NOTA ABASTOS DEL NORESTE

AÑO XXXVII | FEBRERO 2024 | NÚMERO 192 | www.notaabastos.com.mx

ENERO 23
DÍA DE LA LIBERTAD

TU VOTO NOS HARÁ LIBRES

DISTRIBUCIÓN GRATUITA A LOS COMERCIANTES DEL NORESTE DE MÉXICO Y E.U.A.

The World Sees You Here...
www.notaabastos.com.mx

promociones.y.ediciones@gmail.com
Tel. 818340-0402 y 818340-0366

AGUACATES ECHARTEA Hnos.

www.aguacatesechartea.com

Ventas Echartea

8180106973

ventas@aguacatesechartea.com

Guacamo Dely
Ready to eat!

SERVICIO A DOMICILIO

BODEGAS 2, 36 y 63

Mercado de Abastos Estrella, San Nicolás de los Garza, N.L.
Tels. 818351 1662 / 818351 5711

EDITORIAL

37 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO DICIEMBRE - ENERO

Tu VOTO hace grande y Libre a México

Las elecciones son un pilar fundamental de la democracia, y la participación ciudadana a través del voto es un acto crucial para el funcionamiento de cualquier sociedad democrática. En el contexto de México, salir a votar en las próximas elecciones no solo es un derecho, sino también una responsabilidad que impacta directamente en la configuración del futuro del país. Aquí se detallan algunas razones que subrayan la importancia de ejercer el derecho al voto:

1. Expresión de la Voluntad Ciudadana:
El voto es la forma más directa y poderosa de expresar la libre voluntad de la ciudadanía. Cada voto cuenta y contribuye a la formación del gobierno, influyendo en la toma de decisiones que afectan a todos los aspectos de la vida en sociedad.

2. Configuración del Futuro Político y Social:
Al participar en las elecciones, los ciudadanos tienen la oportunidad de contribuir a la elección de líderes y representantes que reflejen sus valores y aspiraciones. Esto afecta directamente las políticas y decisiones que moldearán el futuro político y social del país. Una mala decisión puede traer hambre, muerte y desgracia.

3. Fiscalización del Gobierno:
El voto también sirve como una herramienta de fiscalización del gobierno. Al elegir a representantes a través del voto, los ciudadanos tienen la capacidad de evaluar y supervisar las acciones y políticas gubernamentales, asegurando que se ajusten a los intereses y necesidades de la población. Hay que estudiar cuidadosamente y sin apasionamientos la forma en que se va a votar y el rumbo a seguir.

4. Fortalecimiento de la Democracia:
La participación activa en el proceso electoral fortalece la democracia. Al ejercer el derecho al voto, se contribuye al mantenimiento de un sistema democrático sólido y se preserva la libertad y la justicia en la sociedad. Al salir a votar el 100% del padrón de electores se evita el fraude o por lo menos se hace más evidente, entre más mexicanos salgamos a votar fortaleceremos la democracia y la libertad de cada uno .

Nutrición en la Salud y el Deporte

"Una dieta equilibrada es clave para una buena salud y, si además haces deporte, debes adecuar la ingesta de calorías y nutrientes a tu gasto energético, para cubrir todas tus necesidades y mejorar tu rendimiento."

Consultorio Nutricional

ATENCIÓN PERSONALIZADA
- Plan de Alimentación
- Plan de Alimentación especial en el Embarazo

- Valoración nutricional
- Para todas las edades
- Nutrición Clinica y Deportiva

Consulta Previa Cita 8114704029

Los Pinos ™

PRODUCTOS DEL CAMPO
LOS PINOS S.A. DE C.V.

BODEGA 213 y 215

TEL. 818351-9475
813423-7619

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA
SAN NICOLAS DE LOS GARZA, NUEVO LEON

lospinosrodriguez@hotmail.com

Grupo Vermex

GRUPO-VERMEX.COM
RECEPCION@GRUPOVERMEX.NET

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA. BODEGA 266-268
AV.LOS ANGELES NO.1000 COL.GARZA CANTÚ
SAN NICOLAS DE LOS GARZA N.L.
TEL. 83 615391 0 AL 83 316037

5. Cambio y Renovación:
Las elecciones ofrecen la posibilidad de cambio y renovación. Los ciudadanos tienen la capacidad de elegir nuevos líderes y representantes que puedan introducir nuevas ideas, enfoques y soluciones a los desafíos que enfrenta el país. Estas elecciones son la oportunidad y la esperanza a un mejor futuro o no.

