



Mente Política y Empresarial



Mente Política
y Empresarial



@mentepolitica_mx



@mentepolitica_



@mentepolitica

En Exclusiva:

PONCHO NOTARIO

PRESIDENTE DE CANAGRAF PUEBLA

NATALIA SUÁREZ DEL REAL
LA GÜERA DE MORENA
EN PUEBLA HABRÁ RELEVO GENERACIONAL





aliere

COCINA DE ORIGEN

Donde los amantes de la buena comida se encuentran.
Descubre la experiencia que no termina.

Abierto desde
7:30 AM

RSVP: 222 279 7072

Av. 41 Pte. 2101, La Noria, Puebla

f @AliereMX | www.aliere.mx



DENTOS

Clinicare

BY
OSCAR SORIANO

📍 Torre JV III, Piso 12 / Tel. 222 431 0123 📷 [dentos.clinicare](#) / [hoscarsoriano](#)

Carta del director

Estimados Lectores de Mente Política y Empresarial,

Al iniciar este año 2024, nos encontramos en un momento crucial lleno de esperanza, oportunidades y desafíos emocionantes. Es un punto de partida para alcanzar metas, un lienzo en blanco donde plasmamos nuestros sueños y aspiraciones. En este horizonte fresco, reina el espíritu del progreso, la determinación y la voluntad de hacer cambios significativos.

Este año promete ser trascendental no solo por las metas personales y profesionales que nos proponemos alcanzar, sino también por el rumbo político que tomará nuestro país. El 2024 nos convoca a ejercer uno de los pilares fundamentales de nuestra democracia: la elección de quienes liderarán el futuro de México. Nos espera la responsabilidad de elegir a la próxima presidenta, a gobernadores, alcaldes, diputados y senadores, una oportunidad invaluable para moldear el curso de nuestra nación.

Este año electoral nos brinda la oportunidad de ser agentes activos de cambio, de construir un país más inclusivo, próspero y justo.

Además de esta crucial coyuntura política, este año es el lienzo perfecto para plasmar nuestras metas personales y profesionales. Es el momento para trazar planes ambiciosos, para crecer en lo individual y colectivo, para desafiar nuestros límites y alcanzar nuevas alturas. La voluntad de superación y el optimismo son nuestras mayores herramientas para convertir sueños en logros tangibles.

En Mente Política y Empresarial, nos comprometemos a ser un faro de información, análisis y debate constructivo durante este año crucial.

¡Que el 2024 sea un año de grandes logros, de oportunidades y de avances significativos! Recordemos que juntos, con determinación y optimismo, podemos trazar un camino lleno de éxitos y prosperidad para Puebla y México.



Atentamente,

A handwritten signature in black ink, reading "Ignacio Barranco Méndez". The signature is stylized and fluid, with a prominent initial "I" and "B".

IGNACIO BARRANCO MÉNDEZ,
*Presidente del Consejo Directivo de
Mente Política y Empresarial*

Mente Política y Empresarial



REVISTA MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL, Año 2 no. 18, ENERO 2024, es una publicación mensual editada por Ignacio Barranco Méndez. Dirección 9 Sur 2106 Int 205 Col. Centro, CP 72000 Puebla, Pue., Copyright Derechos Reservados © Tiraje de 5,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización por escrito del editor.

MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL
Escala Sonata - Paseo Opera 9 Int. 204 Lomas
de Angelópolis
C. P. 72830 Puebla, Pue.
Tel. 222 6441100
WhatsApp: +52 221 223 301

CONSEJO DIRECTIVO

Ignacio Barranco Méndez / **Presidente del Consejo Directivo**
Juan Carlos Tobón Jiménez / **Miembro del Consejo Directivo**
Alejandro Armenta Rosas / **Miembro del Consejo Directivo**
Alfonso Esteban Notario Ponce / **Miembro del Consejo Directivo**

DIRECTORIO

Katia L. Castillo Ornelas / **Directora General**
Marcela Molina Fernández / **Directora de Asuntos Políticos y Empresariales**
Marycruz Barranco Martínez / **Editora en Jefe**
Luz María Martínez Ibarra / **Directora Comercial**
Giovanna Sarahí López Chavez / **Consejera Editorial**
Karla Elba Barrenechea Chazari / **Relaciones Gubernamentales**
Roberto Alejandro Barranco Méndez / **Asesor Jurídico**
Gabriel Valencia Sanabria / **Asesor Jurídico**
Marycruz Barranco Martínez / **Directora Creativa**
Alejandro Romano Carús / **Diseño Gráfico y Redes Sociales**
Guadalupe Tobón Sánchez / **Web Master**
Rodrigo González Velázquez / **Fotógrafo de Portada y Publireportaje**

REDACTORES:

Karla Daniela Cruz Hernández Sahira Denisse Serna Jacobo
Adriana Paulina Millán Álvarez
Viridiana Venta Ruiz
Silvino Cuate Escalona

COLUMNISTAS Y COLABORADORES:

Marycruz Barranco Martínez Alexa Hoyos Salomón
Chef Antonio Méndez Guillén Iván Arenas Cordero
Marcela Castillo Molina
Giovanna Sarahí López Chávez
Sabino Barrera
Mar Santos
José Miguel Andrade Martínez
Andrea Garulo Linares
Alberto Lastiri Yamal
Alejandro Romano Carús
Alejandro Vázquez Reyes

¡VISITA NUESTRO PORTAL DE NOTICIAS!
www.mentepolitica.mx

ANÚNCIATE CON NOSOTROS.

Ventas: +52 (221) 223 3010

SERVICIOS FINANCIEROS / ASESORÍA ADMINISTRATIVA Y LEGAL
/ GESTIÓN, ASESORÍA Y TRÁMITES ANTE DEPENDENCIAS DE GOBIERNO Y SECTOR PRIVADO
/ ASESORÍA Y REGISTRO DE MARCA ANTE EL IMPI.



EMPIRE
MÉXICO

 (221) 223.30.10  (222) 887.78.49  www.empiremexico.mx  contacto@empiremexico.mx
 TORRE EJECUTIVA EL TRIÁNGULO. Piso 1. Oficina 105, Col. Las Ánimas, C.P. 72400 Puebla, Pue.

EN PORTADA:



En Exclusiva: Poncho Notario: Presidente de CANAGRAF Puebla

P.30

RUTA 2024

El escenario electoral en México 2024: Puebla como el epicentro político **P.6**

MENTE EN TINTA

Peach Fuzz: El color de 2024 **P.9**

Inversiones Inmobiliarias Inteligentes **P.13**

En sus marcas, listos, fuera... **P.47**

Artritis Reumatoide **P.51**

Ayuno Intermitente: ¿Moda o hecho? **P.55**

La globalización y digitalización del marketing **P.59**

Propósitos Saludables del Año Nuevo 2024 **P.60**

MENTE VIAJERA

Acapulco: El renacer tras la tormenta **P.10**

MENTE POLÍTICA

Natalia Suárez del Real: La güera de Morena **P.15**

EDITOR'S PICK

The Three Amigos **P.20**

MENTE FINANCIERA

PPS: ¿Qué son y cómo operan? **P.22**

El litio en México: Un recurso estratégico para la economía mundial **P.42**

Perspectivas Económicas Globales 2024 **P.52**

MENTE EMPRESARIAL

El potencial de las franquicias **P.24**

MENTE CULTURAL

El arte que crea sonrisas: Eduardo Andratti y su legado creativo **P.26**

Un llamado a la acción en el 2024: Tomemos medidas por el medio ambiente **P.48**

CONNOISSEUR

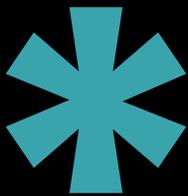
Escape Perfecto **P.38**

MENTE LECTORA

Qué leer y escuchar en este inicio de año **P.56**



EL ESCENARIO ELECTORAL EN MÉXICO 2024: PUEBLA COMO EPICENTRO POLÍTICO



El año 2024 se percibe como un capítulo crucial en el ámbito político de México, con diversas elecciones estatales que marcarán la dirección del país. Entre estos procesos electorales, Puebla emerge como un foco de especial interés debido a su relevancia histórica y demográfica.

EL MOSAICO ELECTORAL EN MÉXICO

Este año, varias entidades del país se preparan para renovar sus autoridades. A nivel estatal, se llevarán a cabo elecciones en diversos estados, cada uno con sus particularidades, necesidades y desafíos propios. Estos comicios no solo definen la **configuración política** local, sino que también influyen en el **escenario nacional**.

FACTORES QUE DETERMINAN LA IMPORTANCIA ELECTORAL EN PUEBLA:

1. IMPORTANCIA DEMOGRÁFICA Y ECONÓMICA

Puebla, con su población considerable y su diversidad económica, representa un **microcosmos de la realidad nacional**. Las decisiones políticas en este estado tienen el potencial de impactar la economía y la sociedad a un nivel más amplio.

2. DIVERSIDAD POLÍTICA Y COMPETENCIA ELECTORAL

La **pluralidad ideológica** en Puebla promueve una competencia electoral intensa. La presencia de distintos partidos y coaliciones genera un escenario de confrontación política que despierta el interés y la participación ciudadana.

3. PRIORIDADES Y DESAFÍOS LOCALES

Los temas locales, como **la seguridad, la economía, la infraestructura y el medio ambiente**, son cruciales para los ciudadanos. Los candidatos que logren abordar estos desafíos de manera efectiva captarán la atención del electorado.



Foto: Infobase

PUEBLA: CENTRO DE ATENCIÓN POLÍTICA

En el contexto de las elecciones estatales, Puebla se erige como un **estado crucial**. Su importancia geopolítica y su peso demográfico le otorgan un papel destacado en la configuración del mapa político nacional.

PUEBLA EN EL CONTEXTO NACIONAL

El resultado de las elecciones en Puebla resonará más allá de sus fronteras, ya que podría influir en la dinámica política a nivel nacional. Las decisiones tomadas en este estado tendrán repercusiones en la configuración del Congreso y en la percepción general sobre el panorama político mexicano. Las elecciones estatales en México, con **un enfoque especial en Puebla**, presentan un escenario político diverso y desafiante. El resultado de estos comicios no solo determinará la dirección local, sino que también podría tener implicaciones en el tablero político nacional, marcando un hito en la historia electoral de México en el año 2024.



CASONA
SAN JERÓNIMO

COCINA MEXICANA

Celebrar este
14 de Febrero
& nuestra ¡Gran Inaguración!

de **CASONA** EST. 2023
café

¡RESERVA CON NOSOTROS!

Comida deliciosa,
Teepees,
Fotos y
¡Más Sorpresas!

4 Sur #701, Centro Puebla
Reserva al: 22-13-49-56-11

Celebraremos juntos

*El Amor
y la
Amistad*



Peach Fuzz: EL COLOR DEL 2024

Q

Querido lector, antes que nada quiero desearte un ¡Feliz Año 2024 que todos tus deseos se cumplan y con mucho color!

Para este primer mes del año quiero compartir con ustedes cual es el color del año y como usar este color. **Pantone Color Institute** anunció que el color para este 2024 es el **Peach Fuzz**.

Peach Fuzz es un color amelonado, entre el rosa y el naranja. Con este color **PANTONE®** quiere representar el cuidar de nosotros y de los demás, después de un mundo post-pandémico tenemos que priorizar el yo interior y este color es un respiro al nuevo comienzo que estamos por comenzar ya que nos ayudará a buscar momentos de calma. Y que en este 2024 recordemos la importancia del cuidado de la salud y el bienestar tanto mental como físico.

El color muestra el signo de los tiempos, al ser elegante pero juvenil, Peach Fuzz lo puedes combinar con todos los colores que se te ocurran porque tiene el poder de armonizar tanto neutros, como fríos y cálidos. También lo veremos en accesorios, maquillaje, cabello y hasta en aparatos de tecnología.

¿Y tú te atreves a usar este hermoso color?



MARCELA CASTILLO MOLINA

Licenciada en Derecho, experta en Diseño y Asesoría de Imagen. Está certificada en Asesoría de Imagen y Personal Shopper por el MFL Fashion School de Miami.

