

COMUNiGEN



“Favor de ponerla en su lugar después de leerla”



MAYO
2022

CONTENIDO

Valor del mes.....	2
Seguridad de montacargas.....	3
Equipos Autodirigidos.....	5
Cedis del mes.....	6
Día del niño.....	7
Día de las madres.....	9
0 accidentes.....	11
Excelencia Operacional.....	17
Procesos.....	19
Tema de Salud	21
Tema de psicología	22
Cumpleaños.....	24
Aniversarios	26
Entretenimento	28
Humor y Trivia	29

DIRECCIÓN EDITORIAL

MDO. José Alfredo Félix

DISEÑO Y PRODUCCIÓN

Lic. Diego Alexis Vargas
Angelica Ruiz Benitez

Coca-Cola

GRUPO EMBOTELLADOR
NAYAR

Visita nuestras redes sociales
encuentranos como:
Grupoembotelladornayar



TRABAJO EN EQUIPO

Nuestra cultura de trabajo en equipo nos garantiza el desarrollo y logro de Objetivos. Este se lleva a cabo cuando existe entre los colaboradores de cada área que tienen destrezas y conocimientos específicos, que se comprometen y ponen sus habilidades en función del cumplimiento de satisfacer a las familias nayaritas.

MONTACARGAS

técnicas de manejo



Operación

Atención
Siempre mantenerse alerta.

Horquillas
Ajustarlas de 10 a 15 cm. sobre el suelo.

Cerca del suelo pero que sea seguro.

Avance
Acelerar con gentileza.

Consideraciones

La lentitud de frenado, **inestabilidad** y **riesgo** de colisión se incrementan con **cargas pesadas**.

NO exceder los límites de velocidad permitidos en cada área de trabajo. Máximo 20Km/h.

Reglas del camino

- No maneje el montacargas muy **cerca de otros**.
- Manténgase por lo menos a una distancia **equivalente a 3 veces** el tamaño de su vehículo con respecto al montacargas de adelante.



- Rebase con precaución y **use la bocina** (espere por una señal).
- Ceda el paso a **vehículos de emergencia**.



Estar física y mentalmente preparado.

Trabajar con **manos y zapatos secos**.

Vestir **ropa adecuada (EPP)**.

Todo el cuerpo debe estar **dentro de la cabina**.

Cinturón de seguridad.

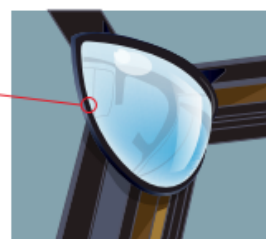
Manejar en reversa

Conservar la **vista en la dirección** en que se viaja. Si la carga **no le permite ver**, maneje en reversa y mire sobre su hombro. **Retroceda lentamente** y con precaución. **Pida ayuda** a un compañero.



Al acercarse a una intersección:

- Baje la **velocidad**.
- Suenen la **bocina**.
- Muévase **lentamente**.
- Use **espejos**.
- Acérquese con **cuidado**.



Seguridad

Funcionamiento correcto de las partes móviles, indicadores y manómetros.

Hidráulicos, llantas, cadenas, motor.

Inspección general

Básica

Operación después de encendido

Sistema de combustible

Sistema de elevación

Batería, gasolina, diesel o propano.

Inspección

¿Cuándo inspeccionar?

Una operación diaria. Revisión diaria.

Más de una operación por día. Revisión antes de cada uso.

Consideraciones

- A diferencia de los autos, los montacargas **giran con el eje trasero**.
- El peso de un montacargas es **2 o 3 veces más** que el de un auto.

Partes generales de un montacargas

Montacargas de contrabalance:

Es el más común, se llama así por su forma de **levantar y sostener**.

Mástil, carruaje y respaldo
Estructura para elevar y bajar montadores.

Cilindros de elevación
Fuerza para subir y bajar objetos pesados.

Horquillas
• Ajustables.
• Removibles.

Guarda

Extintor

Espejos

Luces

Bocina

Cinturón

Direccionales

Cilindros de inclinación
Angular la carga para mayor estabilidad.

Montacargas
Deben tener la clasificación eléctrica adecuada.
Ejemplos: **EE, ES y ATEX**.



No se deben hacer modificaciones al montacargas sin aprobación escrita del fabricante.

Fuentes de poder

- Batería (más común).
- Gasolina.
- Diesel.
- Propano (GPL, GNC).

- Más limpio y silencioso.
- Peligros significativos: **Ácido de la batería**, **Exposición**.

- Emite monóxido de carbono.
- Requieren ventilación.

- Cuando se utilicen baterías que **produzcan hidrógeno** ventile el área para reducir la concentración a menos de 1%.

- Combustible para motores de **combustión interna**: Cumplir con los requisitos del fabricante, así como con el requisito de gases comprimidos.