6. Responsabilidad Cívica:
Votar es una responsabilidad cívica que forma parte esencial de la participación activa en la sociedad. Contribuir al proceso electoral demuestra compromiso con el bienestar colectivo y con la construcción de un entorno político más justo, equitativo y libre. La participación y el voto debieran ser una obligación ciudadana, como forma de colaboración en la construcción de un futuro para el país.

En conclusión, la participación activa en las elecciones a través del voto es un pilar fundamental de la democracia y un deber cívico. Cada ciudadano tiene la capacidad de influir en el rumbo del país, y al salir a votar se contribuye al fortalecimiento de la democracia y a la construcción de una sociedad más justa, representativa y libre. En las próximas elecciones en México, la importancia de ejercer el derecho al voto resalta como un acto significativo para el futuro de la nación o no y eso lo vamos a decidir participando y luchando por México. Hoy está en nuestras manos el progreso o el retroceso, que ellos le llaman transformación.

CONTENIDO

1 EDITORIAL: TU VOTO HACE GRANDE Y LIBRE A MÉXICO
4 DEL HUERTO: EL CACAHUATE
6 GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIV.
8 ASAMBLEA GENERAL ORD. MAE
10 DESAYUNO DE TRAB.Y POSADA DAMAS
12 COMITE DE DAMAS
13 PEREGRINACIÓN
18 DÍA MUNDIAL DE LA LIBERTAD
20 POSADA PARA HIJOS DE TRAB. MAE
21 RECETA: SALSA MACHA

Nota-Abastos

www.notaabastos.com.mx

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria de las Artes Gráficas 6708 - Registro de derecho de autor en trámite, al igual que la autorización de H. Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas. NOTA-ABASTOS DEL NORESTE Revista distribuida gratuitamente a los comerciantes de los Mercados y Centrales de Abastos de Perecederos del Noreste del País. Comercializada, editada, diseñada e impresa por: Promociones y Ediciones, Crisa #332 Col. Industrias del Vidrio C.P. 66490 San Nicolás de los Garza N.L. 818340-0402 y 818340-0366 carlosschaper@gmail.com

DEL HUERTO
EL CACAHUATE

La planta leguminosa Arachis hypogaea L., es una herbácea alcanza entre 30-50 cm de altura, que pertenece a la familia botánica Fabaceae al igual que las lenteja y el garbanzo, cuyos frutos de tipo legumbre contienen semillas comestibles conocidas como cacahuete, cacahuate o maní, es originaria de Sudamérica.

Se cree que el género de la planta Arachis, cuenta aproximadamente con 69 especies, tuvo su origen en Paraguay, donde se encuentran las especies más antiguas. Ha sido cultivada para el aprovechamiento de sus semillas desde hace 4.000 ó 5.000 años. Los conquistadores españoles observaron su consumo en México-Tenochtitlan, la capital del imperio azteca, en el siglo XVI, y posteriormente estos lo distribuyeron por Europa y el resto del mundo, junto con otros mercantes europeos. Actualmente el cacahuate o maní, es una de las cinco semillas oleaginosas (por su contenido ácidos grasos) más importantes económicamente y la leguminosa más ampliamente cultivada en el mundo. Se cultiva en mayo, y se recolecta a finales de otoño.

El cacahuete es muy nutritivo. Es una leguminosa con una gran concentración de proteínas como la albúmina y el 50% de su composición son ácidos grasos, Entre ellos destacan los ácidos y proteínas oleicas y linoleico 25%, casi tanta como la carne. Por este motivo, son muy recomendables para quienes siguen un régimen vegetariano, para los deportistas y para los niños en crecimiento.

Los cacahuates, además, son ricos en fibra, niacina, vitaminas del grupo B (sobre todo vitamina B6, niacina, tiamina, folatos), ácido pantoténico, vitamina E y, sobre todo, minerales como fósforo, potasio, magnesio y zinc.

El cacahuete aporta numerosos beneficios a nuestra salud:

Fortalece el sistema inmune por su contenido de antioxidantes y ácidos grasos por lo que favorecen su balance positivo.