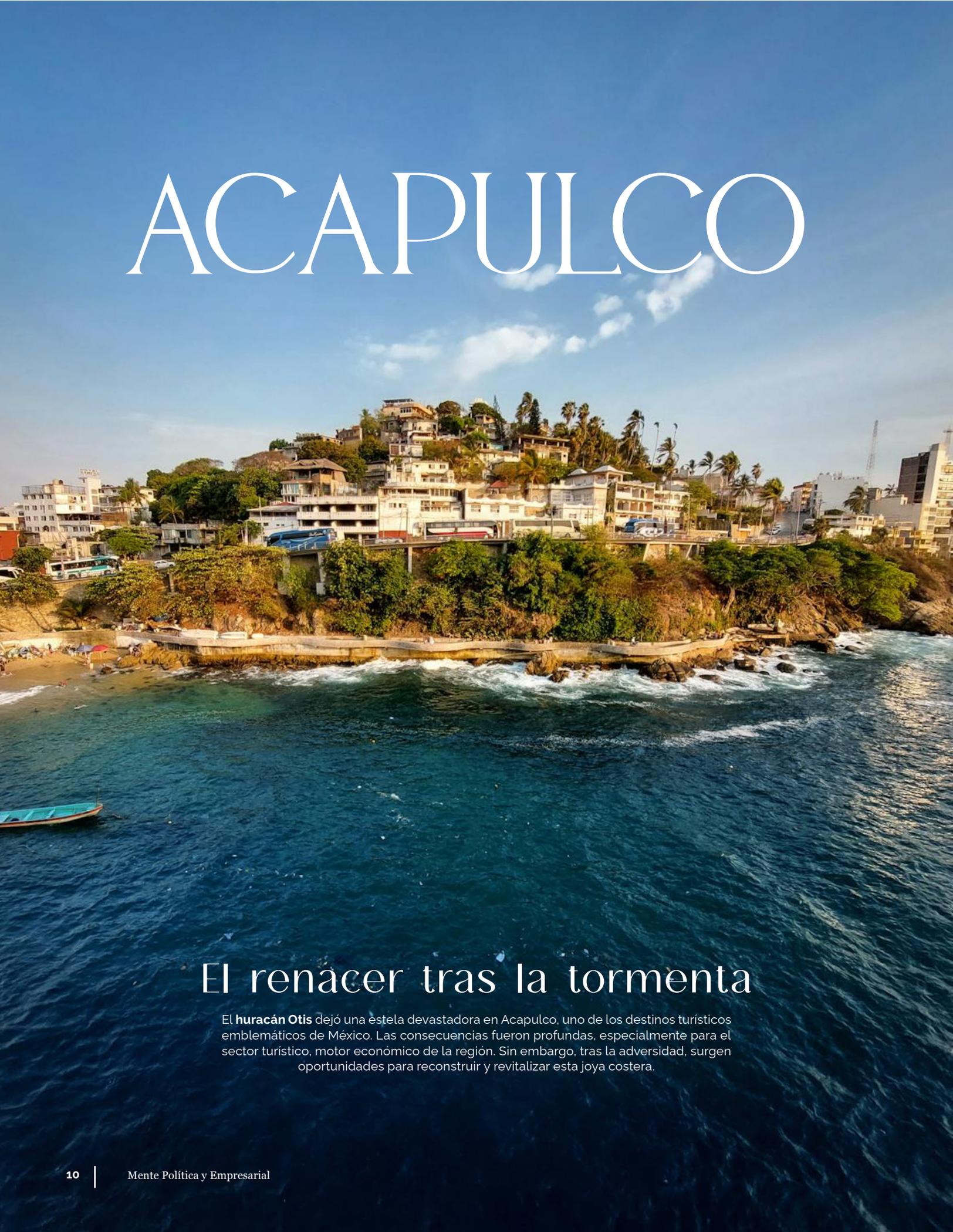
Más de 7 años de experiencia en la industria de la imagen y la moda.



PANTONE®
13-1023
Peach Fuzz

Fotos: Daily Mail, Pinterest

ACAPULCO



El renacer tras la tormenta

El **huracán Otis** dejó una estela devastadora en Acapulco, uno de los destinos turísticos emblemáticos de México. Las consecuencias fueron profundas, especialmente para el sector turístico, motor económico de la región. Sin embargo, tras la adversidad, surgen oportunidades para reconstruir y revitalizar esta joya costera.

Impacto del Huracán Otis

El embate de Otis no solo dejó daños materiales, sino que también afectó gravemente la imagen y la infraestructura turística de Acapulco. Hoteles, playas, calles y servicios fueron golpeados, generando pérdidas millonarias y desafiando la estabilidad económica local.

Estrategias para la reactivación económica

La reactivación económica de este paraíso es todo un reto, por lo que expertos aseguran que éstas son algunas de las principales estrategias que tienen que entrar en acción para que este afrodisiaco destino pueda volver a salir del caos y la tragedia



1. Rehabilitación de la Infraestructura Turística

La **reconstrucción** de hoteles, calles y atracciones turísticas es fundamental para recuperar la confianza de los visitantes. La inversión en la restauración de estos espacios es un paso crucial para revitalizar el atractivo de Acapulco.

2. Campañas de Promoción y Marketing

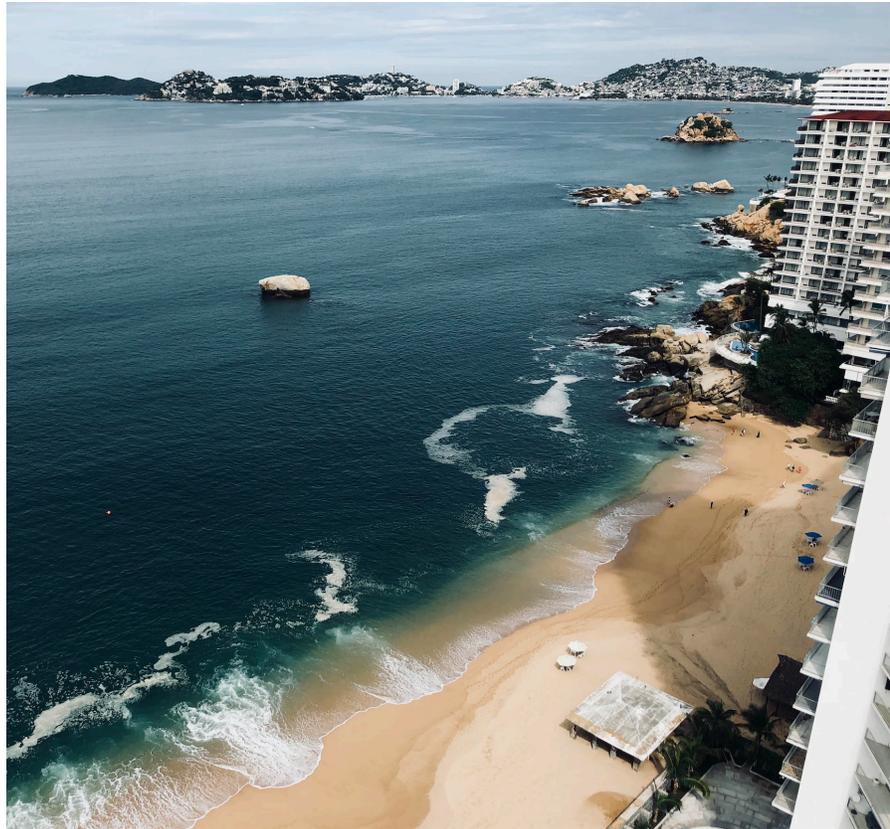
El relanzamiento de Acapulco como **destino seguro y renovado** requiere de una estrategia de marketing efectiva. Campañas que resalten la belleza recuperada y las medidas de seguridad pueden atraer nuevamente a turistas nacionales e internacionales.

3. Diversificación de Oferta Turística

La **innovación** en las ofertas turísticas es clave. Explorar el turismo ecológico, cultural y de aventura puede ampliar la oferta más allá del turismo de sol y playa, atrayendo a diferentes perfiles de visitantes.

4. Alianzas Público-Privadas

La colaboración entre el **gobierno local, empresas y organizaciones es esencial**. Incentivos fiscales, apoyo en infraestructura y programas de capacitación para empresarios locales pueden estimular la recuperación económica sostenible.



¿El futuro?

La reconstrucción de Acapulco no solo implica la restauración de edificaciones, sino la recuperación de la confianza y el atractivo para los viajeros. La resiliencia y la creatividad son fundamentales en este proceso.

Llamado de esperanza

Acapulco tiene una larga historia de recuperación después de eventos adversos. La unión, el compromiso y la visión de largo plazo son herramientas poderosas para transformar la tragedia en oportunidad y abrir un nuevo capítulo en la historia de este icónico destino turístico mexicano.

La reconstrucción de Acapulco tras el paso del huracán Otis es un desafío que requiere acciones coordinadas y estratégicas. La inversión en infraestructura, la promoción efectiva y la diversificación de la oferta turística son piezas fundamentales para restaurar el esplendor de este paraíso costero y reactivar su economía, llevándolo nuevamente a la vanguardia del turismo nacional e internacional.



VÁZQUEZ REYES
Especialidades Dentales

D · H · E
dental
health
Especialidades



Puebla:

Calle 2 Sur 4703, Las Palmas,
72550, Puebla, Pue.

(222) 232 1811

Tlaxcala:

Carr. Sta. Ana - Tlaxcala 125,
Industrial, 90802 Chiautempan, Tlax.

(246) 464 1445

www.vazquezreyes.com



dentistasvr



@dentalhealthesp



alejandro.vazquez.reyes



@dentistasvazquezreyes

Inversiones INMOBILIARIAS INTELIGENTES

Cuando se trata de inversiones, la estabilidad y los rendimientos consistentes son la clave para construir un futuro financiero sólido. Las inversiones inmobiliarias inteligentes se han destacado como una opción atractiva para aquellos que buscan no sólo un hogar, sino también una **fuentes confiable** de ingresos y crecimiento patrimonial.

- **Resiliencia frente a la volatilidad:** Las inversiones inmobiliarias han demostrado ser un refugio de estabilidad en medio de la volatilidad económica. A lo largo de las crisis financieras y recesiones, los bienes raíces han **mantenido su valor** intrínseco, ofreciendo a los inversionistas una sólida base para mantener y hacer crecer su patrimonio.

- **Estrategia a Largo Plazo:** En vez de buscar obtener ganancias rápidas, los inversores inteligentes buscan obtener un **crecimiento gradual**. Una propiedad históricamente, ha demostrado ser un activo que obtiene plusvalía con el tiempo.

- **Diversificación del Portafolio:** Diversificar el portafolio es de suma importancia en cualquier estrategia de inversión. Una propiedad proporciona una **excelente** manera de lograr esta diversificación. Ya sea a través de la inversión en viviendas, propiedades comerciales o incluso bienes raíces internacionales.

- **Investigación Exhaustiva:** Antes de realizar cualquier inversión, es esencial realizar una investigación a fondo. Te recomendamos estudiar detenidamente las condiciones del mercado local, analizar las tendencias de desarrollo y evaluar la oferta y demanda de propiedades en una zona en específico. La información detallada es la clave para tomar **decisiones informadas y minimizar riesgos**.

Las inversiones inmobiliarias inteligentes son más que simplemente adquirir propiedades; se trata de **estrategia**, paciencia y visión a largo plazo. Al adoptar un enfoque inteligente y diversificado, los inversores pueden construir un futuro financiero sólido mientras disfrutan de los beneficios tangibles y emocionales de poseer bienes raíces. Te recomendamos siempre asesorarte de un **experto** en el área para que te pueda guiar y aconsejar durante el proceso de búsqueda y adquisición.



**ALEXA
HOYOS
SALOMÓN**

*Licenciada en Estrategias
Financieras y Contaduría
Pública*

*CEO en Atmosférica Real
Estate y Emprendedora.*



Foto: Wikipedia

Fotografía de:
Rodrigo González



Natalia Suárez Del Real

La güera de **Morena**

 **Natalia Suárez Del Real**  **@natsuarezdelr**  **@NataliaS_Puebla**

En Puebla habrá relevo generacional.

¿Qué nos puedes decir sobre Natalia, en el aspecto personal?

Es una persona apasionada, decidida y firme en sus convicciones, cada propósito que ha tenido en la vida lo ha logrado con mucho esfuerzo, siempre bajo mucha disciplina y compromiso. Es sumamente sensible y eso la hace querer ser parte del cambio en nuestra realidad social.

¿Cuál ha sido hasta este momento la satisfacción más importante de tu vida profesional?

A través de mi trabajo he logrado hacer conciencia sobre algunos problemas sociales que tenemos y es sumamente satisfactorio que tanto jóvenes como personas adultas, se acerquen a mí para reconocer mi trabajo. Es grato para mí formar parte de este círculo de liderazgo juvenil, que realmente quiere causar un impacto en nuestra vida pública.

De igual manera, es sumamente gratificante ver la sonrisas y recibir los abrazos de la gente en la calle al hacer los recorridos y saber que tu trabajo puede cambiar vidas humanas.

¿Qué te motivó a dedicarte a la política?

A lo largo de mi vida, he pasado por situaciones de injusticia, de desigualdad, de misoginia que me han llevado a querer generar un cambio profundo en el actuar habitual de nuestra sociedad y realmente creo que origen no es destino, por lo tanto estoy convencida de que todos merecemos ser dignificados y valorizados como seres humanos, como mujeres, como niños, como personas adultas que necesitan seguridad social, seguridad pública, equidad política, educación de calidad. Y yo soy guerrera y me gustan los retos. Así que yo voy a ser uno de esos **agentes de cambio que logren transformar el mundo en el que vivimos.**

Podrías platicarnos cómo te visualizas a corto plazo y mediano plazo.

