al estado emocional en que se encuentre su dueño.

Independientemente de la raza, se han detectado dos sentimientos que se repiten constantemente en los perros: la tristeza y el amor. Partiendo de ahí es posible entender que algunos comportamientos de estos animales sean parecidos a los que tenemos los humanos.





Aunque no existe en la actualidad la tecnología para traducir ladridos y sollozos caninos, existen registros basados en pruebas científicas con escáneres en cerebros de perros, que demuestran que su estructura cerebral es similar a la humana, por lo que existen hemisferios donde se activan emociones y donde se entienden las palabras y la entonación con la que las decimos.

Cada vez que veas a tu perrhijo, ya sea que estés contento o triste y decidas hablar con él, puedes tener la certeza de que aún sin entender por completo el significado de todas las palabras, comprende lo que estás diciendo y siente lo que estás sintiendo. Por lo que no debes dudar que el amor que te dan es incondicional y puro, porque al no poder hablarlo, solo pueden expresarlo.

Y si disfrutas la compañía de tu mascota en actividades fuera de casa como hacer tus compras del súper, en FRESH MARKET somos PET FRIENDLY. ¡Visítanos hoy!



CARLOTA®

LA
REINA
DE LO
Natural





CELLULAR

REDUCE 10 AÑOS DE MANCHAS*

A PARTIR DE 4 SEMANAS**



ANTES DESPUÉS

*Manchas ocasionadas por el sol y cambios hormonales. Basado en estudio de percepción y eficacia **Resultados visibles: Disminución de intensidad de las manchas siguiendo instrucciones de uso. Serum No.1 a nivel Mundial, fuente: Nielsen IQ, Market Track, Face Care Anti Spot Serum market (client defined category) analysis in 36 countries (client defined), Value Sales in EUR, Volume Sales in Pack, May 2021 - April 2022.

CUIDA TU PIEL 173300202D0338