Previene enfermedades cardiovasculares, ya que son un alimento que su consumo en cantidades indicadas puede bajar los niveles de colesterol en sangre, apoyando también el fortalecimiento de los músculos del corazón.

Estimulan el crecimiento y desarrollo, por su alto contenido en proteínas y aminoácidos. bueno

Aporta energía, estos son altamente recomendados para deportistas porque su contenido de nutrientes.

Protege la piel, gracias a su vitamina E ya que su función antioxidante cuida de las células de la membrana mucosa de la piel y elimina los radicales libres.

Aliado de las personas con diabetes: Al tener un índice glucémico muy bajo, se puede consumir como parte de la alimentación de personas diabéticas. Además, ayuda a controlar la ansiedad por consumir alimento, por su efecto saciante, sobre todo entre comidas como snack.

Favorece la concentración, ya que este fruto es capaz de ayudar a mantener activo el sistema nervioso central y periférico, por lo que es muy bueno para personas que necesitan realizar para trabajos de gran concentración o en épocas de estudio.

En la industria alimenticia se procesa para su uso en diversos productos y preparaciones culinarias. Una vez procesados se tienen productos con cacahuetes naturales, asados, tostados o fritos, sin cáscara (con piel), blanqueados (sin cáscara) o en mitades (splits). También granulados, picados, en harina se comercializan como mantequilla, pasta alimentaria, aceite o extracto. Puede tener hasta un 100% de cacahuate según la necesidad o el fabricante y no llevar edulcorantes artificiales, colores o conservantes, aunque algunos elaboradores pueden añadir sal, azúcar o aceite para estabilizar la mezcla.

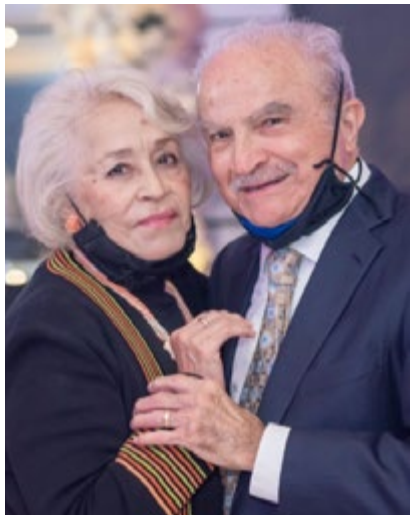
Por último, es conveniente decir que este alimento puede causar alergia algunas personas, quienes no deberán consumirlo ni como semilla ni alimentos procesados que lo contengan. En caso de consumirlo acudir de inmediato al médico.

Disfruta este alimento natural que es muy sabroso, ya sea por sus beneficios a la salud o por antojo, es una buena opción rica en nutrientes que puedes integrar como parte de la alimentación habitual.

GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

Nota-Abastos del Noreste les desea Felicidades a todos los que celebraron su cumpleaños o aniversarios durante los meses de Diciembre y Enero.

Sra. Eva Lucía Lara de Acosta - Sr. Gerardo Reyes González y Sra. Susana Flores Salazar de Reyes - Sra. Cynthia A. Montemayor de Flores - Omar González Pedraza - Aldo Peyton Flores Saucillo - Adrián C. Cavazos Flores - Sra. Aurora Borjas de Hernández - Sra. Berta Treviño de De León - Yahaira Guadalupe Lara Esmeralda - Julia Carbajal Pedraza – Marifer Flores Lozano - Tancredo Vidal - Miguel Alejandro y Patricio Guerrero Treviño - Don Fidel Pedraza Áncer - Valeria Díaz Hernández - Sr. Miguel Rdz. de la Fuente y la Sra. Ma. Luisa Méndez de Rdz. - Sra. Dora F. de Peña - Sra. Cecilia Gómez Rodríguez y Sr. Luis Álvarez Alanís - Valentina Pedraza Elizondo – Evita Lee Lam - Ing. Sergio López - Sr. David Molano y Sra. Maria Aguirre - Sra. Irma Z. Pedraza Áncer - Don José Luis Chavarria Ordaz Claudia Segovia Lumbreras - Héctor René Rodríguez Ramírez - C. P. Doña Reyna Quezada de Villarreal - Sergio de De León - Sr. Arturo M. Leal - Sra. María de Santiago de Ramírez - Ivonne Hernández Rodríguez - Victoria Marcela Ramírez González - Sra. Luz María Alanis de Álvarez - Adrián Hernández Rodríguez - Andrea Lumbreras de Segovia - Vanesa Sofía Ochoa Ochoa - Sra. Leonor Aguilar de Guerrero - Doña Paulina Martínez Cantú - Rosa Isela Rodríguez de Hernández - Ivonne Hdz. Rodríguez - Laura G. Garza de Montemayor - Sra. Francisca Martínez de Rdz. - Sra. Mercedes Guajardo de Garza.