A corto plazo me visualizo trabajando en el sector público, para seguir transformando a través de pequeñas y grandes acciones nuestro entorno social, así como procurando desde mi trinchera, seguir generando mejoras en las comunidades y seguir conociendo cuáles son las necesidades que podemos cambiar.

A mediano plazo, me veo ocupando algún cargo legislativo donde yo pueda crear iniciativas públicas, o ayudar a la mejora de políticas públicas que logren impulsar este cambio social que urge generar en nuestro estado.

¿Qué consejo le darías a los jóvenes que buscan dedicarse a la política?

Les diría que hay que prepararnos primero que nada, que hay que estudiar, que hay que leer, que hay que expresarnos diciendo siempre lo que pensamos y lo que sentimos, participar activamente en la vida pública, pero no desde una silla, caminando en las calles, hablando con la gente para conocer cuáles son sus necesidades y así poder realizar acciones que permeen y creen un impacto social regenerador y transformador.

¿Cuál ha sido hasta este momento la situación más difícil a la que te has enfrentado en tu carrera profesional?

Definitivamente ha sido la desigualdad de género, porque aunque vivimos tiempos donde evidentemente han habido cambios legislativos y se nos han abierto puertas, le falta mucho a la sociedad para generar las condiciones que realmente nos ponga a la mujer en el mismo plano que los hombres, que recibamos las mismas oportunidades y que nos consideren y nos tomen en cuenta para ocupar cargos relevantes en la vida pública.

Seguimos viviendo en una sociedad un tanto misógina, donde tristemente las mujeres que queremos involucrarnos en la vida pública se nos relaciona la mayoría de las veces con algún actor y no se nos reconoce que podemos llegar ahí por mérito propio, por nuestro esfuerzo y trabajo, considero que esa ideología machista de la sociedad tenemos que erradicarla y eso sólo lo vamos a lograr a través de la niñez.

¿Qué frase te motiva?

"El aliento que necesitas, la motivación que te puede impulsar, el permiso que estás buscando, sólo puedes dártelo tú.. cuando tú lo decidas."

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Mi pasatiempo favorito, sin duda, es pasar tiempo con mi hijo Nicolás, podemos estar haciendo cualquier cosa, pero siempre gozamos el tener ese espacio para nosotros, platicar nuestro día, contarnos nuestras inquietudes, cualquier anécdota y esos momentos son invaluable para mí.

¿Cómo ves a Puebla en el 2025?

La veo transformándose a profundidad, con la generación de esta serie de proyectos que trae ya estudiado y generado el próximo gobierno que va a entrar a gobernar en el Estado. De igual manera estoy convencida que a través de

la unidad que se ha generado en los diversos partidos políticos de izquierda, se va a seguir apoyando a la gente y procurando a través de los programas sociales y de los diversos apoyos que se van a generar en el gobierno estatal, la seguridad pública, la educación de calidad, la salud, la generación de empleos, el reforzamiento de infraestructura y la inversión empresarial en el estado; Por lo tanto, estoy convencida de que se vienen tiempos de un gran renacimiento para Puebla en todos los sentidos.





“
**Se vienen
tiempos
de un gran
renacimiento
en Puebla
en todos los
sentidos.**



> make it happen <
kleep>
servicios empresariales

Nuestros Servicios



- > Tecnologías de la información
- > Papelería
- > Mobiliario
- > Logística
- > Ferretería
- > Diseño gráfico y publicitario
- > Asesoría para personas físicas y morales

> **Oficina Kleep**
Antiguo Camino de la Vía #3,
San Mateo Cuanalá,
Juan C. Bonilla, Puebla. C.P. 72640

> **Oficina Centro**
Calle 9 Sur 2106 Int 205
Col. Centro CP.72000

> **Tel: 222 329 2860**
www.kleep.com.mx
[@kleep_insta](https://www.instagram.com/kleep_insta)
[@kleep.fss](https://www.facebook.com/kleep.fss)



Mente Política
y Empresarial

ALEJANDRO ARMENTA ARRASA LAS ENCUESTAS DE PRECAMPAÑA POR GUBERNATURA DE PUEBLA

El aspirante a la gubernatura de Puebla por Morena ha sido el precandidato con mayor preferencia de acuerdo con **Metrics** (SPD Noticias) y **Poligrama** (El Heraldo), superando a los dos candidatos de oposición:

Eduardo Rivera y Fernando Morales



MEJOR RUMBO
PARA PUEBLA

Eduardo Rivera



SIGAMOS HACIENDO
HISTORIA

Alejandro Armenta



MOVIMIENTO
CIUDADANO

Fernando Morales

MetricsMX

21.4%

61%

15%

Poligrama

31.1%

46.5%

6.6%

THE THREE AMIGOS

Empezar un año nuevo significa empezar a planificar VIAJES nuevos. Independientemente de la duración de la travesía y el destino, el EQUIPAJE cambia todas las reglas del juego. Estos son los tres tipos de equipaje que todo viajero necesita.

Foto: Tim Mossholder / Unsplash



VOLANDO ALTO...



LA SABELOTODO

Black Label Cosmolite 3.0 Large Spinner es una maleta de Samsonite reinventada para cargar todo lo que se te antoje de la manera más práctica y elegante. ¿Su característica más especial? No pesa nada.



LA AVENTURERA

Originalmente diseñada para escaladores de montaña, la mochila Bertagen de Fjällräven es una mochila que se adapta a toda necesidad de viaje. Además, está hecha con materiales sustentables y es a prueba de agua.



LA VIEJA CONFIABLE

Dependiendo si es un fin de semana o un viaje de uno sólo una sino varias semanas, la carry-on Plume de Lipault es una de las más populares de su tipo, además de que es ligera e imprescindible.



Fotos: Samsonite, Lipault, Fjällräven

Viajar ligero se ha convertido en todo un arte, ya que muchas veces hay gente tan perfeccionista que logra llegar a su tan anticipado destino con tan sólo una mochila. No sólo eso, el viajar con un millón (bueno, no tanto) de cosas como ropa, zapatos y artículos personales también es considerado un arte tomando en cuenta lo difícil que es empacar en realidad. Es una tarea que toma horas y para algunas personas, días de planificación.

En esas idas al aeropuerto es cuando nos damos cuenta de que en realidad, sí existen 'tipos' de equipaje entre los viajeros. Para mí se clasifican en tres. Yo los llamaría los "tres amigos", ya que son esenciales dependiendo de la duración del viaje y nuestro destino. Saber a dónde y cuánto tiempo vamos es la pieza clave para saber qué llevamos en nuestra maleta y cuál usamos. No es lo mismo empacar para pasar un invierno en Europa, quizás por **Londres o Budapest**, que pasar un fin de semana en una hermosa playa de nuestro país por ejemplo, la paradisíaca **Playa Norte en Isla Mujeres, Quintana Roo**.

El primer 'tipo' de equipaje es aquella maleta enorme en donde la llenas hasta donde ya no cabe más. Puede ser que sepas con firmeza que no usarás ni la mitad de lo que te estás llevando, pero necesitas la afirmación de que si necesitas algo dentro de ella con eso te sentirás más feliz o tranquilo. Este 'tipo' de equipaje es mi favorito porque lo cura todo.

El segundo 'tipo' es la famosísima *carry-on*, o equipaje de mano, es la confiable acompañante de cualquier trotamundos. No importa si viajas un fin de semana o todo un mes, esta es la pieza más indispensable de todas. ¿Lo mejor de ella? Tan sólo pesa 10 kilos y si acomodas todo bien puede que sea lo único que necesites para cualquier destino. Otra de sus ventajas es que algunas aerolíneas siguen incluyéndola en el precio final del boleto sin tener que pagar extra para facturarla. Toda una maravilla.

El tercer 'tipo' es la insigne mochila de viaje y de éstas hay de toda clase. Puede ser la típica *backpack* que llevabas al colegio hace unos años y portarla para complementar tu travesía o la mochila para senderismo que se ha popularizado entre los viajeros 'mochileros', o los que sólo viajan con una mochila alrededor del mundo por un largo periodo de tiempo. La honrada mochila puede ser la opción perfecta para el modelo de viajero que quiere explorar el mundo de forma económica y práctica.

Y tú, ¿con qué equipaje te quedas?



MARYCRUZ BARRANCO

Diseñadora de Información Visual por la Universidad de las Américas Puebla y The University of Texas at San Antonio. Magister en comunicación de moda y belleza por Condé Nast College Spain.

Ha colaborado para Vanity Fair España.

Actualmente Editora en Jefe de Mente Política y Empresarial.

PPS*

EN EL ÁMBITO DE LA GESTIÓN PÚBLICA, LOS PROYECTOS PARA PRESTACIÓN DE SERVICIOS (PPS) REPRESENTAN UNA FORMA INNOVADORA DE UNIR ESFUERZOS ENTRE EL SECTOR PÚBLICO Y PRIVADO PARA DESARROLLAR INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS. VEAMOS CÓMO FUNCIONAN Y SUS IMPLICACIONES.

¿QUÉ SON LOS PPS Y CÓMO OPERAN?

Los **Proyectos para Prestación de Servicios (PPS)** son alianzas entre el gobierno y empresas privadas para crear, financiar, operar y mantener infraestructuras o servicios públicos. Funcionan a través de contratos a largo plazo, donde el sector privado asume ciertas responsabilidades a cambio de ingresos provenientes del gobierno o de usuarios.

¿CÓMO FUNCIONAN EN LA PRÁCTICA?

Imagina la construcción de una carretera mediante un PPS: el gobierno firma un contrato con una empresa privada para que esta construya y opere la carretera por un periodo largo. El gobierno paga por el servicio a lo largo del tiempo, basado en el cumplimiento de ciertos estándares y la disponibilidad de la carretera para los ciudadanos.

VENTAJAS DE LOS PPS

- **Innovación y Eficiencia:** Permiten la incorporación de tecnología y métodos innovadores debido a la participación del sector privado.
- **Transferencia de riesgos:** La responsabilidad de la inversión y gestión recae en el sector privado, reduciendo riesgos para el gobierno.
- **Acceso a Financiamiento Privado:** Permite acceder a recursos privados para proyectos que podrían ser difíciles de financiar de manera convencional.

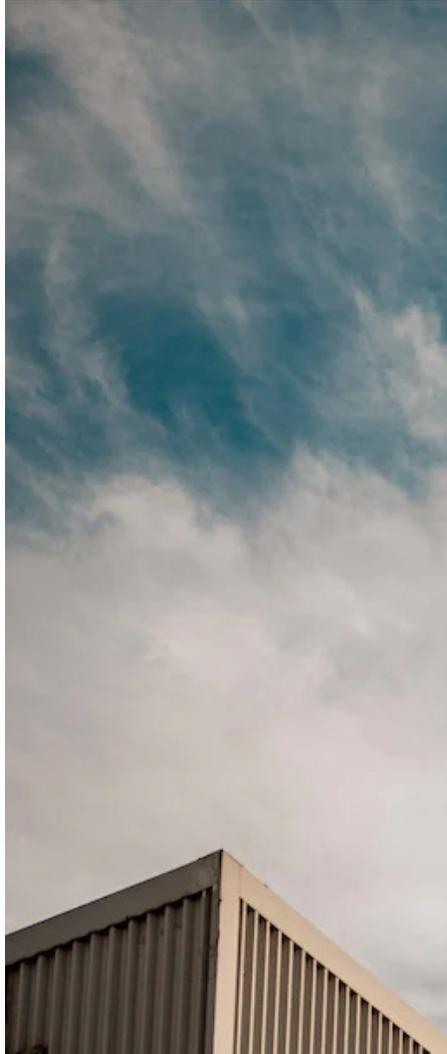
DESVENTAJAS DE LOS PPS

- **Costos a largo plazo:** Los pagos a lo largo del contrato pueden resultar más costosos que la financiación directa del gobierno.
- **Falta de flexibilidad:** Los contratos a largo plazo pueden ser rígidos y limitar la capacidad de adaptación a cambios inesperados.
- **Control público limitado:** Puede generar preocupaciones sobre la privatización de servicios esenciales y la pérdida de control por parte del gobierno.



Los **Proyectos para Prestación de Servicios (PPS)** representan una alternativa interesante para el desarrollo de infraestructura y servicios. Su implementación requiere un equilibrio entre la innovación, la eficiencia y la salvaguarda de los intereses públicos. En última instancia, su éxito depende de una cuidadosa planificación, supervisión y evaluación para garantizar el beneficio público y la sostenibilidad a largo plazo.

Transformando la Gestión Pública con Alianzas Innovadoras



Fotos: Unsplash



EL POTENCIAL *de las franquicias*

Foto: Unsplash

En el panorama empresarial mexicano, las franquicias han surgido como un modelo de negocio robusto y de gran relevancia. Este sistema no solo ha demostrado su capacidad para fomentar el emprendimiento, sino que también ha contribuido significativamente al crecimiento económico del país.