Equipos Autodirigidos



Felicitamos al equipo
-Héroes Ecologistas-

por haber obtenido el primer lugar en el recorrido EAD
 del mes de Abril

5

Cedis del mes

 **SANTIAGO**
 IXCUINTLA

El CEDIS de Santiago se estableció en el municipio por el año de 1960 en ese tiempo la agencia como se hacía llamar antes estaba a cargo de la familia Porras, quienes compraban directamente de la planta el refresco, ellos mismos mandaban su camión para hacer la compra del producto. En aquella época solo se contaba con 12 trabajadores quienes realizaban todas las actividades como la descarga manual del camión y hacer las cargas de las rutas, venta y liquidación.

Para esa fecha el CEDIS Santiago, contaba con 5 rutas de reparto las cuales estaban divididas de la siguiente manera: 3 rutas foraneas y 2 locales. El primer jefe de CEDIS fue el señor Betancourt. Fue en 1978 cuando el CEDIS pasó a manos de la familia Echevarría, ubicado en la calle Nicolás Echevarría y 2da corregidora S/N. En la actualidad el CEDIS cuenta con 54 trabajadores, 8 rutas divididas en 3 locales, 4 foráneas, más 3 rutas Ciel y 1 de centros comerciales y solo cuenta con 1 depósito para la venta al público.



6

DÍA DEL NIÑO 2022

Tepic



Como parte de la celebración del día del niño el sábado 31 de Abril en Ranchito de Pérez, Tepic y viernes 6 de Mayo en Planta San vicente del presente año, se celebraron a todos los niñas y niños hijos de colaboradores del Grupo Álica, con diferentes actividades recreativas, comida, juegos show infantiles y el gran sorteo anual de diferentes juguetes, bicicletas, entre otros.

Los niños terminaron el día contentos con las diversas actividades, comida, premios y sus dulces.

Zona Vallarta



Día de las madres

Tepic

7 de mayo en el "Ranchito de Pérez"



Así se festejaron a las mamás de Álica en este año. Después de 2 años de no poder festejar a nuestras mamás, nos dimos cita el 7 de mayo donde se ofreció una comida en honor a su día.

En un ambiente alegre, disfrutaron de un rato ameno con baile y diversión; las mamás estuvieron al pendiente de la rifa donde se entregaron diferentes premios por parte de las empresas del grupo.

Zona Vallarta

7 de mayo en Puerto Vallarta, Jalisco.





Premiación Cedis

15 de Mayo Club Deportivo del Valle

El pasado 15 de Mayo del presente año, se llevo a cabo la entrega de un trofeo, un reconocimiento y una tarjeta de despensa a los equipos de trabajo ganadores en los lineaminetos de "Cero Accidentes" ya sea de trabajo, de tránsito o ambos casos durante todo el 2021.

Reconocemos especialmente al cedis El Rosario que fue premiado por "Cero Accidentes" por 15 años consecutivos

Culminando el evento de premiación, los asistentes en conjunto con sus familias pudieron disfrutar de diversas actividades que se llevaron a cabo para que los asistente pudieran disfrutar de un momento ameno con sus compañeros y familias celebrando dicha premiación, acompañadas de nuestras bebidas.



Premiación Zona Vallarta

15 de Mayo en Puerto Vallarta, Jalisco,

"Compañeros evitemos al 100% los accidentes, sientanse seguros que esta empresa cuenta con programas adecuados y que estamos ocupados de manera continua a favor de su bienestar e integridad"

Lic. Alfredo Félix



Premiación Planta Tepic

El pasado 22 de Mayo del presente año en el Ranchito de Pérez se llevo a cabo la premiación de "Cero Accidentes" de trabajo y/o tránsito durante el 2021.

Donde se premiarons alrededor de 350 colaboradores de diferentes áreas de la planta.

C.P. Jorge Berecochea "Muchas gracias por estar este domingo , para Grupo Embotellador Nayar, y para Grupo Álica la salud en el trabajo es algo que no debemos de perder de vista ya que es la responsabilidad de todos. Estar bien es lo más importante, si no estamos bien no somos el ranking nacional número uno en el sistema de embotelladoras en México, si no estamos bien no podemos hacer nada"

"Año tras años nuestra empresa hace más cosas para mantener la seguridad para todos nosotros, siempre es su prioridad, nos dan todo el equipo de seguridad necesario como botas, faja, guantes, cascos, chalecos, lentes entre otros" (Diego, Colaborador de Servicio de Fabrica)



Despues del evento de premiación las familias pudieron disfrutar de diferentes actividaes para todas las edades, actividades individuaes y actividades en equipo como un rally que conllevó a una pequeña competencia, en la cual hubo una entrega de medallas y un kit de premiación a los 3 primeros lugares. Al igual que pudieron disfrutar de comida y bebidas para pasar un moento ameno. Felicitamos a equipo azul por haber optenido 1er. lugar, equipo verde 2do. lugar y equipo rojo 3er. Lugar.