Envíanos las fotos de tu cumpleaños, aniversario o evento Nota Abastos uniendo familias desde hace 37 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com

Asamblea General Ordinaria

Convocada en primera y segunda cita el 19 de diciembre de 2023, por la directiva encabezada por su presidente Ing. Víctor Javier Cavazos Flores, presidiendo la misma en compañía Juan Antonio Villarreal Ramos como vicepresidente, Pedro Barbosa Escalante como secretario y Carlos Heriberto Alanís Alanís como Tesorero.

Que, con increíble asistencia presencial de asociados, debido al primer pago de utilidades, se presentó puntualmente la orden del día, que con gran atención e interés fue seguida por todos a la presentación de resultados.

Los asistentes fueron atendidos por el personal administrativo para la presentación de papelería que acreditara la propiedad de su Bodega y así la correcta entrega de su cheque.

Finalizó el evento con una rica comida para todos los asociados asistentes.

DESAYUNO DE TRABAJADORES MAYORES Y POSADA DEL COMITE DE DAMAS

El pasado miércoles 13 de diciembre 2023, el Comité de Damas del Mercado de Abastos Estrella, encabezado por su presidenta la Sra Blanca Carbajal de Reyna realizaron el desayuno navideño para celebrar y reconocer a los trabajadores de mayor edad de nuestro Mercado de Abastos Estrella. A los ancianito presentes se les sirvió un sabroso desayuno y pastel como postre. En este evento se les hizo entrega de su despensa de regalo.

Aprovechando la reunión las socias celebraron su posada navideña con intercambio de regalos y amable convivencia, donde Blanquita les deseo lo mejor para estas fiesta así como salud y prosperidad para todo el año 2024.

COMITE DE DAMAS ENERO 2024

Comite Social y Asistencial de Damas de Mercado de Abastos Estrella en su junta del mes de Enero 2024

PEREGRINACION

Este 5 de diciembre se llevó a cabo la tradicional peregrinación al Santuario de Nuestra Señora de Guadalupe, con la asistencia de miles de fieles que como todos los años agradecieron a la Virgen sus bendiciones.

Se temía que debido a la inflación hubiera menor cantidad de ofrendas para la Guadalupana y los diferentes asilos, conventos y monasterios que al final reciben todos los donativos en especie que los Comerciantes de Mercado de Abastos Estrella, junto con el Mesón Estrella llevan al Santuario, pero antes, al contrario, este año fue impresionante la cantidad de fruta y legumbres que llenaron el altar de la Santa Madre de Dios, no recuerdo algún año anterior que superara el presente.

La fe y amor a la Virgen congregó a miles en su hermosa Basílica, donde le cantaron y agradecieron todos los dones recibidos, sobre todo estar con vida y salud.

El arzobispo Rogelio Cabrera López en compañía del Obispo Auxiliar Alfonso Gerardo Miranda Guardiola dio gracias a todos los participantes por sus donativos, por su asistencia y sobre todo por su fe a la Morenita del Tepeyac.