EL AUGE DE LAS FRANQUICIAS EN MÉXICO

Las franquicias representan un pilar fundamental en la economía mexicana, abriendo oportunidades para emprendedores y grandes corporaciones por igual. **Datos de la Asociación Mexicana de Franquicias (AMF)** señalan un crecimiento sostenido en este sector en los últimos años, mostrando un incremento tanto en el número de franquicias como en su facturación.

FACTORES IMPULSORES DEL ÉXITO DE LAS FRANQUICIAS EN MÉXICO

1. MODELOS DE NEGOCIO CONSOLIDADOS:

Las franquicias ofrecen modelos de negocio probados y consolidados, lo que reduce el riesgo inherente a emprender desde cero. Esto atrae a emprendedores al proporcionarles un marco estructurado y establecido para operar su negocio.

2. GENERACIÓN DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL:

El impacto de las franquicias en la generación de empleo es significativo. No solo crean oportunidades laborales directas, sino que también estimulan la economía local al involucrar proveedores y servicios complementarios.

3. INTERNACIONALIZACIÓN DE MARCAS MEXICANAS:

El impacto de las franquicias en la generación de empleo es significativo. No solo crean oportunidades laborales directas, sino que también estimulan la economía local al involucrar proveedores y servicios complementarios.

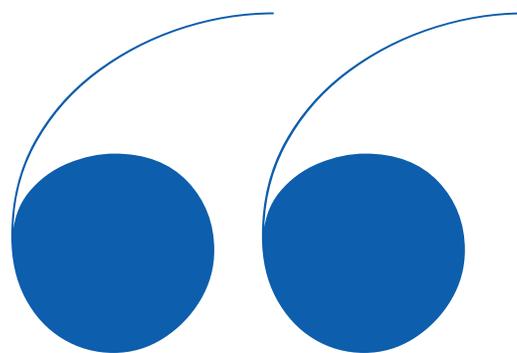
4. CONTRIBUCIÓN AL CRECIMIENTO ECONÓMICO

El impacto económico de las franquicias en México es innegable. Según datos del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, este sector representa un porcentaje significativo del **Producto Interno Bruto (PIB)**, mostrando un crecimiento constante en su aportación a la economía nacional.

PERSPECTIVAS FUTURAS Y OPORTUNIDADES

El potencial de las franquicias en México sigue en ascenso. Sectores como alimentos y bebidas, servicios educativos, salud y belleza continúan siendo áreas atractivas para el crecimiento y la expansión de franquicias, tanto nacionales como internacionales.

Las franquicias representan un motor dinámico para el desarrollo económico y empresarial en México. Su capacidad para ofrecer oportunidades de negocio, generar empleo y contribuir al crecimiento del país las posiciona como un elemento clave en el tejido empresarial mexicano, impulsando la innovación, la competitividad y **la proyección internacional de marcas nacionales.**



LAS FRANQUICIAS REPRESENTAN UN MOTOR DINÁMICO PARA EL DESARROLLO ECONÓMICO Y EMPRESARIAL EN MÉXICO.”

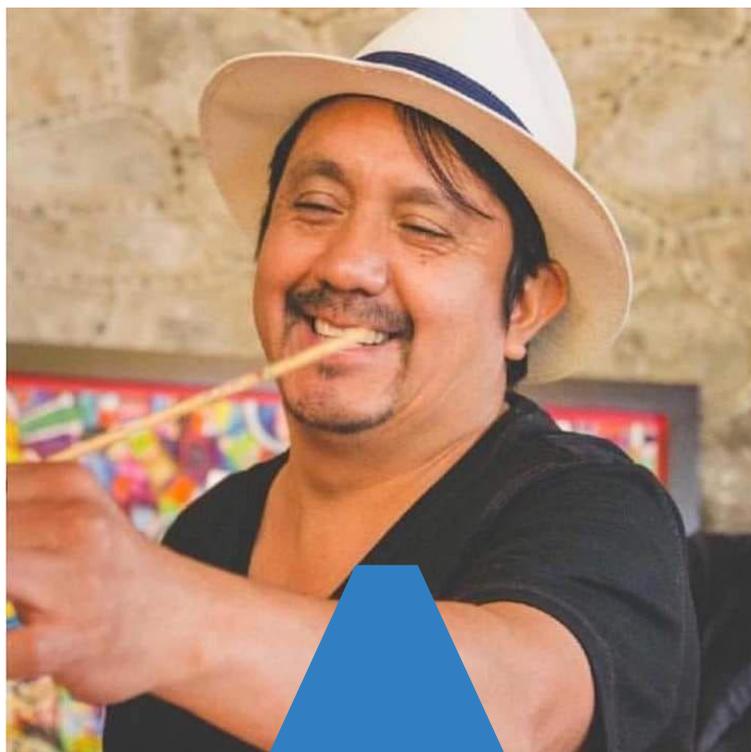
EL ARTE QUE CREA SONRISAS:



EDUARDO ANDRATTI & SU LEGADO CREATIVO

Desde los rincones pintorescos de San Juan Bautista, Cuicatlán, en el hermoso Estado de Oaxaca, emerge la figura creativa del maestro Eduardo Andratti. Su trayectoria artística se forjó entre risas de niños, pinceles y el inconfundible aroma a tierra mojada. ¿Quién hubiera imaginado que aquel niño, entrelazando trazos de dibujos animados y escudos de equipos de fútbol sobre papel estraza, se convertiría en el artista que conocemos hoy?

E



A

los once años, mientras otros soñaban con construir mundos en papel, Andratti ya esculpía pequeñas casitas de adobe, despertando la ilusión de que quizás sería arquitecto. Sin embargo, su destino se tejía entre pigmentos y formas, en una danza constante entre su imaginación y la realidad.

El viaje a la capital oaxaqueña a los catorce años fue el punto de inflexión. Allí, entre murales, pinceles y las huellas de grandes maestros locales, Eduardo Andratti encontró un terreno fértil para cultivar su propio estilo. Pero más allá de la influencia artística, su mayor musa siempre fue su familia. Esposa, hijos: su eje, su razón para crear.

xperimentador incansable, Andratti se ha aventurado en múltiples técnicas y materiales: madera, barro, bronce, pintura, gráfica, un repertorio interminable. Para él, las manos son el don supremo del artista, herramientas capaces de plasmar sentimientos, alegrías únicas en cada obra. Son como las manos de su madre, aquellas que nutren, educan, modelan nuestras vidas.

La música también llamó a su puerta. Aunque los pianos escaseaban en su juventud en Cuicatlán, su deseo persistió. Hoy, su **Fundación Eduardo Andratti** es un faro de apoyo en causas sociales en la Sierra de Oaxaca y otros rincones, ofreciendo clases de música y pintura a niños, guiándolos no solo en el arte, sino también en cómo hacer del arte un modo de vida. La semilla del arte temprano dio sus frutos cuando vendió sus primeras obras a los doce años. Un gesto humilde, pero significativo: unos lentes para su madre. Inspirado por su hermano Fernando, aprendió la disciplina necesaria para ser constante en su arte y enseñar a otros a encontrar su voz creativa.

"Compartir es engrandecer la cultura", expresa con convicción. Para Andratti, cada pincelada debe ser un hilo de felicidad, tejido en un mundo donde la inocencia y la alegría reinan.

Concluye con una sabiduría sencilla pero profunda: el arte no tiene edad, y mostrarlo no es otra cosa que expresar emociones, plasmar sentimientos en cada trazo.

Queridos lectores, hablar de grandes personalidades como Eduardo Andratti es un honor que agradecemos y un privilegio el conocer artistas tan trascendentales.



Eduardo Andratti[®]

 **ARTISTA PLÁSTICO ANDRATTI PINTOR OAXAQUEÑO**

 **@EDUARDO.ANRATTI**

WWW.EDUARDOANDRATTI.COM



in in

AGENCIA DE BIENES RAÍCES

VENTA DE

CASAS, TERRENOS Y DEPARTAMENTOS

    @ininbienesraices  ininbienesraices.mx

 Av. Del castillo 5500, Plaza Pabellón Lomas, Valle Real San Andres Cholula, Puebla, Segundo piso local: 8A

 Inin Ventas: 222.813.5273

ALEJANDRO BETANZOS R.
Director



PONCHO



NOTARIO

*El Presidente de **CANAGRAF Puebla**, nos comparte esta exclusiva entrevista acerca de su trayectoria como empresario y Presidente de esta importante Cámara representante de la voz de la Industria Gráfica en el Estado.*

Fotografía de: Rodrigo González Venu: Casona San Jerónimo



¿QUÉ NOS PUEDES DECIR SOBRE PONCHO NOTARIO EN EL ASPECTO PERSONAL?

«Alfonso es una persona que desde niño supo lo que quería. Siempre me he distinguido por conseguir lo que quiero, tengo la fortuna de haber crecido en un ambiente que me forjó para ser competitivo, aguerrido y curioso por aprender y conocer todo lo que se me presentara. Hoy soy emprendedor. Siempre supe que mi destino era emprender, aunque al principio no tenía idea de cuál sería mi profesión. Decidí estudiar la licenciatura en **Administración de Empresas** para tener una base sólida y así poder llevar a cabo cualquier proyecto que me propusiera.

Los negocios de moda o de gran popularidad son muy atractivos y peligrosos cuando uno comienza a dar sus primeros pasos como emprendedor. Yo lo intenté todo, sin embargo por mi poca experiencia en la universidad de la vida, fracasé en todos los micronegocios que emprendí.

Desesperado por ganar dinero y sobrevivir, abandoné la idea de ser mi propio jefe y acepté un empleo que me diera experiencia, seguridad y presencia. ¡Y sucedió! Gané mucha experiencia en áreas administrativas y más importante aún, en la parte comercial.

Me enfoqué en las ventas. Dedicé gran parte de mi vida laboral a observar y aprender de mis mentores; saqué el mayor beneficio de interactuar con ellos y puse en práctica sus mejores consejos. Fue así como comprendí la importancia y fuerza de la frase: **"Zapatero a tus zapatos".**»

¿CUÁL HA SIDO HASTA ESTE MOMENTO LA SATISFACCIÓN MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA PROFESIONAL?

«Haber logrado concretar uno de mis mayores anhelos que ha sido ver el nacimiento y crecimiento de mi imprenta, así como la satisfacción de recibir reconocimientos o premios propios en la industria.»

¿PODRÍAS PLATICARNOS MÁS ACERCA DE TU LABOR COMO PRESIDENTE DE LA CANAGRAF EN PUEBLA?

«Mi labor como Presidente es básicamente representar la voz de la Industria Gráfica. Una Cámara es el vínculo entre empresarios y gobierno. Nosotros formamos parte de la **Organización Cúpula Empresarial (CCE)** y de esa manera mejoramos la comunicación entre empresarios y gobierno.»

Mi propuesta concreta es coordinar, representar, respaldar, asesorar y apoyar a los empresarios gráficos en la delegación de Puebla. Un pilar fundamental de mi gestión es que la industria está formada en gran parte de empresarias que no forman parte de este grupo, por lo que resulta necesario incluir a más mujeres para buscar una paridad de género. Por último necesitamos hacer un vínculo con otras organizaciones que lideran las Agencias de Marketing y Publicidad como parte de las nuevas estrategias de mercado.»

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA GUSTADO DE TU CARRERA COMO EMPRESARIO?

«Definitivamente ser emprendedor, fijar metas cada vez más complejas, solucionar problemáticas y necesidades de los clientes, así como la búsqueda constante en generar el mejor servicio al cliente.»

PLÁTICANOS CÓMO TE VISUALIZAS A CORTO PLAZO Y MEDIANO PLAZO.

«A corto plazo, **ilprimiendo! No hay más!**

Por supuesto disfrutando con mi esposa e hijos el desarrollo de sus proyectos y seguramente viajando.

En el mediano plazo, me gustaría formar un equipo de expertos que ayuden al asesoramiento y crecimiento de proyectos y tal vez involucrarnos como inversionistas.»

“MI LABOR COMO PRESIDENTE ES BÁSICAMENTE REPRESENTAR LA VOZ DE LA INDUSTRIA GRÁFICA.”

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS JÓVENES QUE BUSCAN EMPRENDER UN NEGOCIO EN TU RAMA?

«En general, emprender un negocio tiene fases muy importantes que debemos poner en la mesa al momento de tomar la decisión.

La primera sería que los negocios son para personas resilientes; tienes que saber que, si las emociones fuertes no son parte de tu vida o algo que no puedes controlar, ¡no estás listo!

La segunda, en mi punto de vista, es que tienes que ser el mejor vendedor de tu emprendimiento. Tengo la idea de que no puedes vender algo que no conoces o no te gusta. Imagina hacer algo que te gusta y que te dé una remuneración económica como consecuencia. Nunca emprendas algo que no te gusta o que no conoces.