Graduaciones excelencia operacional

Planta Tepic
30 de Marzo del 2022

Graduación de la OLA X en Planta Tepic. Se presentaron 11 proyectos, los cuales fueron desarrollados con la metodología DMAIC durante 6 meses; proyectos de mejora y/o ahorro en las áreas de trabajo de los colaboradores participantes.

1er. lugar Cristian Sotelo: Incrementar el promedio acumulado de hábitos de manejo de la Ola 2 de 84.9% a 90.0%.

2do. lugar José Manuel Guzmán: Disminuir de 0.14% a 0.08% el rechazo de producto terminado de garrafón.

3er. lugar María de Jesús Martínez: Incrementar el rendimiento en llantas de montacargas medida 6x9 de 2100 hrs a 3500 hrs trabajadas en Almacén Lleno y Vacío planta Tepic.



17



San vicente
26 de Mayo

GRADUACIÓN de OLA VI Zona Vallarta; con un total 11 Líderes de Proyectos se realizaron las presentaciones de los RESULTADOS obtenidos mediante la metodología DMAIC.

Se premiaron los 3 primeros lugares que el comité determinó, los cuales fueron:



1er. Lugar: Braulio Peña Arcadia. Almacén de Lleno y Vacío; con el proyecto: disminuir rotura de vidrio en almacén

2do. Lugar: Andrea Betancourt. Polo Sur; con el proyecto: disminuir estrés térmico en cámaras de refrigeración.

3er. Lugar: Aldo Barraza. Polo Sur; con el proyecto: disminuir merma de producto en almacén.



18

PROCESOS

JUGO DEL VALLE PRESENTACIÓN 2 LITROS.



Abastecimiento de PET por parte de Mega Empack



Acomodo de PET para inicio de proceso



Lavado, desinfectado y secado de PET



Paso por maquina de medición de calidad y recolección de información



Grabado laser de información acerca de fechas de producción, máxima frescura y numeración de lote



Sellado de botellas mediante mecanismo sistematizado



Rellenado de producto, mediante sistema adaptado a presentación



Salida de área de producción para empaquetado.



Acomodo de productos, en presentaciones 6 en 6



Mecanismo de preparación para empaquetado.



Salida de área de calor para terminado de empaquetado



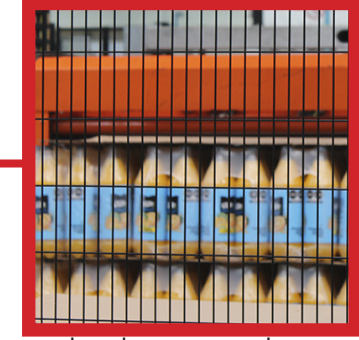
Acomodo de tarimas para almacenamiento o exportación



Emplayado de tarimas



Tarima completa



Acomodo de paquetes para tarimas

Recomendaciones Médicas para la Diarrea

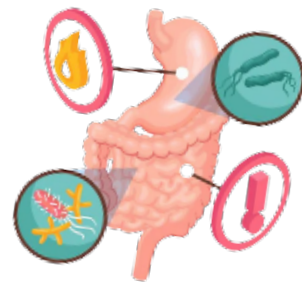
La mayor parte de los episodios diarreicos agudos se deben a uso de medicamentos, intolerancia alimenticia (intoxicación/intolerancia), instauración enfermedad/ estado inmune alterado.

Otro porcentaje se debe a diarrea de origen viral, (rotavirus).

- Se considera diarrea aguda a la presencia de deposiciones líquidas o acuosas, generalmente en número mayor de tres en 24 horas y menor a 14 días.
- La disminución de la consistencia es más importante que la frecuencia.
- Pueden, o no, ir acompañadas de otros síntomas: Vómitos, fiebre, dolor abdominal.
- Dura habitualmente entre 4 y 7 días.
- Se considera resuelta cuando el paciente no presenta deposiciones durante 12 horas o éstas no tienen ya componente líquido.

RECOMENDACIONES

- Consuma abundantes líquidos y suero oral, 1 taza por cada evacuación (vómito o pico febril).
- Consuma alimentos livianos y frecuentes a lo largo del día (manzana, arroz, caldos claros [pollo], pastas).
- Tome los medicamentos ordenados, cumpla horario y dosis.
- No consuma verduras o carnes crudas.
- Lave sus manos después de cada ingreso al baño.
- Asista a los programas de promoción y/o capacitaciones.



SIGNOS DE ALARMA

- Deshidratación a pesar de ingesta abundante de líquidos (palidez de piel, lengua seca, llenado capilar >3 seg.).
- Somnolencia o cansancio.
- Múltiples episodios de vómito y diarrea.
- Fiebre posterior a 48 h de inicio de tratamiento.
- Diarrea negra (oscura, ya que hace referencia a sangrado).
- Si presenta intolerancia a los medicamentos (vómitos).