DIRECTORIO TELEFÓNICO 2023
DIRECTORIO 2023
MASTER FRUT
¡ANUNCIATE YA MISMO!
A UN PRECIO ECONÓMICO
818340-0402 Y 818340-0366

CEBOLLA SELECCIONADA
PRODUCTOS
EL CAPORAL
S.P.R. de R.S.
MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA
BODEGA No. 19
TELS. 818351-1538, 818351-0561,
818351-9080
productoselcaporal@hotmail.com
MONTERREY, N.L., MEXICO

PRESENTE EN CUALQUIER EPOCA DEL AÑO
Calendarios con el nombre de su negocio
y los productos que vende.
¡ADQUIERELO AHORA!PROMOCIONES Y EDICIÓNES
818340-0402 y 818340-0366

frucam
Frutas de Calidad Morales, S.A. de C.V.
Bodega 5
Mercado de Abastos Estrella
Av. Los Ángeles 1000, San Nicolás de los Garza, N.L.
frutas_morales@frucam.lat
Tels. 81 8331 1842
81 8351 1114, 8351 4531

PREMIUM BANANAS

BODEGA
303
Grupo Frucat
CULTIVANDO GRANDES EXPERIENCIAS
TELS: 8183-51-2260 / 8183-31-8290
Nos Especializamos en :
Manojeo, zanahoria, verduras, chiles secos y ajos
recepcion@grupofrucat.com.mx

El Día Mundial de la Libertad

El Día Mundial de la Libertad que se conmemora cada 23 de enero, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de respetar este derecho universal para todas las personas.

Esta jornada se centra también en visibilizar todas sus formas y expresiones, que resultan fundamentales para crear sociedades justas e igualitarias.

La libertad refiere a la facultad de elección que tienen los individuos sobre cualquier aspecto de su vida, como puede ser su forma de pensar, actuar, expresarse, votar y hasta de vivir.

¿Cuál es el origen del Día Mundial de la Libertad?

El origen de este día se encuentra relacionado con dos acontecimientos separados, que son considerados los principales símbolos de la lucha por la libertad y en contra de la esclavitud.

El primero se refiere al 23 de enero de 1954, cuando unos 22 mil prisioneros de guerra fueron apresados en Taiwán. Se trataba de soldados de los ejércitos chinos y coreano que no deseaban ser repatriados a su país de origen. Gracias a su trabajo y sus esfuerzos, pudieron lograr la libertad en conjunto en la zona de guerra de Corea.

El segundo suceso tomó lugar en Venezuela, un día como hoy, pero de 1958. Durante ese día, el pueblo conformó una unión cívico-militar con el fin de ponerle fin a la dictadura del General Marcos Pérez Jiménez.
El concepto estricto de Libertad es la facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad, sin más limitaciones que el respeto a la libertad de los demás. Hay libertad cuando las personas pueden obrar sin coacción y opresión por parte de otros sujetos.

La Libertad a lo largo de la Historia: Un Viaje Intrincado hacia la Autonomía Humana

La libertad ha sido un concepto central en la historia de la humanidad, moldeando sociedades, influenciando revoluciones y desempeñando un papel fundamental en la construcción de identidades culturales y políticas. Desde las antiguas civilizaciones hasta la era contemporánea, la búsqueda y preservación de la libertad han sido motores clave del progreso humano.

Raíces Históricas:

La historia de la libertad se remonta a las primeras civilizaciones. En la antigua Grecia, la democracia ateniense representaba un avance significativo, permitiendo a los ciudadanos participar en la toma de decisiones y expresar sus opiniones. Sin embargo, este concepto de libertad estaba limitado a una élite masculina, excluyendo a mujeres y esclavos.

En la Roma antigua, el desarrollo del derecho romano sentó las bases para concepciones futuras de libertad. Aunque la esclavitud persistió, el derecho a la ciudadanía romana otorgaba ciertos privilegios y derechos a los ciudadanos.

La Edad Moderna:

La Edad Moderna presenció cambios radicales en la percepción de la libertad. El Renacimiento y la Ilustración promovieron la razón, la ciencia y la libertad individual. Filósofos como John Locke y Jean-Jacques Rousseau influyeron en las ideas de derechos naturales y el contrato social, alimentando el pensamiento que inspiraría revoluciones posteriores.

Revoluciones y Declaraciones:

El siglo XVIII fue testigo de la Revolución Americana y la Revolución Francesa, eventos que transformaron el panorama político y social. La Declaración de Independencia de los Estados Unidos (1776) proclamó que todos los hombres tienen derechos inalienables, incluyendo la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. En 1789, la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano en Francia afirmó principios similares.