La tercera y no menos importante tiene que ver con la conversación que tenemos con el dinero. El conflicto sobre este tema radica en cómo es posible que trabajemos por algo que no sabemos administrar... el dinero. Para poder crecer un negocio necesitas capital y la manera más acelerada de hacerlo es a través del fondeo o financiamiento. Mucha gente tiene miedo de pedir dinero y radica justo en la manera en la que ven el dinero; el dinero no es un enemigo y piensa que si tu negocio no te da dinero para pagar intereses no es un buen negocio.»

¿PODRÍAS CONTARNOS MÁS ACERCA DE LOS SERVICIOS QUE OFRECE GRUPO INKPERIO?

«**Grupo Inkperio** es un grupo de empresas dedicadas a las artes gráficas desde diferentes disciplinas, así como a la tecnología de la información. Sumamos más de 20 años de experiencia en la creación de estrategias de impresión hechas a la medida de nuestros clientes y sus negocios.

Los servicios principales son soluciones para personas o empresas que tengan necesidades en:

- IMPRESIÓN EDITORIAL
- IMPRESIÓN DE EMPAQUE Y ETIQUETA
- IMPRESOS DE SEGURIDAD Y FORMAS VALORADAS

¿CUÁL HA SIDO HASTA ESTE MOMENTO LA SITUACIÓN MÁS DIFÍCIL A LA QUE TE HAS ENFRENTADO COMO EMPRESARIO?

«La pandemia. La situación más difícil que he enfrentado y que nos dejó un aprendizaje enorme. Después de la quiebra total, decidimos diversificar la propuesta y ahora el empaque plegadizo es uno de los pilares de la empresa.»

FRASE FAVORITA:

“La gente olvidará lo que dijiste, también lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir.”

-KAREN BERG

¿CUÁL ES TU PASATIEMPO FAVORITO?

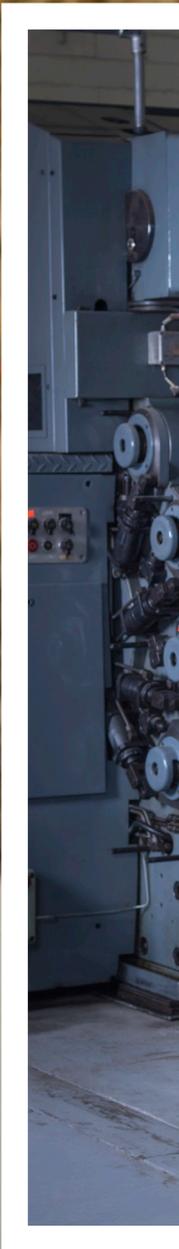
«Conducir. Hace tiempo que no lo hago en moto, pero disfruto mucho cuando por tema de trabajo tengo que salir a las autopistas.»

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PERTENECER A UNA CÁMARA COMO LA CANAGRAF?

«Es muy importante subrayar que existen diversos beneficios al momento de formar parte de una Cámara, como descuentos entre gremios empresariales, así como apoyo y acompañamiento por parte de las instituciones gubernamentales.

Algunos de los beneficios de pertenecer a CANAGRAF son; **Certificado de Afiliación y Registro SIEM**, *networking* entre afiliados, convenios con Universidades, cursos acerca de temas de la industria gráfica, entre otros.»







“MI PROPUESTA CONCRETA ES COORDINAR REPRESENTAR, RESPALDAR, ASESORAR Y APOYAR A LOS EMPRESARIOS GRÁFICOS EN LA DELEGACIÓN DE PUEBLA.”

 PONCHO NOTARIO

 @PONCHONOTARIO

 ALFONSO NOTARIO PONCE

ESCAPE PERFECTO

Los hoteles de lujo son el lugar idóneo para escapar de la rutina. Apostamos que lo que necesita el ser humano para salir renovado hacia la realidad es una escapada a alguno de estos increíbles hoteles que se encuentran en Latinoamérica.

POR: MARYCRUZ BARRANCO



Fotos: Nayara Tented Camp, Marriott Bonvoy, HKS Architects, Rosewood Hotels, Sio Paulo Hotels, Booking.com

Nayara Tented Camp

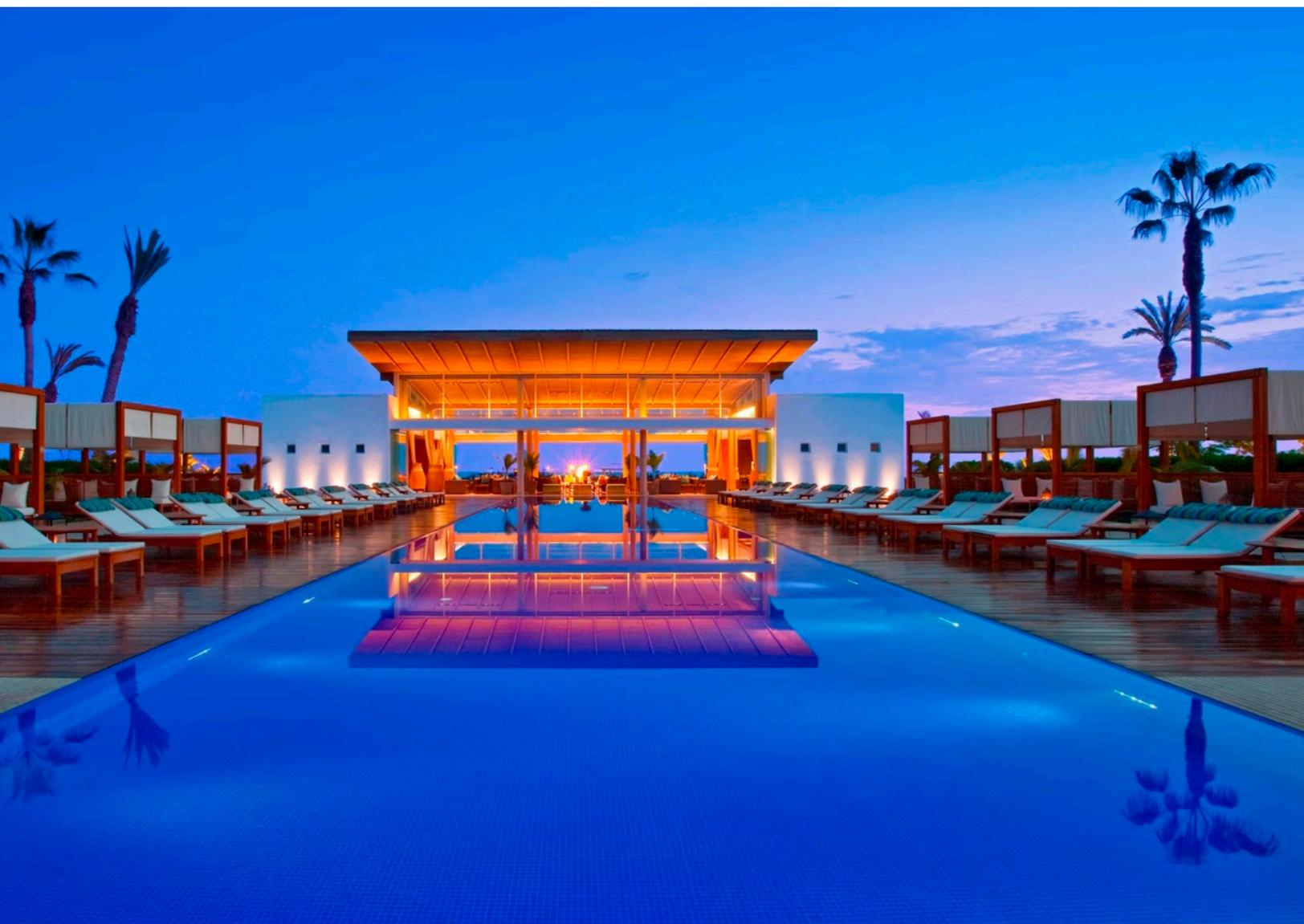
Parque Nacional Volcán Arenal, Costa Rica

El **Parque Nacional Volcán Arenal** es una de las principales atracciones turísticas para explorar la naturaleza en Costa Rica. Así es cómo Nayara Tented Camp se ha convertido en uno de los mejores hoteles de la zona, específicamente localizado en la maravillosa selva costarricense. Este hotel incorpora un concepto llamado *glamping*, el cual significa que es un retiro estilo campamento pero con comodidades de lujo. Las habitaciones cuentan con su propia *infinity pool*, así como también tremendas vistas a los acantilados y la imponente jungla de este país.

Hotel Paracas, A Luxury Collection Resort

Paracas, Perú

Ubicado en la ciudad de **Paracas**, a tan sólo tres horas de la capital de Perú, se encuentra el aclamado Hotel Paracas, A Luxury Collection Resort. Este elegante hotel de estilo minimalista tiene el placer de ofrecer a sus huéspedes una estadia como ninguna otra. Las hermosas playas que rodean al resort así como también la magnifica vida silvestre y el desierto que forma parte de todo el ecosistema lo convierte en un *must* para los viajeros que buscan unas vacaciones perfectas y por supuesto, sin preocupación alguna. Este resort lo tiene todo.



Las Ventanas al Paraíso, A Rosewood Resort

San José del Cabo, México

Nuestro país es sede de muchos de los hoteles de la cadena Rosewood, sin embargo uno que destaca por su peculiar encanto es Las Ventanas al Paraíso en **San José del Cabo**. Su arquitectura y arte son parte de los exclusivos detalles que albergan cada una de sus paredes. Este extraordinario resort se distingue por su lujoso servicio y amenidades. Podemos encontrar ocho piscinas llenas de magia y experiencias culinarias personalizadas de primer nivel. De igual manera, el hotel ofrece a sus huéspedes actividades como el avistamiento de ballenas, excursiones por el desierto y paseos a caballo.





Hotel Magnolia

Santiago de Chile, Chile

Hotel Magnolia en la ciudad de Santiago de Chile ofrece una experiencia inmejorable a sus huéspedes, donde cada momento se convierte en algo irrepetible. El hotel cuenta con tan sólo 42 habitaciones por lo que se recomienda reservar con anticipación. El mármol blanco que adorna su fachada, así como sus habitaciones minimalistas hacen que se disfrute de una estadia perfecta. Sus espectaculares vistas hacia el **Cerro Santa Lucía** y su cercanía al casco antiguo de la ciudad lo convierten en el sitio ideal para poder disfrutar de la capital del país como ningún otro.

Hotel Fasano Jardins

São Paulo, Brasil

Este espléndido hotel forma parte de la prestigiosa organización **Leading Hotels of the World**, ya que particularmente es uno de los mejores hoteles de Brasil, sino que incluso puede ser el mejor. Desde hace más de 100 años, el Hotel Fasano se ha convertido en el sinónimo de lujo y hospitalidad en la capital brasileña. Fue diseñado por los importantes arquitectos **Isay Weinfeld** y **Márcio Kogan** creando una personalidad esplendorosa que caracteriza su auge. Entrar al Hotel Fasano Jardins es cómo viajar de nuevo en el tiempo e incorporarte a una opulencia que deja atónito a cualquier huésped.



El litio en México: Un recurso estratégico para la economía mundial



El litio, ese metal liviano y versátil, se ha erigido como un pilar fundamental en la revolución tecnológica actual. En el contexto mundial de transición hacia la movilidad eléctrica y el almacenamiento de energía, México emerge como un actor clave debido a su potencial en la producción de este mineral. entrevistas.

La relevancia del litio en la economía mundial

El litio es un componente esencial en la fabricación de baterías utilizadas en vehículos eléctricos, dispositivos móviles y sistemas de almacenamiento de energía renovable. Su demanda ha experimentado un crecimiento exponencial, proyectándose un aumento considerable en los próximos años, impulsado por la transición hacia **fuentes de energía más limpias y sostenibles**.

México y su posición privilegiada

Según datos del Servicio Geológico Mexicano, el país cuenta con reservas significativas de litio, especialmente en regiones como **Sonora** y **Zacatecas**. Se estima que México posee alrededor del **18% de las reservas mundiales de este metal**, consolidándose como uno de los principales actores en el mercado global del litio.

“Se estima que México posee alrededor del 18% de las reservas mundiales de este metal”

Datos que respaldan la importancia del litio en México

■ Reservas abundantes:

Se estima que México alberga aproximadamente **1.4 millones de toneladas métricas de litio**, convirtiéndose en una de las reservas más importantes en América Latina y el mundo.

■ Inversiones extranjeras:

Empresas extranjeras han mostrado un gran interés en la explotación del litio en territorio mexicano. La inversión en proyectos de extracción y procesamiento de litio en el país ha ido en aumento, lo que indica el potencial económico que este recurso representa.

■ Apoyo gubernamental:

El **gobierno mexicano** ha manifestado su interés en impulsar el desarrollo de la industria del litio, reconociendo su importancia estratégica para la transición hacia una economía más sostenible y tecnológicamente avanzada.