EL ESTRÉS Y SU SALUD

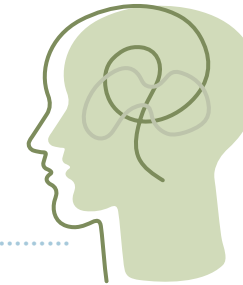


El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que el cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar el pulso.

Estrés agudo.

Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.



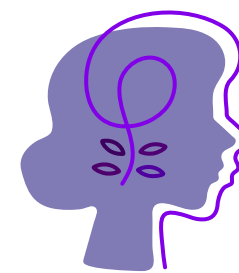
Estrés agudo episódico

Aquellas personas que con frecuencia tienden a no organizarse, regularmente están apuradas, pero siempre llegan tarde.

Estrés crónico.

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Cuando tiene estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales
- Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor.



SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

Factores que me ayudan a disminuir mi estrés

- Aprende a decir no
- Establece prioridades
- Ejercita la respiración (4x4)
- Desconéctate con un poco de música
- Duerme lo suficiente
- Actívalo un poco
- Céntrate en observar lo positivo
- Aliméntate de manera saludable
- Realiza movimientos físicos personales en tu espacio de trabajo
- Hábituate a implementar pausas que te relajen
- Evitar el café



PLANTA TEPIC

1 CONTRERAS GUZMAN BRAYAN LEONEL
2 AGUILAR CORTES ROSALIA
2 RIVERA MARTINEZ IGNACIO
3 SANCHEZ REYNOSO CRUZ SERGIO
3 PULIDO CORTES CLARA ESPERANZA
3 GUZMAN VARGAS RAMON CANDELARIO
3 CABRALES ALVAREZ JUAN ALBERTO
3 ORTIZ ACEVEDO CRUZ
3 AVILA DE LEON KARLA YARETZI
4 HERNANDEZ RAMOS ALEXIS EDUARDO
4 MARTINEZ MORENO DANIEL FRANCISCO
5 IBARRA OLAGUE MARIA ANGELICA
5 FIERRO GASTELUM FERMIN
5 PALMA RAMOS ORLANDO
5 HERNANDEZ RAMOS LUIS ANGEL
6 MORALES NARANJO LUIS ANTONIO
6 GONZALEZ MORAN JOSE ANGEL
6 LAMAS ZARATE ELIAS JAIR
7 HDEZ GARCIA IRACEMA ELIZABETH
7 DE LA CRUZ LUQUEZ JESUS RAUL
7 ZAVALZA MARTINEZ DAVID
8 FIJAR RAMOS JOSE GUADALUPE
8 RODRIGUEZ SANCHEZ JUAN
8 FUENTES LOPEZ BRISEIDA ESTEFANIA
8 DIAZ BAUTISTA RODRIGO LEONARDO
9 CANO RODRIGUEZ CARLOS
9 ESTRADA TORIS JORGE LUIS
10 CASTAÑEDA SALAZAR GRACIELA
11 ANDRADE IBARRA JOSE YONI
11 CRUZ CERVANTES HUGO ENRIQUE
12 MALDONADO SOTO LUIS ENRIQUE
12 HERNANDEZ REYES CLAUDIA ELIZABETH
12 ROSALES MORENO LUIS ANGEL
12 BLANCO INDA SARA JUDITH
13 GUARDADO MADERA ANDRES
13 MONTES BETANCOURT ROBERTO
13 ELIAS CARVAJAL JOSE MARTIN
14 BAÑUELOS PLATA HECTOR ANTONIO
14 GOMEZ ESCOBEDO LUIS ALBERTO
15 PARTIDA PANUCO SAUL ALEJANDRO
16 MARTINEZ SANTANA ALEJANDRO JESUS
17 SANCHEZ ALTAMIRANO MANUEL DE JESUS
17 GALVEZ MOLINA PAULO RICARDO DE JESUS
17 CELEDON PEREZ IVAN AGUSTIN