El Desafío del Siglo XX:

El siglo XX presentó desafíos significativos para la libertad. Guerras mundiales, regímenes totalitarios y movimientos de descolonización marcaron la lucha por la libertad en diversas partes del mundo. La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) surgió como un hito, estableciendo la libertad como un derecho fundamental e indivisible.
Libertad en la Actualidad:

En el siglo XXI, la libertad continúa siendo una fuerza impulsora clave. En la era de la información, la libertad se extiende a la esfera digital, con debates sobre la privacidad y la libertad en línea. La globalización ha conectado a sociedades de manera nunca antes vista, creando nuevas dinámicas que desafían y redefine la libertad en contextos internacionales.

Importancia para el Ser Humano Actual:

La libertad sigue siendo esencial para el bienestar humano. Proporciona espacio para la expresión individual, el desarrollo personal y la diversidad cultural. La libertad también implica responsabilidad, ya que la coexistencia pacífica requiere el respeto mutuo de las libertades de los demás.

En conclusión, la historia de la libertad es un relato de avances, desafíos y la constante búsqueda de autonomía. En un mundo cada vez más interconectado, la comprensión y preservación de la libertad son cruciales para garantizar un futuro donde todos los individuos tengan la oportunidad de vivir con dignidad y plenitud.

Hoy más que nunca, México se encuentra en peligro de perder su Libertad, es deber de cada uno de sus hijos defender a la Patria Libre, saliendo a votar en las proximas elecciones, las mas grandes de la historia, salir y votar por un México Libre y Xingon.

Celebran posada para hijos de los trabajadores

del mercado de abastos estrella

El comité social y asistencial de damas del mercado de abastos estrella, realizó el pasado 9 de diciembre 2023, la posada navideña y entrega de regalos a los niños de los trabajadores del mercado, con gran asistencia en el salón principal del Salon Los Ángeles, pues el auditorio no estaba en condiciones, después de 2 años que por la pandemia no se realizó.

La gran diversión de los chiquitines con la actuación de los payasos, Santa Claus y sobre todo con la rifa de valiosos regalos, que aunque fuera una simple pelota, un scuter o una muñeca o una televisión los niños lo apreciaron mucho.

Al momento de llegar se les dio un lonche y un refresco, así como al salir se les dio su regalo sin que ningún niño se fuera con con un obsequio y sobre todo felicidad en el corazón. Todo esto, gracias al apoyo de los comerciantes del mercado de abastos estrella y al trabajo y esfuerso del comité de damas del mercado y a su presidenta la Sra Blanca Carvajal. Gracias

RECETA

SALSA MACHA

Ingredientes

- 60grs de Chile de árbol
- 2pz Chiles guajillo
- 1pz Chile ancho
- 10 Dientes de Ajo
- 1 tz de Aceite
- 1/4tz de Ajonjolí
- 1/2tz de Cacahuates
- 1 cda de Vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Corta en rebanadas delgadas o lajas el ajo y reserva.
En un sartén agregamos media taza de aceite, cuando este caliente agrega las lajas de ajo y dora sin que se quemen, una vez doradas Retíralas del sartén y reserva.
Con el aceite caliente, agrega los chiles y fríe, sin dejar de moverlos, no permitas que estos se quemen ya que pueden amargar la salsa (alrededor de 30 segundos), retíralos del aceite con los ajos y deja enfriar.
Retira el exceso de aceite del sartén y resérvalo hasta que este tibio casi frio.
En el mismo sartén, lo ponemos a calentar nuevamente agrega los cacahuates y el ajonjolí y fríe sin dejar de moverlos (alrededor de 30 a 40 segundos) y no permitiendo que se quemen.

Retíralos del fuego reserva una ¼ parte de estos, y el resto agrégalos en una licuadora junto con los demás ingredientes, agregamos el aceite restante, sal pimienta. Molemos por unos segundos para que la mezcla buscando que se haga una pasta de chile y el cacahuate, pero aun con partes de estos troceados.

Vacías en un recipiente, junto con el cacahuate y ajonjolí que reservamos, rectificamos sal y pimienta. Y está lista para degustar.

MARIO CAVAZOS®

Naranja - Toronja - Mandarina

Empacadora
Carretera Gral. Terán km 5.5
Montemorelos, N.L.
8262632090

Mercado de Abastos Estrella
Bodega 190 A- 192
818351-7875, 811-667-1414

naranjascavazos190@hotmail.com
grupocitricolamac@gmail.com