Perspectivas y desafíos

A pesar del potencial prometedor, el aprovechamiento del litio en México no está exento de desafíos. La necesidad de inversiones en infraestructura, tecnología y regulaciones adecuadas para la explotación sostenible de este recurso se convierten en imperativos para su desarrollo óptimo.

El litio como motor de cambio

El papel del litio trasciende su valor económico. Su abundancia en territorio mexicano representa una **oportunidad para diversificar la economía**, fomentar la innovación tecnológica y contribuir a la transición hacia un modelo energético más limpio y sostenible.

“Un activo estratégico para México en el escenario global”



Foto: Britannica

Dicho metal se perfila como un activo estratégico para México en el escenario global. La capacidad del país para aprovechar este recurso de manera responsable y eficiente no solo impactará su economía, sino que también contribuirá al desarrollo tecnológico y sostenible, posicionándolo como un actor relevante en la era de la movilidad eléctrica y la energía renovable a nivel mundial.



GOLD★SECURITY

BY EMPIRE



CURSOS DE SEGURIDAD PÚBLICA



ESPECIALIZACIONES TÁCTICAS



**CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO
DE PERSONAL DE SEGURIDAD**



**GRUPOS TÁCTICOS A NIVEL
NACIONAL**



SERVICIOS DE CHOFERES



**COLOCACIÓN DE PERSONAL DE
SEGURIDAD PRIVADA, INTRAMUROS:
(FRACCIONAMIENTOS, EMPRESAS,
ENTRE OTROS)**



CAPACITACIÓN ACADÉMICOS

TU SEGURIDAD EN LAS MEJORES MANOS



CARRETERA FEDERAL ÁTLIXCO, KM 6.5, LETRA A, INTERIOR 1, PISO 1,
CP. 72830, SAN BERNARDINO TLAXCALANCINGO, PUEBLA.

[222] 887-7849

CONTRATACIONES@GOLDENEMPIRE.COM

Toscalia®

 Toscalia Ristorante

 toscaliamx



Reservaciones  2212 66 02 10 /  Blvd. Atlixco y Av. Juárez

En SUS MARCAS, LISTOS, FUERA...

Ya empezó el año y con ello el proceso electoral siguió su cauce natural. 2024 será una prueba ciudadana, llegando a las urnas con el listado nominal más grande de la historia, así es, más de **97 millones** de electores tienen el derecho a votar este **2 de junio**.

El tiempo corre y parece que fue ayer cuando se designaron a los precandidatos a la Gubernatura del Estado de Puebla, lo cierto es de que ya concluyó el proceso de precampaña, siendo un plazo de 10 días para que dichos actores pudieran hacer pública su imagen antes los simpatizantes y militantes de sus fuerzas políticas, con el objetivo de comunicar sus intenciones de participar y conseguir el respaldo de sus militancias partidistas.

Vamos al análisis, **Alejandro Armenta**, precandidato de (Morena, PT, PVEM, PFM, PNA) le puso ritmo y encabezado al proceso, comunicando desde un principio su visión y anhelos para Puebla, dejó muy en claro que su liderazgo y temple generan que cada día se sigan sumando más poblanas y poblanos a su proyecto.

Por otro lado, **Eduardo Rivera**, precandidato de (PAN, PRI, PRD, PSI), se mostró sin brillo, ni visión, desorientado totalmente en el interior del estado, teniendo encuentros flacos y sin ánimo con militantes y simpatizantes.

La naranja sigue en el frutero, pues el precandidato **Fernando Morales** de Movimiento Ciudadano, no ha logrado posicionarse como una opción atractiva para el electorado joven, a pesar de seguir toda la lógica electoral de su partido político, tal vez, solo tal vez esa lógica no va con su perfil.

Empieza un periodo de intercampaña, donde los actores tendrán que ser respetuosos de las leyes electorales y no caer en actos anticipados de campaña, mientras tanto es la oportunidad perfecta para involucrarnos más en el proceso electoral, conocer a quienes buscan representarnos y cuales son sus anhelos para nuestro bello Estado.

Recordemos que **los jóvenes** somos el grupo poblacional más grande del país, por ende somos **el bloque electoral más grande del listado nominal**, esto quiere decir que nosotros vamos a definir el resultado de las elecciones de este año.

El tiempo corre, recuerda estar listo para el momento, tramita tu credencial de elector o actualízala si es necesario, tienes hasta el 22 de enero de 2024 para hacerlo y poder participar en la jornada del 2 de junio.

Ten en cuenta que con tu credencial de elector vigente y decida participación, tienes un súper poder... ¡úsalo!

"[...] 2024 será una prueba ciudadana llegando a las urnas con el listado más grande de la historia, así es 97 millones de electores tienen el derecho a votar este 2 de junio."



**ALBERTO
LASTIRI
YAMAL**

Poblanos de corazón, contador público de profesión... aficionado a la naturaleza y al arte. Actualmente, encabezo un movimiento mediático titulado "Energía Joven", el cual tiene como objetivo la apertura de espacios y diálogo para los jóvenes.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN EN EL 2024: TOMEMOS MEDIDAS POR EL MEDIO AMBIENTE

En este nuevo año, el tema del cambio climático sigue siendo una de las preocupaciones más apremiantes a nivel global. El 2024 representa un punto crucial en nuestra lucha colectiva por preservar el medio ambiente y garantizar un futuro sostenible para las generaciones futuras. Aunque las soluciones a gran escala requieren acciones gubernamentales y corporativas, como ciudadanos, tenemos un papel esencial y poderoso en esta ecuación.

El cambio climático es una realidad innegable, con efectos que se manifiestan en todo el mundo. Desde olas de calor extremas hasta fenómenos climáticos cada vez más intensos, el impacto es evidente. Sin embargo, nuestras acciones individuales y colectivas pueden marcar la diferencia.

Aquí hay algunas medidas que como ciudadanos podemos adoptar para contribuir al cuidado del medio ambiente:

1. REDUCCIÓN DE LA HUELLA DE CARBONO PERSONAL:

La huella de carbono de cada individuo se compone de actividades diarias como el uso de transporte, consumo de energía y hábitos de consumo. Optar por medios de transporte más sostenibles como caminar, usar bicicletas o transporte público, y reducir el consumo de energía en nuestros hogares son acciones significativas.

2. CONSUMO RESPONSABLE:

Nuestros hábitos de consumo tienen un impacto directo en el medio ambiente. Priorizar productos locales y de temporada, reducir el consumo de plásticos de un solo uso y elegir opciones sostenibles y ecológicas contribuye a la reducción de la huella ambiental.

3. FOMENTAR LA EDUCACIÓN Y LA SENSIBILIZACIÓN:

Compartir información sobre el cambio climático, sus efectos y cómo cada acción cuenta puede inspirar a otros a sumarse a esta causa. La educación y la sensibilización son poderosas herramientas para generar un impacto colectivo.

4. APOYO A INICIATIVAS Y POLÍTICAS SOSTENIBLES:

Estar informados y apoyar iniciativas locales, así como presionar por políticas medioambientales más sólidas, puede impulsar cambios significativos en nuestras comunidades y a nivel nacional.

5. CONSERVACIÓN DE RECURSOS NATURALES:

Cuidar y preservar nuestros recursos naturales es crucial. Desde la reducción del desperdicio de agua hasta la protección de áreas verdes y biodiversidad local, nuestras acciones pueden contribuir a la conservación de la naturaleza. El 2024 nos brinda una oportunidad invaluable para reevaluar nuestras acciones y comprometernos con un cambio positivo. Cada paso, por pequeño que parezca, es fundamental en la lucha contra el cambio climático. El futuro del planeta depende de nuestras decisiones y acciones hoy.

Tomemos la responsabilidad y el compromiso de ser agentes de cambio en este desafío global. Juntos, podemos construir un futuro más verde, sostenible y próspero para todos. El llamado está hecho. El momento es ahora. Hagamos del 2024 un año en el que nuestras acciones por el medio ambiente sean más fuertes y significativas que nunca.

EL *PLANETA*
NOS NECESITA Y
JUNTOS PODEMOS
MARCAR LA
DIFERENCIA.





barbarista

*un espacio con carácter,
un café sin pretensiones.*



Cholula

Calle 8 Pte.103
San Andrés Cholula, Puebla



Angelópolis

Osa Mayor 2902, dentro
del Mercado Prissa
Reserva Territorial Atlixcáyotl



Plaza Eterea

Reserva Territorial
Atlixcáyotl,
Santa Fe, Puebla, Pue.

   @barbarista.mx

Artritis REUMATOIDE

La artritis reumatoide es una enfermedad sistémica autoinmune, caracterizada por provocar inflamación crónica principalmente de las articulaciones, que produce destrucción progresiva con distintos grados de deformidad e incapacidad funcional. En ocasiones, su comportamiento es extraarticular: puede causar daños en cartílagos, huesos, tendones y ligamentos de las articulaciones, además, pudiendo afectar a diversos órganos y sistemas, como ojos, pulmones, pleura, corazón, pericardio, piel o vasos sanguíneos. Aunque el trastorno es de causa desconocida, la **autoinmunidad** juega un papel primordial en que sea una enfermedad crónica y en su forma de progresión.

¿Cuáles son los síntomas que hacen sospechar de artritis reumatoide?

1. Artralgias (dolor en las articulaciones).
2. Rigidez de predominio matutino.
3. Cansancio.
4. Pérdida de peso.
5. Articulaciones rígidas.
6. Articulaciones hinchadas.
7. Articulaciones dolorosas a la palpación y calientes.
8. Manos frías, sudorosas y con disminución de la fuerza de prensión.
9. Deformidad de la articulación metacarpofalángicas.
10. En la enfermedad evolucionada puede presentarse subluxación y deformidad en la flexión de rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, manos o pies

¿Qué causa artritis reumatoide?

- Los estudios familiares indican una predisposición genética.
- Factores socio medioambientales.
- El clima y la urbanización.
- El sistema inmunológico juega un papel fundamental en la enfermedad.
- Tiene mayor prevalencia en el sexo femenino.

¿Cómo saber si tiene artritis reumatoide?

Existen métodos de detección como son estudios de laboratorio:

- **Factor reumatoide cuantitativo.**
- **Anti CCP.**
- **Proteína C reactiva cuantitativa.**
- **Rayos X de manos, pies o rodillas.**
- **Además, existen variantes de artritis reumatoide seronegativas lo cual no descarta la enfermedad.**

Las manifestaciones clínicas son las primeras que aparecen para sospechar del diagnóstico de artritis reumatoide por eso un buen interrogatorio y examen físico por un médico especialista son indispensables. Y dependiendo de lo avanzada que pueda estar la enfermedad su médico podría indicarle otros estudios.

Recomendaciones:

Considera las siguientes recomendaciones si padeces de artritis reumatoide:

- Descanso nocturno de diez horas como mínimo. Durante el día también es necesario descansar y hacer una hora de siesta.
- Dormir en una cama dura para evitar posibles deformidades.
- Dormir sin almohada o con una delgada y dura, ya que así se consigue mantener todos los segmentos corporales extendidos.
- Cuando haya inflamación articular se puede recurrir a las férulas de reposo para garantizar la inmovilidad articular.
- Mover las articulaciones afectadas para mantener la flexibilidad. Realizar ejercicio físico de forma regular, adaptado a las necesidades, sin forzar las articulaciones (natación, bicicleta, etc.) es muy saludable.
- Ducharse con agua caliente después de levantarse porque así se relaja la musculatura, y se consigue disminuir el periodo de rigidez matutina y favorece el movimiento.
- Dieta mediterránea y saludable, tomando al menos 3 raciones/semana de pescado azul.
- Suplementación con probióticos sobre todo tras tratamientos antibióticos prolongados, infecciones por hongos, gastroen-



LEISY LAUCHY AGUILA

Doctora en Medicina egresada de la Universidad de La Habana, Cuba.

Especialista en Patología Clínica y Medicina de Laboratorio, Hospital Hermanos Ameijeiras, La Habana, Cuba. Máster en enfermedades autoinmunes. Universidad de Huelva, España,

Miembro del Colegio Poblano de Patología Clínica.

teritis, etc.

- Realizar terapias de agua fría y caliente de 3 a 4 veces por semana.
- Hacer ejercicios con una pelota suave con las manos cuando no esté en crisis.
- Realizar ejercicios de meditación o yoga.

Un diagnóstico y tratamiento farmacológico temprano de artritis reumatoide puede mejorar significativamente.

Perspectivas Económicas Globales 2024.

El telón se levanta para el año 2024 y la economía mundial se enfrenta a un escenario complejo, lleno de desafíos y posibilidades. Este nuevo capítulo económico se desarrolla en un contexto marcado por la interconexión de mercados, la evolución tecnológica y las dinámicas geopolíticas, elementos que convergen para moldear el devenir financiero del mundo.