18 PARTIDA CASTILLO PEDRO
18 VAZQUEZ VILLASEÑOR CHRYSTIAN JOSE
18 ANDRADE VILLARREAL ARTURO
18 HERRERA DORADO RAMON
18 CHAVEZ RODRIGUEZ LARISSA ELENA
19 YAÑEZ ARENAS JESUS ALBERTO
19 ARCE ZUÑIGA CAROLINA JANETT
19 BARBOSA GONZALEZ JESUS DAVID
19 MACHUCA GUERRERO JUAN RAMON
21 ENRIQUEZ SANTILLAN JOSE LUIS
21 AGUILLARES SOTO ALEXIS GIOVANNI
22 TRUJILLO BALDERRAMA CUAUHTEMOC
22 TORRES VARGAS GUSTAVO ALONSO
22 NAVARRO BASILIO FELIPE DE JESUS
22 GONZALEZ MORAZA FELIPE
22 MENDOZA MENDOZA AXEL ALDAIR
23 SANCHEZ GARCIA ERNESTO FERNELLI
23 JIMENEZ RIOS FERNANDO
23 VALLE CANO DANIEL
24 RIVERA BALTAZAR JOSE ISABEL
25 DAVALOS GARCIA HERLINDA MARGARITA
25 AMPARO CARRILLO OSCAR FELIPE
25 ZUÑIGA PEREZ ANA KAREN
26 ROJAS BAYARDO LUIS ALBERTO
26 AGUILAR GUTIERREZ LUIS ALEXIS
26 BRAVO MARIN JESUS RAFAEL
26 LOPEZ GOMEZ ROBERTO EMMANUEL
27 DE LA ROSA BAUTISTA CAROLINA
27 LOPEZ HERNANDEZ MIGUEL ANTONIO
28 NUÑO GONZALEZ ALEXIS ISIDRO
28 RAMIREZ RAMIREZ JUAN MANUEL
28 MORON LARA RAUL ESTEBAN
28 GUTIERREZ TIZNADO EDSON ALBERTO
29 VELASCO GARCIA BRANDON EMANUEL
30 MONTOYA CASTRO FERNANDO ULISES
31 MENDOZA LOPEZ FRANCISCO
31 PASTRANA SALCEDO JORGE MANUEL
31 ESPERICUETA MACEDO CESAR JAVIER
31 GONZALEZ FLORES JESUS DIONICIO

CUMPLEAÑOS MAYO

1 GALLARDO MORALES CASTO IVAN
2 TORREZ LLANOS RODOLFO
3 ALANIZ AGUIRRE JESUS ANTONIO
3 GARCIA LOPEZ JOSE DE JESUS
3 GOMEZ RICO GILBERTO
5 JAUREGUI OLMOS ANGEL GABRIEL
6 ORTEGA GARCIA CARLOS HOMERO
6 ORTEGA CARLOS OCTAVIO
6 MONTAÑO IBARRA JOSUE EMMANUEL
7 MERCADO HERNANDEZ ERIC
7 ZAMORA TOPETE ELIUT JOEL
7 CEDANO GUTIERREZ CANDELARIO
7 SOLIS CRUZ FIDEL ESTEBAN
7 BALDERRAMA TOVAR ALVARO
8 JIMENEZ MURILLO MARCO ANTONIO
9 SANDOVAL RIVERA GREGORIO
9 GARCIA ESTRADA ALMA RUTH
10 SANTIAGO CASTILLO ROGELIO
10 LOPEZ MOJARRO ELIEZER JOAQUIN
10 LOPEZ LOPEZ JAVIER
10 FLORES ALCANTAR BRIAN DE JESUS
10 GONZALEZ MARTINEZ VICTOR ALFONSO
11 MARTINEZ MARQUEZ JOSE ROBERTO
12 CORDOBA SANTANA EDUARDO
12 LARIOS AYALA JOSE
12 ISIDORO PROMOTOR PEDRO LAZARO
12 LOPEZ GARCIA CESAR ALEJANDRO
14 JUAN JERONIMO CARLOS
14 JUAREZ TORRES ARTURO ALEJANDRO
14 ABAD ALMEJO ALEXIS ALEJANDRO
15 REYNA REYES JAIME
15 RODRIGUEZ MORA JULIO CESAR
15 SUAREZ EULOGIO EDGAR
15 RODRIGUEZ BUENO KAYRE YOEL
16 GARCIA CORONADO JORGE DAVID

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN

16 CRESPO PARTIDA WILLIAMS JOSUE
17 BOGARIN JIMENEZ EDGAR ISRAEL
17 ESTRADA GALINDO GREGORIO
17 GURROLA DE LOS SANTOS LEODEGARIO
18 GONZALEZ VALENSUELA JULIAN
18 HERNANDEZ GONZALEZ PEDRO
18 URRUTIA CALIXTO LAURA
18 HERNANDEZ JORGE MARCOS ENRIQUE
19 GUERRA MARTINEZ JONATHAN
19 MONTES CONTRERAS ERIK IVAN
19 GONZALEZ GARCIA MIGUEL NICOLAS
19 PARDO OCARANZA FERNANDO
20 PEREZ HINOJOSA CESAR
20 BAUTISTA AYALA BERNARDO
20 CHAVEZ MERA HUGO SANTIAGO
21 GOMEZ BALLIN CARLOS
22 LOPEZ RUIZ OTONIEL
23 ANDALON RIVERA ELMER SEBASTIAN
24 CAMPOS JIMENEZ CARLOS ADOLFO
24 GARCIA HUERTA EDGAR EDUARDO
24 ROBLES CUETO JOSE ANTONIO
25 PEREZ RAMIREZ SAMUEL
25 AGUILAR BARAJAS JAVIER OSVALDO
25 MARTIR RODRIGUEZ FRANCISCO DANIEL
25 CUETO ROBLES BRAYAN IVAN
26 BARAJAS GALINDO MARCELA ELIZABETH
29 DELGADO BARAJAS EFREN
29 MEDINA GUZMAN URIEL EDUARDO
30 ORNELAS MORA MARCELINO
30 ROBLES RUIZ FERNANDO
30 ULLOA VAZQUEZ AMADO
30 VAZQUEZ PASCUAL FERNANDO
30 LUNA CONDE FERNANDO
31 CARRAZCO CARRILLO BRENDA JUDITH
31 MATADAMA RUIZ NEFI ALBERTO

