

# NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXVIII | ABRIL 2025 | NÚMERO 199 | [www.notaabastos.com.mx](http://www.notaabastos.com.mx)

## PRIMAVERA 2025



*"Hoy tus productos  
son por lo menos un 10%  
más baratos que  
el resto del mundo"*

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

**The World Sees You Here...**  
[www.notaabastos.com.mx](http://www.notaabastos.com.mx)

[promociones.y.ediciones@gmail.com](mailto:promociones.y.ediciones@gmail.com)  
Tel. 818340-0402 y 818340-0366



**NOTA**  
**ABASTOS**  
DEL NOROESTE



**TODOS LOS DÍAS ESTAMOS TRABAJANDO  
PARA EL ABASTO DE ALIMENTOS**

# EDITORIAL

38 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO

FEBRERO - MARZO



En esta temporada tan desgastante se da un importante cambio en la administración de nuestro Mercado de Abastos Estrella, pues estos últimos años ha sido para todos agotadores y llenos de retos, nuestras felicitaciones al Comité Administrativo encabezado por el Ing. Víctor Javier Cavazos Flores, reconocido por la gran mayoría de comerciantes por el arduo trabajo y mejoras para nuestro mercado.

Ahorro en energía eléctrica a base de celdas solares, impermeabilización de diferentes áreas, así como la construcción de estacionamientos incrementando a más de 1000 cajones más, la nueva gasolinera en la Avenida San Nicolas entre otros tantos logros.



Es un reto muy alto para el Dr. Juan Antonio Villarreal Ramos y es nuestro deseo, como mejor esperanza que esta nueva administración tenga grandes logros y realizaciones, nosotros estamos en la mejor disposición de colaborar como lo hemos hecho desde el Dr. Cesario

## CONTENIDO

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1 EDITORIAL</b><br/><b>3 DEL HUERTO: LA PAPAYA</b><br/><b>5 GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIV.</b><br/><b>11 EL DÍA DE SAN JOSÉ</b><br/><b>12 RECESIÓN TÉCNICA A LA VISTA ¿QUE HACER?</b></p> | <p><b>13 ROLES DEL ADULTO MAYOR EN LA SOCIEDAD</b><br/><b>15 ALIM. CON MAYORES CAMBIOS EN PRECIOS</b><br/><b>20 PRODUCTOS AGROPECUARIOS INCLUIDOS EN EL T-MEC</b><br/><b>21 RECETA: ACELGAS RELLENAS EN CALDILLO</b></p> |
|--|--|



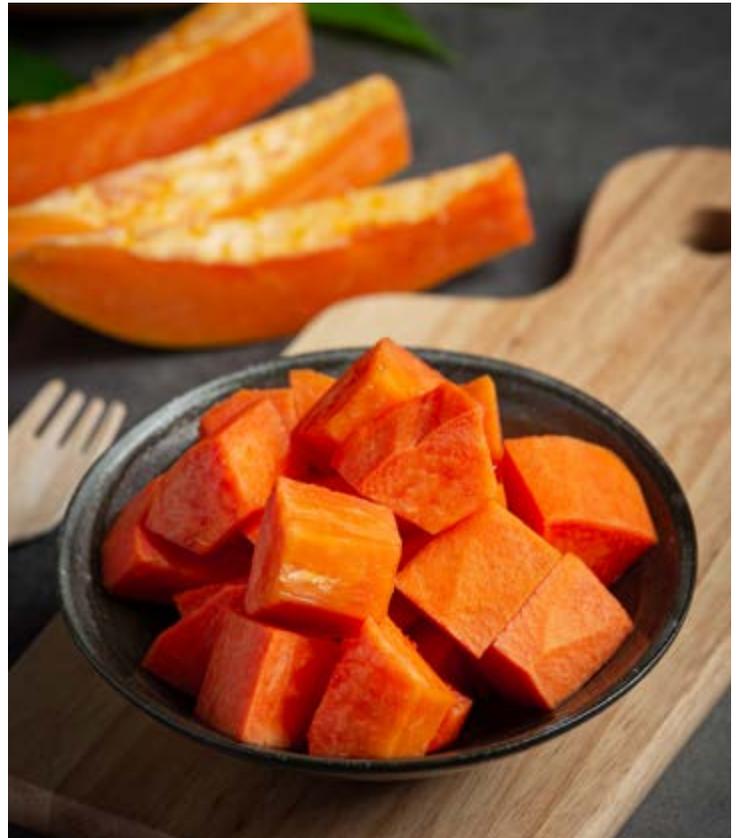
# DEL HUERTO LA PAPAYA

Camp

## EL TESORO TROPICAL EN TU MESA

La papaya, una fruta exótica de vibrante color y sabor dulce, es mucho más que un manjar tropical. Con sus raíces en las cálidas regiones de Centroamérica y México, esta fruta ha trascendido fronteras gracias a sus propiedades nutricionales y medicinales, su versatilidad en la cocina, y la facilidad de su conservación en casa. En este artículo, exploraremos los aspectos que la convierten en un ícono de salud y sabor.