Una mirada al panorama actual.

Al inicio de este año, la economía global se encuentra en un **punto de inflexión**. Aunque se ha vislumbrado una recuperación después de la recesión provocada por la pandemia, persisten desequilibrios y amenazas latentes. Las disparidades en la recuperación entre regiones, la inflación en aumento en algunos países y la volatilidad en los mercados financieros generan incertidumbre y desafíos significativos.

Retos que marcarán el rumbo.

1. Inflación y política monetaria

La **escalada de la inflación**, impulsada por el aumento de precios en energía y materias primas, plantea un desafío crucial para los bancos centrales. La gestión de la política monetaria se vuelve una tarea delicada para evitar un desequilibrio que afecte el crecimiento económico, incertidumbre y desafíos significativos.

2. Geopolítica y Comercio Internacional

Las tensiones comerciales entre **grandes potencias** y las repercusiones de **conflictos geopolíticos** generan un entorno incierto para el comercio internacional. La búsqueda de acuerdos equitativos y estables se erige como un desafío fundamental para preservar la **estabilidad** económica mundial.

3. Transformación Tecnológica y Empleo

La **aceleración tecnológica**, si bien abre puertas a la innovación y eficiencia, también plantea inquietudes sobre la pérdida de empleos tradicionales. La **reestructuración laboral** y la **capacitación de la fuerza laboral** se perfilan como imperativos para mitigar posibles desigualdades.



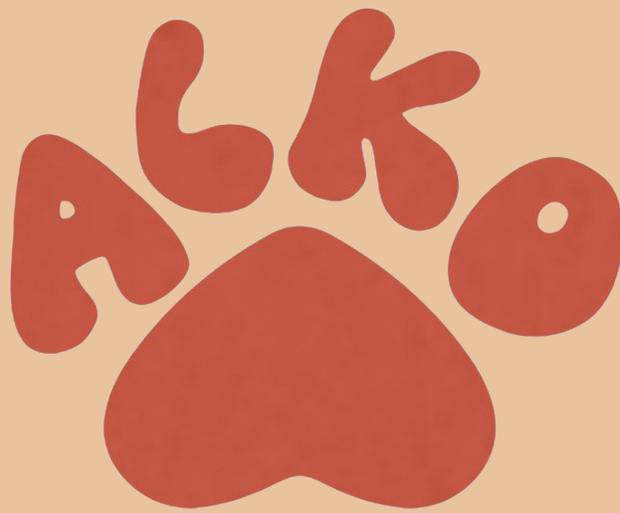
Oportunidades en el horizonte.



A pesar de estos desafíos, el año 2024 también presenta oportunidades significativas. La transición hacia energías renovables, el impulso a la digitalización de la economía y el fomento de la sostenibilidad ofrecen un terreno fértil para la innovación, el crecimiento y la creación de empleo en sectores emergentes.

El **panorama económico** al inicio de este año se caracteriza por una amalgama de retos y oportunidades. La colaboración internacional, la flexibilidad en políticas económicas y la adaptabilidad a los cambios tecnológicos emergentes serán pilares clave para enfrentar los desafíos y construir un futuro económico más resiliente y próspero para todos.

El 2024 se perfila como **un año crucial en el que la economía mundial** deberá navegar con astucia y visión estratégica para superar las barreras presentes y capitalizar las oportunidades latentes, en pos de un crecimiento sostenible e inclusivo.



2217182336

THE BARF

ALIMENTO QUE DA VIDA

- Sin conservadores
- Sin colorantes
- Reduce los problemas bucales como el sarro y la gingivitis
- Aporta más brillo al pelo.
- Ofrece una dieta natural y balanceada
- Mejora la digestión
- Da longevidad



Ayuno intermitente

¿MODA O HECHO?

S

Seguramente has escuchado del ayuno intermitente y de sus interminables beneficios a la salud. El ayuno por sí solo ha sido una técnica terapéutica usada por los griegos desde por lo menos **el siglo 5 a.c.**, recomendada como proceso de recuperación de varias enfermedades. Fue hasta finales del siglo 19 cuando se empezó a estudiar sus efectos en humanos y animales como métodos de prevención de varias enfermedades. El ayuno también ha sido una práctica tradicional en diversas religiones, desde las culturas **Precolombinas de Perú** y los nativos americanos, hasta las 3 religiones más grandes de hoy en día como **el Cristianismo, el Hinduismo y el Islam**.

Es por ello que se argumenta sobre los beneficios tanto a la salud como espirituales que conlleva el ayuno. En los últimos 20 años nació la tendencia del ayuno intermitente. El cual ha sido el tema de moda en los círculos de podcasts y últimamente en las pláticas que tienes con tus amigos sobre el **Tik Tok** que vieron sobre el tema. El ayuno intermitente se puede describir como el método moderno de ayuno por excelencia. Aunque hay muchas maneras de hacer ayuno intermitente, básicamente consiste en un plan de alimentación restringida en el tiempo denominado como **16:8**. Pasas 16 horas del día sin consumir alimentos y consumes todas las calorías de tu día durante esas 8 horas restantes.

Éste se ha vuelto una técnica mucho más sencilla a la cual adaptarse, a diferencia de ayunos tradicionales en los cuales tienes que pasar días e incluso semanas sin comer. Se argumenta que el ayuno intermitente tiene beneficios como disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

Aquí nos preguntamos, **¿el ayuno intermitente es la razón de todos los beneficios que se le atribuyen?** Podemos verlo por partes. Uno de los principales beneficios atribuidos son la pérdida de peso. Aunque hay estudios que demuestran que el ayuno intermitente contribuye a pérdida de peso, cuando son comparados con restricción calórica (es decir dieta tradicional en la cual consumes menos calorías de lo habitual) los resultados son similares. Lo cual nos dice que el ayuno intermitente puede ser una técnica útil para la pérdida de peso, sin embargo no es el tiempo durante el cual se consumen calorías si no la cantidad total de ingesta calórica la cual presenta este beneficio. Dicho de manera más simple, las personas que practican ayuno intermitente consumen, en promedio menos calorías, lo cual resulta en una restricción calórica y aporta beneficios de pérdida de peso.

En cuanto a otros beneficios a la salud, el ayuno intermitente es constantemente relacionado a la autofagia. La cual se puede definir como el mecanismo natural de regeneración que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular. Es un proceso importante para la salud mediante el cual se previene la formación de células cancerígenas y se reduce el riesgo de diversas enfermedades. Aunque el ayuno intermitente puede estar correlacionado con la regulación de la autofagia, no puede ser atribuido como la causa de ésta. La autofagia es causada principalmente por la privación de nutrientes y/o oxígeno en el cuerpo. Lo cual nos lleva a la misma conclusión. Si bien, el ayuno intermitente puede estar relacionado con la regeneración celular, la causalidad real viene detrás de la restricción calórica y puede ser alcanzada mediante cualquier método de ésta.



**IVÁN
ARENAS
CORDERO**

*Key Account Manager/
Store Development
Manager en Procter &
Gamble México.*

*Ingeniero Industrial por
la Universidad de las
Américas Puebla.*

*Apasionado por el padel,
la lectura, el sushi y el
hiking.*

En conclusión, como cualquier tendencia de hoy en día, podemos encontrar miles de fuentes y artículos en los cuales damos un punto por hecho. Pero muchas veces el hype detrás distorsiona la realidad. Si bien el ayuno intermitente puede traer algunos beneficios a la salud, no es la panacea que se publicita en redes sociales y mucha gente jura. Dichos beneficios son causados en su mayoría por restricción calórica común y pueden ser practicados de manera tradicional. Por ello siempre es importante explorar diferentes estrategias para saber que es lo que mejor funciona para ti.



QUÉ LEER & ESCUCHAR EN ESTE INICIO DE AÑO

El 2024 acaba de comenzar y no hay nada mejor que empezar el año con el pie derecho. Así es como estrenamos estos nuevos 366 días con uno de estos cuatro increíbles lecturas y dos podcasts que nos inspiran a cumplir todo lo que nos propusimos este Año Nuevo. La autora del libro *Por Amor a Mi*, **Alma Lozano**, nos platica cómo el amor propio es una clave importante en la superación personal, así como el podcast *Boss Tank: Ser Tu Propio Jefe*, donde **Álvaro Rodríguez** nos cuenta cuáles son los principales retos detrás de emprender y cómo ser nuestros propios jefes.

POR: MARCELA CASTILLO Y MARYCRUZ BARRANCO

POR AMOR A MI

Autora: Alma Lozano

Este libro te ayudará a sacar la mejor versión de tí mismo. Igualmente es un viaje acerca de la aceptación de nuestra persona, que te dará las claves necesarias para marcar límites así como también saber cómo atender tu salud emocional, mental, y física y descubrir que la única forma de salir adelante es elegirte todos los días a ti como la persona que más amas. Descubrirás como el **amor propio** es la mejor medicina.



LA VENTA DISRUPTIVA

Autora: Chris Payne

Sacar adelante un negocio en este próximo año es un reto bastante agotador. Sin embargo, las ventas son el principal móvil de que un negocio sea fructuoso. Así es cómo este libro te ayudará a entender las tácticas necesarias y herramientas para aprender a llamar la atención de tus clientes y hacer que tu negocio brille como nunca antes y tengas una ventaja competitiva en el mundo de las **ventas B2B**.



BIEN COMER



Por: *Fernanda Alvarado*

En este podcast la nutrióloga, Fernanda Alvarado, nos platica acerca de cómo nuestra dieta influye en tener un mejor estilo de vida. La especialista desmiente los mitos detrás de las dietas y la comida, ayudándonos a mantener un cuerpo saludable. Este año es también importante aprender a cómo cuidarnos por lo que escuchar consejos de una profesional es primordial.



BOSS TANK: SER TU PROPIO JEFE



Por: *Álvaro Rodríguez*

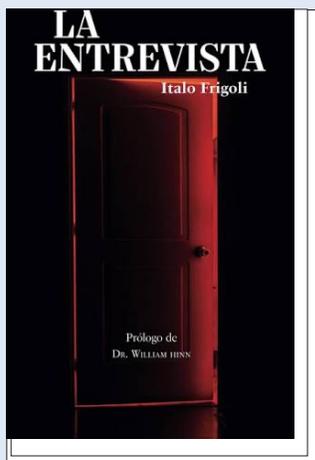
En Boss Tank, Álvaro Rodríguez, nos cuenta cómo el emprendimiento es lo que mueve al mundo. Su contenido nos invita a pensar cómo podemos tener un negocio rentable así como también es importante saber cuáles son los principales retos antes de emprender y prepararnos para ello y ser nuestros propios jefes.



LA ENTREVISTA

Autor: *Italo Fragoli*

Un año más también puede significar una nueva oportunidad. Así es cómo el autor **Italo Fragoli**, nos cuenta cómo tuvo una experiencia muy cercana a la muerte y festeja con agradecimiento a Dios el seguir con vida. La muerte puede que sea algo inevitable pero en este libro te enseñará a valorar cada instante antes de que un día imprevisto suceda lo inesperado.



RELÁJATE UN CHINGO

Autor: *Sarah Knight*

A veces la vida te puede poner en una situación difícil, sin embargo esta lectura por **Sarah Knight**, nos cuenta cómo el “dejar de preocuparte” se puede convertir en tu mejor aliado. Muchas veces es complicado manejar una situación pero este libro te ayudará a controlar lo que está a tu alcance para hacer que tu vida pueda fluir de una manera orgánica sin tener que preocuparte tanto por lo que no puedes cambiar.



*Las emociones y los recuerdos
no solo permanecen en la memoria*



RODRIGO GONZÁLEZ
wedding photographer

¿Te casas? ; tu gran aventura comienza aqui contactame !



rodrigo_gonzalezv



222 118 0754



Rodrigo Gonzalez Wedding Photographer

www.rodrigogonzalezv.com.mx

La globalización Y DIGITALIZACIÓN DEL MARKETING

L

La globalización ha transformado el mundo comercial, dándole nuevas oportunidades y desafíos a las empresas de todo el mundo, influenciado por este fenómeno hemos visto como el marketing se ha ido transformando poco a poco, ya que hoy en día las empresas pueden expandir sus operaciones a niveles internacionales, descubriendo grandes oportunidades de marketing, así como el reto de comprender y adaptarse a las distintas culturas y comportamiento de los consumidores alrededor del mundo.

Gracias a la llegada del internet y la interconectividad que existe entre los individuos de distintas partes del mundo, las empresas se han visto obligadas a expandir su presencia en mercados internacionales, en donde tanto las redes sociales como las plataformas de comercio electrónico han desempeñado un papel muy importante al permitir que las marcas alcancen audiencias globales con facilidad, gracias a plataformas de compra en línea como **Amazon** o **Mercado Libre** que nos permiten comprar cualquier tipo de producto desde cualquier parte del mundo y en tan solo un *click* este llegará a tu puerta en cuestión de días, lo cual permite que incluso medianas empresas puedan comercializar sus productos alrededor del mundo, ayudando así a este proceso de globalización.