Planta Tepic

años

DE 1 A 10 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

- 1 PEREZ CHAVEZ GABRIELA LIZETH
- 1 RODRIGUEZ RODRIGUEZ USIEL GPE.
- 1 OROZCO MARQUEZ BENJAMIN
- 1 RAMIREZ HERNANDEZ JAIRO JAIR
- 1 LLANOS SANCHEZ JEHU JASAI
- 1 CARRIERA LUNA LEONARDO DAVID
- 1 RENTERIA MIRAMONTES YESSICA
- 2 CRESPO RAMIREZ ELIZABETH
- 2 ARIAS RODRIGUEZ TANIA VALERIA
- 3 AGUAYO MEDINA EMMANUEL
- 3 GONZALEZ RUIZ LUIS ALBERTO
- 3 ARIAS LARA DAMARIS JOSEFINA
- 3 CARMONA TRUJILLO ALEJANDRO
- 3 GUZMAN CAZARES JOSE RUBEN
- 4 GUTIERREZ ISIORDIA JORGE JAHIR
- 4 NAVARRO GUTIERREZ BARBARA
- 4 ARANDA CONTRERAS ERIKA LIZETTE
- 4 ALVAREZ SALAZAR YOLANDA GREYSI
- 4 NAVARRO JIMENEZ JOSE VICENTE
- 5 FLORES ZARAGOZA DANIEL ANDRES
- 5 OLIVA MARTINEZ JUAN VICENTE
- 6 ROMERO MAYORQUIN OMAR
- 6 PARTIDA CONCHAS DIEGO ALEJANDRO
- 6 SORIA CASTRO NUBIA NERY
- 6 PAREDES CASTAÑEDA JOSE DANIEL
- 6 NICOLAS DE LA CRUZ IVAN VLADIMIR
- 6 CAMACHO OJEDA BRANDON ALEXIS
- 6 GARCIA SANDOVAL SURI SADAY
- 7 BRAVO MARIN JESUS RAFAEL
- 7 ROSALES ROBLES PAOLA ESPERANZA
- 7 GONZALEZ BARRERA JUAN
- 7 GONZALEZ RUFINO JOSE MANUEL
- 7 RAMOS CRESPO VICENTE
- 7 ALCALA AGUILAR YOVANNY
- 7 GOMEZ VIBANCO MISAEAL
- 7 BARAJAS BECERRA SERGIO
- 7 CASTAÑEDA RIOS ALVARO DARIEL
- 8 MARTINEZ RAMOS JAVIER
- 8 VILLELA GARCIA ABEL
- 8 ROMERO TORRES HECTOR MANUEL
- SANTIAGO LOZANO VICTOR ALFONSO

años

- 8 MADRIGAL CORONA ISAAC ADRIAN
- 9 ANDRADE VILLARREAL ARTURO
- 9 BALTAZAR BOGARIN LUIS DANIEL
- 9 BECERRA DELGADO TOMAS
- 10 PARTIDA PANUCO SAUL ALEJANDRO
- 10 GONZALEZ MORAN JOSE ANGEL
- 10 VELAZQUEZ BELTRAN ELOY
- 10 TALAVERA RAMIREZ ANGELICA NAYELI

DE 10 A 20 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

- 11 GODINA ROMERO JORGE LUIS
- 11 CASTELLANOS MARTINEZ MIGUEL ADOLFO
- 13 GONZALEZ CHAVEZ FERNANDO
- 14 RUIZ ALVAREZ ALEJANDRO
- 15 CRUZ CERVANTES HUGO ENRIQUE
- 16 PEREZ MILA JOSE MARCO ANTONIO
- 16 RAMOS SOTELO NAZARIO BERNABE
- 16 AVILA FERNANDEZ ERIC OSWALDO
- 16 LOPEZ PEREZ JESUS ALEJANDRO
- 16 MARDUEÑO TORRES EFREN
- 16 JIMENEZ VAZQUEZ TANIA YANETH
- 17 DE LA CRUZ OSUNA EDGAR GUADALUPE
- 18 MORENO FAUSTO JOSE MIGUEL
- 18 VELAZCO GONZALEZ EPIGMENIO
- 18 MAGAÑA GONZALEZ MARIA DE JESUS
- 18 LUNA LOZANO VICTOR
- 18 SANTOS RIVERA JOSE GUADALUPE
- 20 MEDINA BENITEZ TERESITA DE JESUS