La papaya, conocida científicamente como "Carica papaya", es originaria de las regiones tropicales de América Central y del Sur. Los antiguos pueblos mesoamericanos ya la cultivaban por sus múltiples beneficios. Con la llegada de los exploradores europeos, se expandió a otros continentes, y hoy en día es ampliamente cultivada en países como India, Brasil y México. Este fruto de piel delgada y pulpa jugosa se encuentra en climas cálidos, donde prospera en suelos ricos y bien drenados. Su planta, que puede alcanzar hasta 10 metros de altura, es un símbolo de abundancia y fertilidad en muchas culturas.



La papaya es una verdadera fuente de nutrientes esenciales. Su composición incluye vitaminas A, C y E, que funcionan como antioxidantes poderosos, además de ácido fólico, fibra y minerales como el potasio y el magnesio. En tan solo 100 gramos de papaya, obtenemos aproximadamente 43 calorías, lo que la convierte en una opción saludable y baja en calorías.

Desde el punto de vista de la salud, la papaya tiene mucho que ofrecer. Su contenido en enzimas, como la papaína, ayuda a mejorar la digestión al descomponer proteínas y facilitar su absorción. Además, es conocida por sus propie-



dades antiinflamatorias, siendo un aliado en el tratamiento de problemas digestivos como la gastritis. Las semillas de papaya son un tesoro desaprovechado. Aunque su sabor es intenso y ligeramente amargo, están cargadas de compuestos bioactivos que pueden beneficiar la salud en múltiples formas.

Entre sus principales beneficios destacan:

1. Las semillas contienen enzimas como la papaína, que ayudan a descomponer las proteínas y facilitan la digestión. Además, promueven un sistema digestivo saludable al actuar como un remedio natural para combatir parásitos intestinales debido a su contenido en carpaína, un alcaloide con efecto antiparasitario.
2. El consumo de estas semillas puede apoyar el proceso de desintoxicación del hígado y los riñones. Los compuestos presentes en ellas ayudan a eliminar toxinas del cuerpo, lo que las convierte en aliadas para la salud hepática y renal.
3. Gracias a su contenido en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, como los flavonoides, las semillas de papaya pueden reducir inflamaciones en el cuerpo, ayudando a aliviar problemas como la artritis o molestias gastrointestinales.



4. Estas semillas contienen ácidos grasos monoinsaturados saludables, como el ácido oleico, que pueden contribuir a mantener niveles adecuados de colesterol, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
5. Gracias a su contenido en polifenoles y antioxidantes, las semillas de papaya fortalecen el sistema inmunológico al combatir los radicales libres y reducir el estrés oxidativo.
6. Han demostrado tener un efecto antimicrobiano contra ciertos tipos de bacterias y hongos, lo que refuerza su capacidad para mantener el equilibrio en el microbioma intestinal.



Es importante consumirlas con moderación y consultar con un profesional de la salud si tienes alguna condición específica, ya que sus efectos pueden no ser adecuados para todos.

En cuanto al uso del fruto, la versatilidad de la papaya la hace un ingrediente estrella en la cocina. Puede disfrutarse fresca, en jugos, batidos o ensaladas. También es común utilizarla en postres como helados, tartas o mousses. Por si fuera poco, su pulpa puede cocinarse para elaborar salsas que acompañan carnes o mariscos, gracias a su capacidad para ablandar proteínas.

En la gastronomía tradicional mexicana, no es raro encontrarla en platillos exóticos o como parte de botanas saludables. La combinación de papaya con limón y chile en polvo, por ejemplo, es una deliciosa forma de disfrutarla.