La inteligencia artificial y el análisis de datos permite que las empresas puedan comprender con mayor facilidad las tendencias de los consumidores en diferentes regiones, a través de estos puedes conocer datos básicos como sexo, ubicación, origen étnico, dirección de correo electrónico, los

gustos y preferencias, que piensan sobre tu empresa, entre otros, una vez recopilados estos datos es más fácil para las empresas poder segmentar y categorizar a su audiencia con el fin de personalizar sus estrategias de marketing para maximizar el impacto que tenga dentro de los individuos, el marketing personalizado es más efectivo ya que retiene a los clientes con anuncios dirigidos, correos electrónicos personalizados, una experiencia más satisfactoria un retorno de inversión en marketing, ahorro de costos, al igual que construir mejores relaciones con tus clientes.

En la globalización del marketing digital, el comportamiento del consumidor es un componente muy importante y uno de los más complicados, ya que, al estar hablando de distintas culturas, lo que funciona en un mercado puede tener un efecto totalmente distinto en otro, debido a que cada país tiene distintas creencias y tradiciones, por lo cual las marcas deben ser conscientes de las sensibilidades culturales con el fin de evitar malentendidos u ofensas, dentro de estos deben incluir los valores, normas, creencias, símbolos, idioma, tecnología, entre otros.

Otro reto al que se enfrentan las empresas cuando se adentran en mercados internacionales sin duda es mantener la misma calidad en cuanto a servicios o productos, ya que por ejemplo **Coca-Cola** debe asegurarse que sus productos estén disponibles en los supermercados, tiendas de autoservicio, restaurantes, alrededor de todo el mundo, y todas estas deben mantener un mismo sabor con el fin de hacer que la experiencia de los consumidores sea la misma.

Sin duda la globalización y las nuevas tecnologías han proporcionado a las empresas tanto oportunidades como desafíos sin precedentes, sólo es cuestión de que estén conscientes del impacto que pueden generar gracias a través de las plataformas de Internet como las redes sociales, la inteligencia artificial y el análisis de datos sin olvidarse de tomar en cuenta a los distintos públicos, con el fin de mostrar un mensaje adecuado al público que quieran llegar.



ALEJANDRO ROMANO CARÚS

*Licenciado en
Comunicación y
Relaciones Públicas
en la Universidad de
las Américas Puebla.*

*Apasionado del
cine, la música, y la
tecnología.*



Foto: Contabilidad 360

Propósitos Saludables

DE AÑO NUEVO 2024



MAR SANTOS

Trofóloga y Health Coach de Salud, estudió Sommelier de té, en Inglaterra.

Creadora del Sistema de Desintoxicación Alcalino con Proteína.

Autora del Libro Reto Detox un nuevo estilo de vida. Ha ayudado a más de 5,000 personas a crear hábitos alimenticios saludables alrededor del mundo.

Estoy muy entusiasmada por el comienzo de un año, especialmente este 2024, es como escribir en un nuevo cuaderno todo lo que deseo y me causa tanta alegría poder escribir una nueva historia. Mis pacientes en año nuevo llegan a mi consultorio se llena con todos esos nuevos deseos de cambiar.

La mayoría de los propósitos de Año Nuevo incluyen mejorar tu salud o ser más feliz. Una clave para lograr esos propósitos es elegir metas realistas, realizables y medibles. Pero más allá de eso, ¿qué es lo que hay que hacer de manera distinta? Después de todo, la idea de "vivir de manera más saludable" parece abrumadora.

Pensamos que necesitamos hacer las dietas de moda, tomar suplementos o incorporar sofisticadas rutinas de ejercicio ni invertir demasiado tiempo y dinero para mejorar tu salud y no. En lugar de eso, concéntrate en algunas conductas específicas que muy probablemente ya hayas escuchado pero que quizá has subestimado que te quiero recomendar.

Un año nuevo, y un nuevo comienzo, siempre son el momento perfecto para empezar. "Ponerte metas relacionadas con conductas es mucho más sabio y útil que 'quiero más o menos de eso. Eso significa construir hábitos en lugar de preocuparte por la fuerza de voluntad.

"Cuando lo vuelves un hábito, dejas de pensar en ello. Es cómo el interés compuesto; la magia del tiempo juega a tu favor."

1. Actividad Física

Hagamos un poco de esto!

Los expertos con los que conversamos no están de acuerdo con cual va primero pero todos coinciden en que la actividad física y el sueño son fundamentales para estar saludables.

La actividad física tiene una capacidad casi mágica para mejorar la calidad de vida, porque reduce el riesgo de padecer cualquier enfermedad física o mental. Si tuvieras que elegir entre hacer dieta o ejercitarte, yo pondría ejercitarse en primer lugar, para mi es muy motivador, es el secreto de mi motivación personal.

No es necesario que sea una rutina sofisticada o larga o aburrida. Con diez minutos seguidos de jugar con tus hijos, bailar o incluso subir escaleras, ya marcas la diferencia.

Lo que debilita el esfuerzo de las personas es que se comprometen a hacer más de lo que pueden, se dan cuenta de que es imposible mantener ese ritmo y renuncian, La mejor actividad es aquella que disfrutas más y que puedes imaginarte haciendo de forma continua y sobretodo que sea divertido eso es crucial.

A algunas personas les gusta cocinar a otras caminar, a unas más pelar verduras, No me importa lo que hagas, encuentra algo que te guste mucho para que puedas apegarte a ello y disfrútalo.

Y no te desalientes si algunas veces no cumples con la actividad.

Tendrás semanas buenas y malas, Haz tanto como disfrutes. Hacer un poco es bueno, más es mejor y todo cuenta.

2. Dormir tus horas

Es imposible exagerar la importancia que tiene el sueño para la salud. Influye en tu sistema inmunitario, en las hormonas, el apetito, el peso, el pensamiento, la energía, la concentración, el temperamento, el estado de ánimo... e incluso en la esperanza de vida. Por fortuna, siempre hay maneras de obtener un buen descanso por las noches.

Dormir las horas adecuadas es esencial para mantener un buen hábito saludable por varias razones. En primer lugar, el sueño adecuado es crucial para el bienestar mental y emocional. Durante el sueño, el cuerpo y la mente se recuperan, se reparan y se consolidan las experiencias del día.

Además, el sueño juega un papel fundamental en la salud física. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, regula el apetito y el metabolismo, y contribuye a la salud cardiovascular. La falta de sueño puede estar relacionada con problemas de salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardíacas. El rendimiento cognitivo y la concentración también se ven afectados por la falta de sueño, lo que puede afectar negativamente el desempeño en el trabajo o en las actividades diarias. Además, el sueño insuficiente está asociado con problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

En resumen, dormir las horas adecuadas es esencial para mantener la salud integral, tanto física como mental. Establecer un hábito saludable de sueño contribuye a una vida más equilibrada y satisfactoria, yo recomiendo mucho poner atención a esto ya que a veces pensamos que tenemos hambre y lo que pasa es que no dormimos las 8 horas y eso causa no tener la energía que necesito y la voy a desquitar comiendo para recuperar energía, mejor duerme así no engordas (buen tip)!

3. Comer saludable.

Comer frutas y verduras es fundamental para mantener una dieta equilibrada y gozar de numerosos beneficios para la salud. Aquí tienes algunas razones por las que se recomienda incorporar estos alimentos en tu dieta:

- 1. Nutrientes esenciales:** Frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y antioxidantes cruciales para la salud celular e inmunológica.
- 2. Fibra:** Excelente para la salud digestiva, previniendo problemas como el estreñimiento.
- 3. Hidratación:** Su alto contenido de agua contribuye a la hidratación, esencial para funciones corporales y la piel.
- 4. Control del peso:** Bajas en calorías y ricas en nutrientes, ayudan a controlar el peso al proporcionar saciedad.
- 5. Salud mental:** Estudios sugieren efectos positivos en la salud mental y reducción del riesgo de depresión.
- 6. Refuerzo del sistema inmunológico:** Vitaminas y antioxidantes fortalecen el sistema inmunológico, previniendo enfermedades. Incorporarlas mejora la salud general!

En resumen, incorporar una variedad de frutas y verduras en tu dieta diaria es una forma efectiva de garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales y mejorar tu salud en general.

4. Tomar un poco de sol que beneficios tiene:

Que emoción mi favorito baños de sol, te cuento todos los beneficios. No todos tienen la posibilidad de hacerlo durante todo el año, en especial en las latitudes del norte, pero aprovecha la oportunidad cuando se presente. La luz mejora tu sueño y estado de ánimo; estar expuesto al sol aumenta la probabilidad de practicar actividad física y la luz solar es la única forma natural de obtener vitamina D. Tomar un poco de sol como parte de tu pro-

pósito de año nuevo puede traer varios beneficios para tu salud física y mental. Aquí hay algunas razones por las que exponerte al sol de manera moderada puede ser beneficioso:

- 1. Vitamina D:** El sol es clave para la vitamina D, esencial para huesos y sistema inmunológico.
- 2. Mejora del estado de ánimo:** La luz solar estimula la "hormona de la felicidad", reduciendo depresión y ansiedad.
- 3. Regulación del sueño:** La exposición matutina al sol mejora el sueño al influir en el ritmo circadiano y la melatonina.
- 4. Piel saludable:** Exposición moderada beneficia la piel al producir vitamina D, aliviando psoriasis y acné. ¡Recuerda cuidar la piel! Es importante recordar que la clave está en la moderación. La exposición excesiva al sol sin protección puede aumentar el riesgo de daño cutáneo, envejecimiento prematuro y cáncer de piel. Siempre es recomendable usar protector solar y tomar precauciones para evitar quemaduras solares. ¡Disfruta del sol de manera saludable y responsable!

5. Reducir el azúcar.

¡Esto si que es una meta saludable! Aquí tienes algunos consejos para reducir tu consumo de azúcar:

- 1. Lee las etiquetas:** Familiarízate con las etiquetas de los alimentos para identificar el contenido de azúcar. A veces, se esconde con nombres diferentes como jarabe de maíz, sacarosa o dextrosa.
- 2. Opta por alimentos frescos:** Prefiere alimentos frescos y naturales en lugar de productos procesados, ya que estos últimos suelen contener grandes cantidades de azúcares añadidos.
- 3. Cambia tus bebidas:** Reduce las bebidas azucaradas como refrescos y jugos, y opta por agua, té o café sin azúcar. También puedes agregar rodajas de frutas para dar sabor.
- 4. Controla las porciones:** Limita el tamaño de las porciones para evitar consumir grandes cantidades de azúcar de una vez.
- 5. Cocina en casa:** Preparar tus propias comidas te permite tener control sobre los ingredientes y reducir la cantidad de azúcar que agregas.
- 6. Sustitutos naturales:** Utiliza sustitutos naturales del azúcar, recomiendo la stevia, fruta del monje, como la miel que sea natural, en cantidades moderadas.
- 7. Establece metas alcanzables:** Define metas realistas y alcanzables. Puedes empezar poco a poco, reduciendo gradualmente el azúcar en tu dieta. Recuerda que se trata de un proceso gradual y que cada pequeño cambio cuenta.

Te deseo un año 2024 lleno de propósitos saludables y alcanzables, siempre se necesita motivación, amor y determinación para lograr tus metas y también una persona, coach o guía que te apoye en tu proyecto saludable.



Foto: Pexels

POSICIONAMOS *tu* MARCA



Millennia Marketing

Publicidad impresa y digital



2215322957



ventas@millenniamarketing.com.mx
millenniamarketing.com.mx



**EMPIRE
FITNESS**

VISÍTANOS

www.empirefitness.com.mx

VERACRUZ OPEN

B Y E W A L D & K O H L [®]

SAVE THE DATE

JUNIO | 28 | 2024

PUNTA TIBURÓN
COUNTRY CLUB
VERACRUZ



CASONA
SAN JERÓNIMO
COCINA MEXICANA



Es Temporada de...

Mojarrotas

+SOPA DEL DÍA
+ ENSALADA
+POSTRE DE LA CASA
\$290



ENCUÉTRANOS



VOLCANES 2222 4373 05
MIRADOR 2222 3797 33



BIENVENIDO A **CENTROS DE NEGOCIOS AVANTI SONATA**



Conoce nuestro centro

Un coworking impactante, profesional y divertido para alternar con el home office o volver tu segunda casa.



Planes a la medida para ti

- Oficinas
- Planes cowork
- Sala de juntas
- Oficinas virtuales



Obtén un **ONE DAY PASS gratis**

al presentar este anuncio en front desk o llámanos al

222 644 1100

PUEBLA SONATA

Edificio Escala, Paseo Ópera 9 int 204 segundo piso, Lomas de Angelópolis, 72830 Puebla, Pue.

@CentrosAvanti

centrosavanti.com