

Voces

EDICIÓN ENERO 2020



CONOCE LA NUEVA

Política Integral
DE GRUPO EMBOTELLADOR NAYAR



Temas que te pueden interesar

- Cedis del mes
- Cumpleaños y Aniversarios
- Chistes y Trivia
- Y mucho más...

Favor de ponerla en su lugar despues de leerla



DIRECCIÓN EDITORIAL

MDO. José Alfredo Félix

COORDINACIÓN EDITORIAL

Diego Alexis Vargas

DISEÑO EDITORIAL

Juan Miguel Mora González
Adán Noe Bravo Castro

COLABORADORES

Iván Rodríguez
Silvia Samaniego
Brayan Manuel Sánchez Pérez

REDES SOCIALES

 Grupoembotelladornayar

 Grupoembotelladornayar

 GENayaroficial

Enero 2020

Producto del mes	2
Nueva política integral.....	3
CEDIS del mes	10
Noticia Coca Cola	8
Aniversario Laboral	14
Cumpleaños	12
Estrés	16
Trivia	17

Lealtad y Honestidad

Fomentar lealtad y honestidad a nuestros colaboradores, cultivando el sentido de pertenencia e identidad hacia la empresa.

NUEVO DEL VALLE PULPY SÁBILA

ES BAJO
EN CALORÍAS

NO TIENE
CONSERVADORES

CON DELICIOSOS
TROCITOS DE SÁBILA
CULTIVADOS DE
MANERA SUSTENTABLE

CONTIENE
JUGO DE UVA



CONOCE LA NUEVA

Política Integral

• **Producir y distribuir** productos inocuos y de calidad, garantizando consistentemente la satisfacción de nuestros clientes y consumidores.



• **Proporcionar** un ambiente de trabajo seguro y saludable, prevenir incidentes y enfermedades laborales, eliminar los peligros y reducir los riesgos asociados a trabajadores, contratistas, proveedores y visitantes.



• **Promover** la participación y consulta de los colaboradores.



• **Prevenir** y controlar la contaminación ambiental en nuestras operaciones.



• **Cumplir** con los requisitos legales y otras regulaciones aplicables.

Apoyándonos en procesos científicos, tecnología adecuada, personal calificado y una comunicación efectiva en todos los niveles. Fomentando la mejora continua de nuestros procesos y el sistema de gestión integral.

*Repásala con tus compañeros
= Juntos hacemos cultura =*

POLÍTICA de CERO RESIDUOS



En Grupo Embotellador Nayar estamos trabajando para contribuir con acciones a favor del cuidado del medio ambiente.



Es uno de nuestros más grandes compromisos y por eso ponemos en práctica las siguientes lineamientos:

Eliminar el uso de vasos, platos y cubiertos desechables en la empresa.

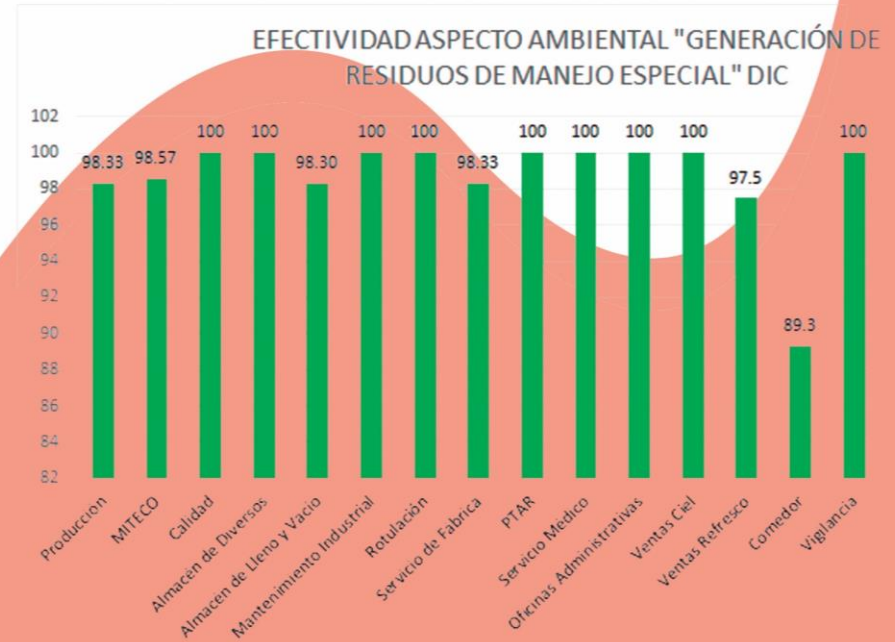
Eliminar el uso de popotes en la empresa.

Eliminar el uso de bolsas de poliuretano de color en la empresa.

Eliminar el uso de papel aluminio en la empresa.

Sabemos que la suma de esfuerzos es el camino para preservar nuestro planeta.

S.G.I. Tepic



PET, vidrio, cartón, o lata, todos se pueden reciclar. ¡Súmate y reciclemos juntos!

¿Sabías que México es líder mundial en acopio y reciclaje de PET? Sí, en México reciclamos 62% del PET que utilizamos, una cifra superior a la recolección en Brasil (42%), Canadá (en promedio 40%) y Estados Unidos (31%), según datos de la asociación civil ECOCE.



En la Industria Mexicana de Coca-Cola nos sentimos felices por ser parte de ese liderazgo. Nuestras plantas recicladoras procesan más de 85 mil toneladas de PET al año, lo cual nos convierte en el reciclador de PET grado alimenticio número 1 del país.