Es importante saber si una papaya está en su punto exacto de maduración es crucial para disfrutar de su mejor sabor. Aquí hay algunos consejos prácticos:

- **Color:** Una papaya madura presenta una piel amarilla dorada, con pocas áreas verdes.
- **Textura:** Al tacto, debe sentirse firme pero con un ligero ceder bajo presión.
- **Aroma:** Su fragancia dulce y tropical es un claro indicador de madurez.
- **Aspecto:** Evita aquellas con manchas negras o grietas, ya que podrían indicar deterioro.



Para conservar la papaya y prolongar su frescura, sigue estos consejos:

**Papayas verdes:** Consérvalas a temperatura ambiente hasta que alcancen su maduración.

**Papayas maduras:** Guárdalas en el refrigerador dentro de bolsas o recipientes herméticos para mantener su textura y sabor por hasta una semana.

**Porciones:** Si ya está cortada, cúbrela con plástico alimentario para evitar oxidación y colócala en el área más fría del refrigerador.

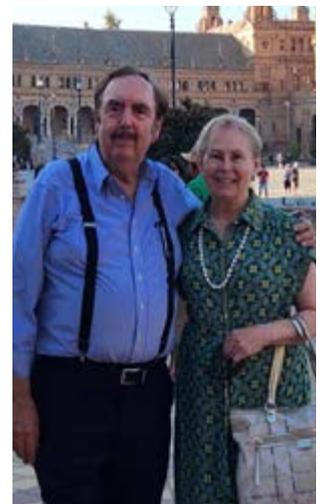
La papaya no solo es un deleite para el paladar, sino también una joya nutricional y medicinal. Desde su origen milenario hasta su versatilidad en nuestra cocina moderna, esta fruta sigue conquistando corazones y fortaleciendo cuerpos. Así que la próxima vez que veas una papaya en el mercado, llévala a tu mesa; tendrás un verdadero regalo tropical.

**GALERÍA DE CUMPLEAÑOS**

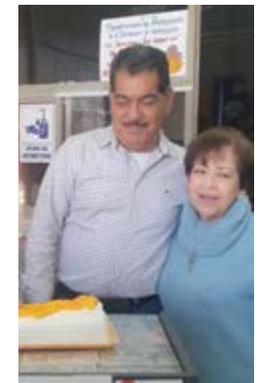
***Nota-Abastos del Noreste les desea Felicidades a todos los que celebraron su cumpleaños o aniversarios durante los meses de Diciembre y Enero.***

Doña Conchita Escalante de Barbosa - Diego de Jesús Galindo - Edgar de León Martínez - Sr. Omar González y Sra. Karla Pedraza de Gzz. - Sr. Miguel Rdz. de la Fuente - Sr. Eulalio Blanco Martínez - Don Ernesto Rodríguez de la Fuente - Felipe de Jesús Flores Aguilar - Delia Martínez de De León - Lulú Pedraza de López - Sr. Max Carvajal y Sra. Alejandra Pedraza de Carvajal - Sr. Alberto de León Treviño - Dr. Juan Antonio Villarreal Ramos - Ma. Luisa Méndez de Rdz. - Sr. Ricardo Hdz. Pérez y Sra. María Concepción Barbosa de Hdz. - Paulina Sáenz Pedraza - Don Arturo Nápoles Becerra - Sr. Jorge Pedraza - Juan Ángel Segovia Escamilla y Andrea Lumbreras de Segovia - Erick André Acosta Lara - Sra. Alicia Pedraza de Escudero - Sra. Tere Vega de Álvarez Karla Paulina de León Rodríguez - Lic. Fabricio Flores García - Fidel Pedraza Elizondo - Ana Cecilia Flores Montemayor - Alejandra Pedraza de Carbajal - Loretta Hernández Barbosa - Sra. Sanjuana Rodríguez de Valdez - Paulina Flores Montemayor - Felipe Villarreal Rangel y Sra. Graciela Arrambide de Villarreal - Doña Petrita Garza de Jiménez - Sra. Yolanda Galindo y Sr. Benny Palacios - Don Héctor M. Rodríguez Bañuelos - Sr. Javier González Valdez y C.P. Leticia de la Garza de Gzz. - C.P. Jesús Arenas Figueroa y C.P. Bertha Ugarte de Arenas - Martín Gerardo de León de la Garza - Sr. Felipe Flores Guerra - C.P. Leticia de la Garza Gzz.