DE 20 A 30 AÑOS DE ANIGÜEDAD

- 22 ARELLANO PEREZ MARIA GLORIA
- 24 NUÑEZ ZAMORA ANGELICA
- 24 SALINAS MONTES VICTOR MANUEL
- 24 GONZALEZ BARRIOS MIGUEL DAVID
- 29 HERNANDEZ ADRIAN JOAQUIN

DE 30 A 40 AÑOS DE ANITGÜEDAD

- 30 RAMIREZ DOMINGUEZ J JESUS
- 30 JIMENEZ BAÑUELOS IGNACIO
- 32 BOGARIN RUBIO J JESUS
- 33 GONZALEZ PACHECO FRANCISCO JAVIER

DE 40 A 50 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

- 44 VAZQUEZ ZUÑIGA JORGE ABRAHAM

ANIVERSARIOS

años

DE 1 A 10 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

- 1 QUINTERO LEON ULISES NOEL
- 1 GURROLA DE LOS SANTOS LEODEGARIO
- 1 ELIZARRARAZ GUERRERO EDWIN ALONSO
- 1 TELLEZ LEON LUIS
- 1 CHAVEZ MERA HUGO SANTIAGO
- 1 PEREZ FONSECA ALEXIS
- 1 ROMERO QUINTERO JUAN ANTONIO
- 1 ESPINO ANZO JOSE IGNACIO
- 1 GONZALEZ MORALES RUBEN ANGEL
- 1 AMADOR ARCE ELVIS JOEL
- 1 BARAJAS MARTINEZ OSCAR ANDRES
- 2 ARROYO DURAN MARCOS XIKURY
- 3 DIAZ LEON NEFTALI
- 3 MATADAMA RUIZ NEFI ALBERTO
- 3 GLEZ. COLMENARES ALEJANDRA NOEMY
- 3 LOPEZ RUIZ OTONIEL
- 3 AGAMA VAZQUEZ HECTOR
- 3 MARTINEZ IBARRA MIGUEL ANGEL
- 3 PROCOPIO SALINAS IRVIN
- 3 BENITES RAMIREZ LUIS ANTONIO
- 3 PEÑA GARCIA SILVIA GABRIELA
- 3 AGUILAR NAVA FRANCISCO JAVIER
- 3 RODRIGUEZ AGUAYO ERNESTO JOSUE
- 4 HERNANDEZ GARCIA URIEL
- 4 RODRIGUEZ MORA JULIO CESAR
- 4 RUELAS TORRES HUGO ALFREDO
- 4 RODRIGUEZ ROSALES MAURICIO JAVIER
- 4 JUAREZ CISNEROS JUAN DANIEL
- 4 LIZARRAGA ANGUIANO ABRAHAM
- 4 VALDEZ ORTIZ JUAN ANTONIO
- 4 FLORES CALIXTO CLEMENTE
- 5 AGUILAR BARAJAS JAVIER OSVALDO
- 5 ALONSO GUTIERREZ MARCO ANTONIO
- 5 FLORES BRITO KEITH YONATHAN
- 5 PARRA BARCO ANA ALICIA
- 5 ROSALES SANCHEZ LARIXA BETZABEL
- 6 GOMEZ RIVERA ARNOLDO
- 6 GUERRA ENRIQUEZ FIDEL
- 6 MENDOZA CASAS MIGUEL ANGEL
- 6 MALDONADO PALOMARES JOSE DE JESUS
- 6 ROCHIN ZAVALZA SERGIO

años

Centros de distribución

- 6 LOPEZ JIMENEZ MARIA DENISSE
- 6 CRUZ URRUTIA LUCIO
- 7 AGUILAR GONZALEZ JUAN CARLOS
- 7 LOPEZ SANCHEZ KARLA LETICIA
- 7 OCAMPO GALLEGOS HECTOR GERARDO
- 7 GARCIA SANTANA RODRIGO
- 7 PEÑA ARCADIA BRAULIO
- 7 RUBIO AGUAYO CRISTINO
- 7 BARAJAS CASTELLON JOSE ALEJANDRO
- 7 SAMANIEGA MEJIA SAUL
- 8 NOGUEDA RODRIGUEZ IRAEMA
- 9 VALADEZ ACEVEDO LORENZO

DE 10 A 20 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

- 12 ANZALDO RUVALCABA JORGE ALBERTO
- 13 CHAVARIN PALACIOS JOSE ISABEL
- 13 CHAVEZ GUTIERREZ LUIS ALBERTO
- 14 ESTRADA CERVANTES JOSE CARLOS
- 14 JIMENEZ PALOMARES LUIS ALBERTO
- 14 ARCINIEGA BARRERA ALBERTO
- 14 PEREZ MIRAMONTES MARIBEL
- 15 LUNA ALANIS FERNANDO
- 15 ESTRADA GONZALEZ JOSE REYNALDO
- 16 SANDOVAL RODARTE JOSE ANDRES
- 16 PEREZ RAMIREZ SAMUEL
- 17 ALVARADO CURIEL PRISMA MARCELA
- 17 RAMIREZ CARDENAS JOSE ANTONIO
- 18 AGUILAR CASTILLO JULIO CESAR
- 18 ANDRADE MOSQUEDA ALFREDO
- 18 PARRA AYON JOSE RAMON
- 19 MEZA RAMIREZ MISAEAL
- 20 ORNELAS MORA MARCELINO