# 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](mailto:frutas_morales@frucam.lat)  
Tels. 81 8331 1842  
81 8351 1114, 8351 4531



**Grupo Frucat**

Cultivando Grandes Experiencias

Nos especializamos en:  
Manejo, zanahoria,  
verdura, chiles secos y ajos

Tel. 81 83 51 22 60 - 81 83 31 82 90

**BODEGA 303**  
[www.grupofrucat.com.mx](http://www.grupofrucat.com.mx)



## El día de San José

Como todos los años desde hace 59 años, el 19 de marzo, la familia Pedraza celebra a San José con una pequeña ceremonia religiosa y una taquiza de barbacoa para todos los asistentes en la bodega 43 de CAPEZA FRESH, perteneciente a la familia Carbajal Pedraza.





## Recesión Técnica a la Vista ¿Qué Hacer?

Con información del INEGI, el indicador oportuno de la actividad económica avanzó 0.2% mensual en febrero, aunque cayó 0.7% interanual.

Las actividades secundarias (industria) retroceden 2.1% anual, mientras que el sector terciario (comercio y servicios) avanzan solo 0.4%.

Si ponderamos enero y febrero y lo comparamos con el último trimestre del 2024, se presenta una caída de 1.5% anualizado, con lo cual se acumularían dos trimestres con caídas, que en el medio popular se conoce como recesión técnica.

Si bien dos trimestres consecutivos con caídas no garantizan una recesión oficial, dada la coyuntura de la economía, es una señal importante de alarma.

La OECD ha pronosticado una recesión para este año, aunque en su escenario contempla aranceles del 25%.

¿Qué elementos pudieran revertir la tendencia de la economía? En primer lugar, serían señales claras (y positivas) del gobierno de EEUU en su política comercial. Poco sirve estar pateando la fecha de los aranceles, ya que es un elemento de incertidumbre para nuevas inversiones.



En segundo lugar, se requiere una recuperación del volumen de construcción, que es el sector económico que más ha incidido negativamente en los últimos meses. La propuesta del Infonavit de construir casas es importante, aunque falta medir su alcance y ejecución (independientemente de su eficiencia).

Y como tercer punto no debe menospreciarse el ambiente para hacer negocios, como es un buen estado de derecho, seguridad y cargas tributarias razonables.

El escenario demanda un vuelco hacia la innovación y la productividad en las empresas. Escenarios adversos deben aprovecharse para trabajar en las variables que le dan viabilidad y potencial de crecimiento a los negocios.

La inversión en el capital humano de las empresas es un factor de rentabilidad de largo plazo. El momento es ahora. El futuro seguirá siendo incierto.



## Roles del adulto mayor en la sociedad

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), señala que "el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte".

En función de lo anterior, centraré mi reflexión en el adulto mayor, específicamente en el importante rol que ejerce en la sociedad. Para comenzar, es preciso mencionar que la OMS estableció en el año 1984 el uso del término "adulto mayor" para referirse a las personas de 60 años o más, y también lo hizo la Organización de las Naciones Unidas (ONU) conforme a la Resolución 50/141 del año 1996 aprobada por su Asamblea General (Sabatini y Iacub, 2013).

Es posible que algunos adultos mayores e incluso sus familiares, consideren la etapa de adulto mayor como un factor predisponente que conlleva la reducción de capacidades físicas, no obstante, esto dependerá de la salud que presente el adulto mayor y de su actitud hacia la vida, pues muchas veces vemos adultos mayores que irradian una actitud más jovial que muchos jóvenes. Por esto, vale la pena destacar los importantes roles que el adulto mayor ejerce en la sociedad.



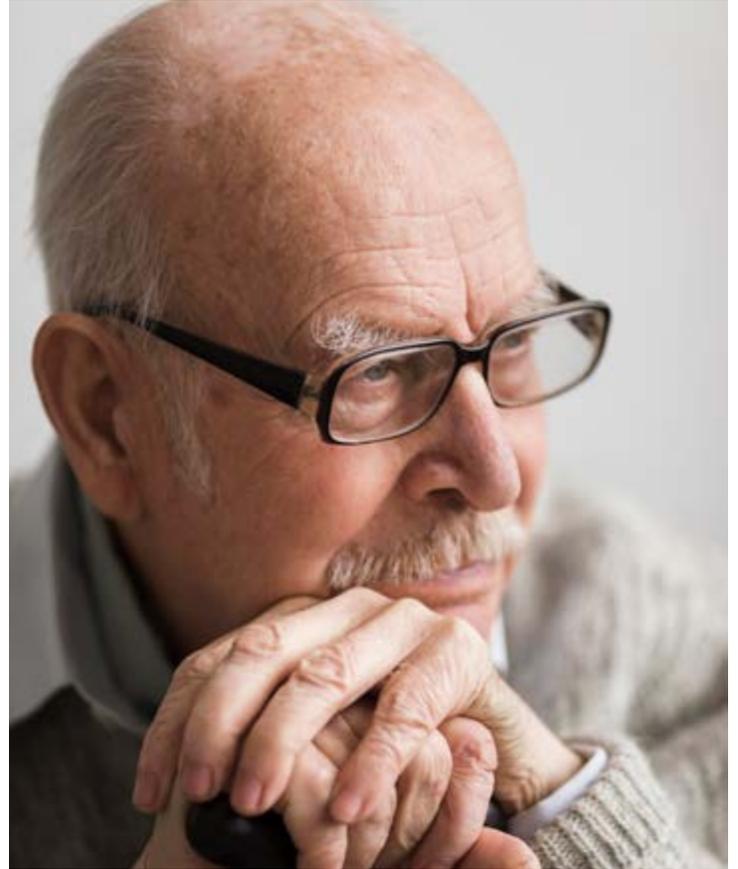
En consecuencia, Pérez (2019) explica que es mucha la contribución de nuestros adultos mayores en la sociedad. En primer lugar, en el contexto familiar el adulto mayor sigue siendo, en muchos casos, una pieza clave a la hora de lograr la cohesión de los vínculos intrafamiliares. En segundo lugar, los adultos mayores poseen un capital inestimable que es la experiencia, el conocimiento adquirido durante años de vida, lo cual debería ser tomado en cuenta con mayor énfasis en la sociedad.

En tal sentido, la reflexión y las acciones del adulto mayor como transmisor de valores culturales, su trabajo en tareas de voluntariado y su entusiasmo por transmitir un legado a las generaciones de relevo, son aportes de un valor incalculable para una sociedad que debe ser educada y reeducada en la construcción de una nueva representación social de la vejez (Pérez, 2019).



En tercer lugar, en los casos en que los adultos mayores asumen el rol de abuelos y además, participan en la crianza de los niños frente a padres que deben trabajar largas horas diarias, aportan muchas veces esa contención afectiva que se hace carencia frente a las ausencias paternas (Pérez, 2019). En este punto, y enfocándome en el contexto venezolano, es preciso reconocer la gran labor y responsabilidad que muchos adultos mayores han ejercido en la crianza de sus nietos, ante la ausencia de sus padres, quienes han emigrado de Venezuela con el fin de buscar un mejor futuro para sus familias. Vaya para todos esos abuelos y abuelas mi admiración y respeto por cargar en sus hombros múltiples responsabilidades, en medio de la crisis económica y social que lamentablemente, aún se vive en nuestro país.

En palabras de Pérez (2019) otros adultos mayores participan en programas dónde las relaciones intergeneracionales, son fuente de transmisión de valores culturales, tradiciones, principios éticos y morales que, toda sociedad necesita consolidar para evitar los conflictos. Es así como muchos adultos mayores aportan a la identidad social, familiar, generando beneficios para la sociedad en su conjunto y reemplazando en muchos casos, carencias y fallas propias de una sociedad que privilegia valores erráticos e improductivos en lo que respecta a la condición humana.



Sumado a lo anterior, reconocer la experiencia de ese capital acumulado, le permite al adulto mayor, seguir considerándose útil y necesario, lo cual mejora su autoestima y su calidad de vida. Así mismo, el adulto mayor puede ejercer como formador de las nuevas generaciones, para que no se desperdicie ese capital logrado a través de la experiencia (Pérez, 2019).

Finalmente, es imperioso un cambio en la visión de la adultez mayor, respecto a repensar los conceptos de utilidad y productividad en esta etapa, es decir, darle el valor que merecen nuestros adultos mayores como el engranaje perfecto de una etapa que suma experiencias de vida en los ámbitos familiar, laboral, económico y social. Recordemos que la vejez es una etapa, a la cual, en el mejor de los casos, todos vamos a llegar y que bueno sería vivirla con la mayor dignidad, amor y respeto posible, por tanto, brindémosles hoy a nuestros adultos mayores, lo que queremos para nosotros en el futuro.



## Alimentos con Mayores Cambios en Precios

La inflación de los alimentos procesados fue de 4.06% anual en la primera quincena de marzo, la más alta desde agosto del año pasado, lo que refleja el rebote de precios de los últimos meses.