DE 20 A 30 AÑOS DE ANIGÜEDAD

- 21 SANDOVAL MADERA SERGIO OMAR
- 22 RODRIGUEZ MORA MARTIN FRANCISCO
- 22 GUERRERO VALDO JUAN RAUL
- 23 GONZALEZ CASTRO JORGE LUIS
- 25 CORTES MELECIO MIGUEL ANGEL
- 29 NAVARRO CHAVEZ ROSALIO
- 30 MARQUEZ ORTIZ MARCELINO
- 30 CALDERON GARCIA J DOLORES
- 30 BELTRAN JAIMES JOSE ALFREDO

DE 30 A 40 AÑOS DE ANITGÜEDAD

- 31 BERNAL GUERRERO JUAN CARLOS



POLLO A LA COCA-COLA

INGREDIENTES

- 800g de muslos de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 100g de tomate frito
- 500ml de refresco de cola
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1/2 vaso de ron añejo
- sal y pimienta
- aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Para comenzar a elaborar el pollo a la Coca Cola vamos a picar los ajos muy pequeños. Continuamos haciendo lo mismo con la cebolla.
2. Después salpimentamos el pollo.
3. A continuación, en una sartén ponemos aceite de oliva hasta cubrir el fondo. Calentamos a fuego medio y cuando el aceite esté caliente, ponemos los muslos de pollo. Los cocinaremos hasta que estén dorados de manera uniforme. En ese momento los sacamos de la sartén y los reservamos.
4. En la misma sartén que hemos cocinado el pollo vamos agregar a un chorrito más de aceite y añadimos los ajos, removemos y agregamos la cebolla. Añadimos un poquito de sal para que sude y se haga antes.
5. Cuando la cebolla esté transparente vamos a agregar el ron y dejamos evaporar el alcohol por completo.
6. Después agregamos el tomate frito, removemos para integrarlo con el resto de ingredientes.
7. Volvemos a poner los muslos de pollo en la sartén con el sofrito. Cubrimos el pollo con la Coca Cola y tapamos la sartén. Subimos el fuego y cuando arranque el hervor añadimos la soya.
8. Nuevamente tapamos la sartén, ponemos a fuego medio-bajo y cocinamos durante 40 minutos. Transcurridos los primeros 20 minutos, les damos la vuelta a las piezas de pollo, probamos de sal y si es necesario rectificamos. Después terminamos de cocinar con la sartén tapada. Y ya podemos servir nuestro pollo a la Coca Cola.

HUMOR Y TRIVIA



- ¿Qué le dice una taza a otra?
- ¿Qué taza ciendo?

- ¿A qué te dedicas?
- Soy rockero.

- Wow, ¿cantas o tocas la guitarra en una banda?
- No, junto rocas y las vendo.

- ¡Soldado ,López!
- ¡Sí, mi capitán!
- No lo vi ayer en la prueba de camuflaje.
- ¡GRACIAS, MI CAPITÁN!
- ¿Qué hace una abeja en un gimnasio?
- ZUMBA

- Bebida para deportistas que hidrata y recupera.
- Gaseosa refrescante de sabor cítrico, que concuerda sabor y color.
- Bebida más famosa a nivel mundial.
- Bebida no carbonatada con aportación de productores mexicanos.
- Producto de hidratación parte esencial de la vida.

K	E	C	O	C	A	C	O	L	A	M	P	I	M
S	B	X	R	W	R	D	I	R	W	G	E	M	A
E	O	V	E	T	E	V	D	Y	E	R	I	A	O
R	E	G	H	W	P	G	F	A	R	C	J	R	X
H	H	L	U	A	X	F	K	N	Z	N	V	T	M
Y	W	F	B	V	Q	W	I	I	A	Y	I	W	K
S	J	U	G	O	S	D	E	L	V	A	L	L	E
G	A	G	U	A	C	I	E	L	A	C	G	I	B
L	H	R	A	E	Y	A	Z	R	X	Q	E	R	K
E	C	P	O	W	E	R	A	D	E	D	B	N	E
W	F	E	O	N	D	L	A	R	Y	Z	X	C	X
N	A	H	C	E	O	T	M	I	A	E	E	E	S
H	R	O	A	Y	V	G	F	F	A	N	T	A	O
L	H	Q	M	Y	J	W	I	C	F	K	Y	G	X

GANADORES DE LA TRIVIA PASADA
*Susana Olague y Nathaniel Sida Contreras

Favor de dejar la trivia en el departamento de D.O. o enviarla al correo comunicacion@elnayar.com
No se puede ganar más de una vez consecutiva

GRUPO EMBOTELLADOR



NAYAR