Los pecuarios (principalmente carne y huevo) presentan un crecimiento de precios de 8.9% en los últimos meses y la gran excepción son las frutas y verduras, que caen 3.7% en este periodo.

La estabilización en los precios del maíz y trigo a nivel internacional ponen cierto techo en la inflación de alimentos, aunque existen presiones a nivel industrial o de precios productor.

La expectativa de menores tensiones en Ucrania ha empujado los precios del trigo a la baja. A su vez China ha reducido su demanda de maíz, que se refleja en una caída de 12% desde un pico en febrero.

Nuestra perspectiva es que se mantenga la presión en productos cárnicos, con sus traspaños en taquerías y restaurantes. Actualmente los futuros de carne bovina en EEUU se encuentran en máximos. Sin embargo, la estabilización en los precios del maíz y trigo a nivel internacional ayudarían a contener los incrementos de precios en pan y tortillas, que son productos de consumo básico para las familias.



**VISITA NUESTRO  
NUEVO PORTAL**

**EN LA  
WEB**



**Más simple  
MAS COMPLETO**

**[www.abastosestrella.com.mx](http://www.abastosestrella.com.mx)**

**Los Pinos** 



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

**BODEGA 213 y 215**      **MERCADO DE  
ABASTOS ESTRELLA**

**TEL. 818351-9475**      **SAN NICOLAS DE LOS  
813423-7619**      **GARZA, NUEVO LEON**

[lospinosrodriguez@hotmail.com](mailto:lospinosrodriguez@hotmail.com)



**Grupo  
Vermex**

Bodega 266-268  
Tel. 81 8331 5391 - 81 8331 6037

[grupo-vermex.com](http://grupo-vermex.com)  
[recepcion@grupovermex.net](mailto:recepcion@grupovermex.net)

No hay que subestimar un eventual repunte de los precios de las frutas y verduras, que dependen de cosechas y factores climatológicos.

A continuación, se presenta una lista de los 10 productos con más alzas y bajas de precio en los últimos doce meses.

El crédito bancario a las empresas avanza 11.3% real (ajustado por inflación) con datos a febrero, una cifra sorprendente si se considera el estancamiento de la economía y las altas tasas de interés.

Entre los principales sectores económicos, transporte y correo (paquetería) presentan un incremento de 26% real, mientras el financiamiento a hoteles y restaurantes aumenta 22.4%.

Los servicios inmobiliarios presentan un avance del 19% real en el crédito bancario recibido, mientras que el comercio aumenta 18%. Los incrementos están muy por encima del crecimiento de la actividad en esos sectores.

Asimismo, la construcción y manufacturas observan un avance del 7.2 y 7.8% real anual en el crédito, que contrasta con la fuerte caída de la construcción

y el freno de las manufacturas en los últimos meses. Por su parte, el crédito al consumo registra un avance de 14% real anual.

La morosidad se mantiene baja y con poco cambio en los últimos años. Para el crédito empresarial es de 1.7%, 3.5% en tarjetas de crédito y 4.8% en créditos personales.

Hay tres factores que podrían estar atrás de la expansión del financiamiento bancario a las empresas y consumidores.

1.- La profundidad financiera (crédito / PIB) en México es aún muy baja, inclusive contra parámetros de América Latina. Mientras en México es de 38%, en Colombia es 54%, Perú 55%, Brasil 70% y Chile 124%.

2.- Búsqueda de rentabilidad de la banca: Las tasas de interés (TIIE 1 día) vienen a la baja desde marzo del 2024 desde un nivel de 11.25%. En su reunión de la semana pasada Banxico las redujo 50 puntos base a 9%, y su comunicado señala que podrían continuar recortes de la misma magnitud. La banca buscará sustituir los altos rendimientos que le generaban (y aun le generan) la deuda gubernamental por créditos al sector privado a tasas superiores a las de papel de gobierno.

Producto	Incremento % anual	Producto	Incremento % anual
<b>Aguacate</b>	42.76	<b>Cebolla</b>	-43.41
<b>Plátanos</b>	16.50	<b>Jitomate</b>	-28.07
<b>Huevo</b>	14.66	<b>Papa</b>	-14.40
<b>Mango</b>	14.38	<b>Tomate Verde</b>	-10.67
<b>Carne de cerdo</b>	13.05	<b>Aceites</b>	-7.98
<b>Carne de res</b>	11.98	<b>Frijol</b>	-5.48
<b>Tocino</b>	9.63	<b>Manteca de cerdo</b>	-3.12
<b>Chiles</b>	8.44	<b>Legumbres</b>	-3.08
<b>Jamón</b>	7.66	<b>Uva</b>	-2.18
<b>Barbacoa</b>	7.50	<b>Sandía</b>	-2.16

**ESTAMOS TRABAJANDO EN EL**

# **DIRECTORIO 2025**

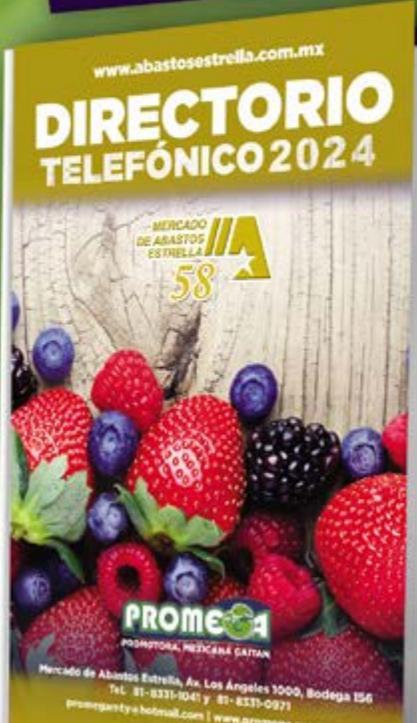
**MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA**

**SI NO ENSEÑA, NO VENDE...  
ANUNCIESE Y AUMENTE SUS VENTAS**

**LLAMENOS: 81 44 -52 55 55**

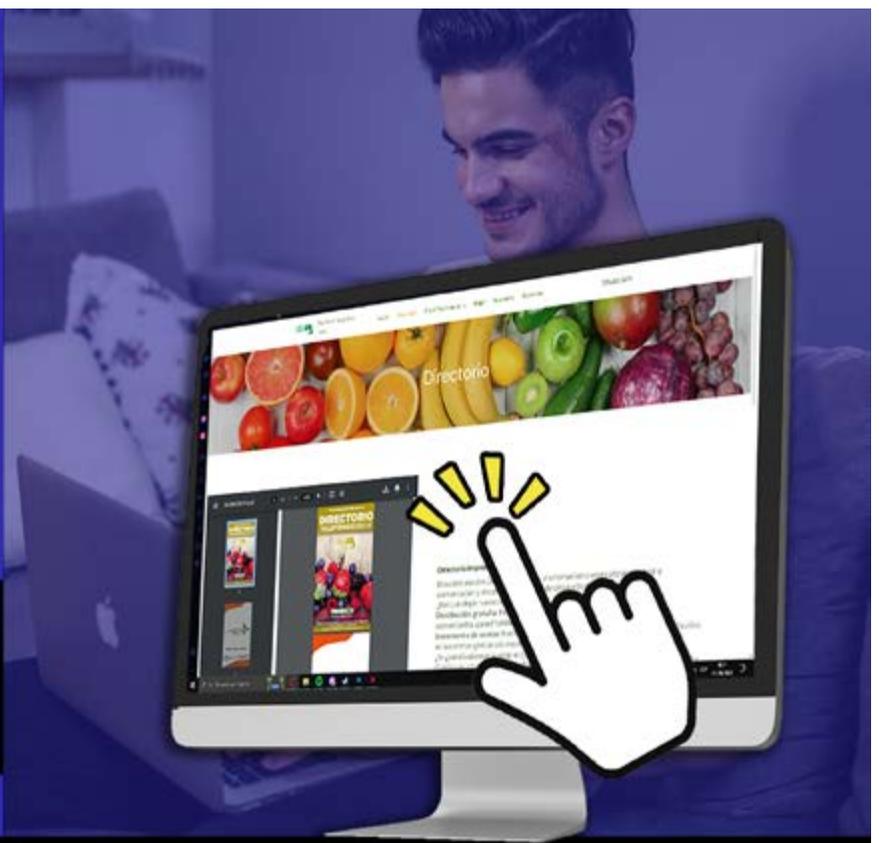
**[www.abastosestrella.com.mx](http://www.abastosestrella.com.mx)**

**[abastos.monterrey@gmail.com](mailto:abastos.monterrey@gmail.com)**



## **VISITA NUESTRO NUEVO PORTAL EN LA WEB**

**Más simple  
MAS COMPLETO**



**[www.abastosestrella.com.mx](http://www.abastosestrella.com.mx)**

3.- El aumento al salario mínimo del 2017 al 2025 es de 214% nominal y 165% real (ajustado por inflación) lo que presionado al alza los salarios en la base de la pirámide salarial. A ello se suman los programas sociales para fortalecer la capacidad de endeudamiento de un sector de la población y el consiguiente atractivo del crédito al consumo para la banca.

La perspectiva de incertidumbre y desaceleración de la economía podría debilitar la tendencia del financiamiento bancario.



Es probable que los bancos eleven los parámetros en el otorgamiento del financiamiento, y los mismos usuarios, tanto empresas como personas, adopten posturas más conservadoras en el uso de crédito.

Una vez que haya más claridad en el grado de afectación que puede esperarse por la política comercial de EEUU, para el grueso de la economía y a nivel sectorial, la banca y los usuarios de crédito podrían retomar el impulso del financiamiento sobre la base de un rezago en la profundidad financiera que denota el sistema financiero en México.



## “La Rampa Maldita”





## Productos agropecuarios incluidos en el T-MEC

Las exportaciones e importaciones retroceden 2.3% mensual en diciembre, para un crecimiento de las exportaciones a tasa anual de 2% y de 6.7% de las importaciones.

El dato se encuentra muy influenciado por un desplome de 6% en el mes de las exportaciones automotrices. El monto es el menor en doce meses.

Por otra parte, el resto de las exportaciones manufactureras cae 1% mensual. Sin embargo, este rubro crece 10% anual en el segundo semestre del año, mientras que las exportaciones automotrices caen 2% en ese periodo.

Las importaciones de bienes de consumo caen 5% mensual durante diciembre. En el segundo semestre del 2024 crecieron apenas 1.2%, inferior al 5.4% registrado en el primer semestre. Esto es una señal relevante, ya que el consumo representa 2/3 del PIB de la economía.

Las de bienes de capital crecen 1.3% en el segundo semestre, lejos del 10.6% del crecimiento del primer semestre.

Las importaciones de bienes intermedios tienen mejor desempeño, aunque se frenan en los últimos meses. Por un efecto de base de comparación, el crecimiento del segundo semestre es de 7.2% anual.



Los datos muestran debilidad del sector exportador, lo que sugiere un arranque retador para este 2025. El enfriamiento de las importaciones de bienes de consumo y de capital es una señal de alerta, ya que suelen anticipar cambios en los ciclos de negocios en México.

En México el sector automotriz representa alrededor del 30% de las exportaciones manufactureras, por lo que es muy sensible a cualquier modificación a la política comercial de EEUU.

Con información del INEGI, en el sector de bienes de transporte laboran 1.02 millones de los 2.91 M que están registrados en el IMMEX (manufacturas y maquiladoras de exportación), lo que muestra la relevancia del sector automotriz para nuestra economía.

# RECETA

## Smoothie Tropical Energético

### Ingredientes

- 1 taza de papaya fresca (pelada y sin semillas).
- 1/2 cucharadita de semillas de papaya
- 1 cucharada de chía.
- 1 taza de agua de coco (puedes sustituir con leche vegetal o yogurt natural para una versión más cremosa).
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de miel o azúcar de coco
- Hielo al gusto.

### Procedimiento

1. Hidrata la chía: Antes de comenzar, coloca la cucharada de chía en un poco de agua durante unos 10 minutos para que se forme un gel. Esto hará que se integre mejor en el smoothie.
2. Licúa la papaya y las semillas: En una licuadora, agrega la papaya cortada en trozos, las semillas de papaya, y el agua de coco o líquido de tu elección.
3. Añade los ingredientes adicionales: Incorpora el jugo de limón, la miel o azúcar de coco, y los hielos.
4. Agrega la chía: Una vez todo esté bien licuado y cremoso, añade la chía hidratada y mezcla por unos segundos más.
5. Sirve y disfruta: Vierte el smoothie en un vaso y disfruta de esta bebida fresca, nutritiva y energizante.

Este smoothie es una excelente opción para iniciar tu día o como un snack refrescante en la tarde. Aprovechas todas las propiedades digestivas y antioxidantes de las semillas de papaya junto con los beneficios energéticos de la chía. ¿Te animas a probarlo?





## **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**

**[grupocitricolamac@gmail.com](mailto:grupocitricolamac@gmail.com)**