Nuestro portafolio incluye bebidas en presentaciones para cada momento y estilo de vida. Por eso, envasamos nuestros productos en varios tipos de materiales, como PET, vidrio, cartón o aluminio, que fueron pensados para gustos, lugares y momentos diferentes, pero todos tienen algo en común: pueden tener más de un uso.

¡Entérate cómo darle una segunda vida útil a estos materiales y súmate a nuestra meta global #MundoSinResiduos!

META CON ESTRATEGIA

El plan de lograr la meta de recolectar y reciclar todos nuestros envases para 2030, a nivel global, tiene como base una estrategia con tres ejes a la que llamamos 3R, que consisten en:

Reducir
Reutilizar
Reciclar

Estas tres acciones promueven una cultura donde todo se utilice, para que los residuos pueden convertirse en recursos que sirvan para crear otros productos. A continuación, te presentamos las características de los materiales que utilizamos para nuestros envases, e información útil para desecharlos de manera correcta.

Envases de PET

El que utilizamos para nuestras bebidas es conocido como “PET grado alimenticio”, lo cual significa que es liviano, limpio, hermético y seguro para contener alimentos y bebidas.

¿Sabías que...?

De cada 6 botellas de PET que logran reciclarse en México, nosotros recolectamos y reciclamos 4, una cifra superior a lo que se recolecta y recicla en Brasil, Canadá y Estados Unidos.

Somos el principal reciclador de PET grado alimenticio del país porque acopiamos 35% del total de PET recuperado, y nuestra planta de reciclaje PetStar es la más grande del mundo.

Desecha correctamente:

Sigue estos cuatro pasos: vacía, aplasta, cierra y deposita. No olvides que tu botella debe ir cerrada para evitar que la tapa se pierda.



CEDIS Ixtlán

El CEDIS Ixtlán se una a la familia de Grupo Embotellador Nayar en 1987. Al día de hoy se encuentra en Av. Hidalgo #1211 Pte. col. La Moderna a un costado de la carretera TEPIC- GDL.

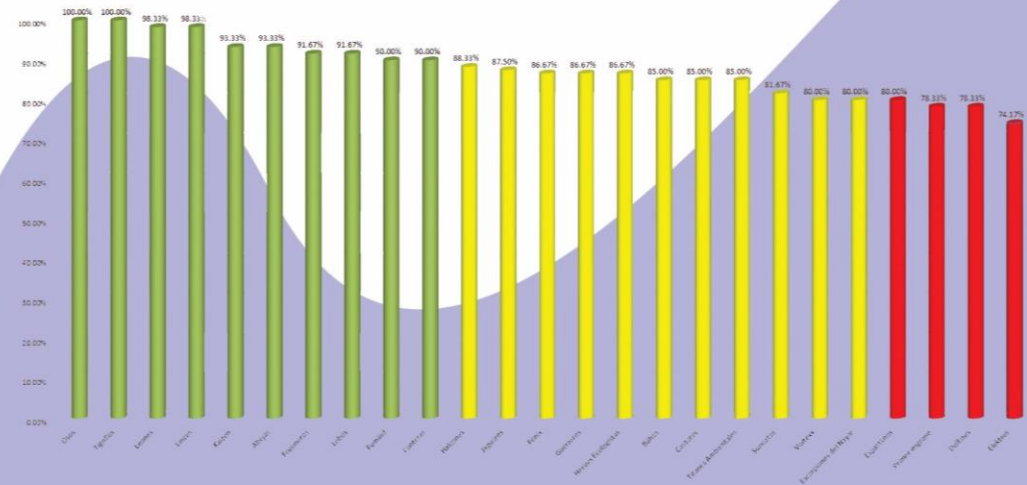
En sus inicios solo se laboraba con 7 rutas de refresco. Hoy en día el señor Rufino Montes López es el jefe de ventas. La fuerza de ventas CIEL inicia operaciones en el año 2002 con 7 rutas y 1 relevo.

CEDIS Ixtlán atiende a más de 2500 clientes (aproximadamente), y no solo en Ixtlán, también en otros municipios como Jala, Ahuacatlán y sus comunidades como, Marquezado, Heriberto Jara, La Ciénega, Mexpan, Zoatlán, Carretera internacional, Rosa Blanca, Jomulco, Pueblo Nuevo, Francisco I. Madero, Aguajes, Cofradía, Cacaluta, Mezquites, Rancho de Arriba, San Jose de Gracia, El Terrero, La Sidra, La Cuata, La Yesca y Apozolco.

En Julio del 2012 el CEDIS, obtuvo un certificado de calidad otorgado por PROFEPA. En donde se les certifica como una industria limpia, y amable con el medio ambiente.



E.A.D TEPIC



ENSA

GALLO GARCIA LEOBARDO	18
ESTRADA CONTRERAS FRANCISCO JAVIER	18
ORTEGA CALDERON JESUS MISAEL	18
ANDRADE ROSALES MARISA	19
LEDESMA CASTILLO NOEMI CORAL	19
GONZALEZ BELMARES JOSE ISAAC	19
GARCIA PINEDA JOSE DE JESUS	20
QUINTANILLA JIMENEZ MARIO ALBERTO	20
BECERRA GONZALEZ GUSTAVO ALEXIS	20
RAYGOZA LOPEZ JOSE MANUEL	20
DIAZ LOPEZ JOSE ANTONIO	21
DURAN TOVAR BLANCA INES	21
RIOS ROBLES CLAUDIA PRISCILA	21
MENDOZA CASTRO DALIA	22
ARELLANO GONZALEZ JOSE ALFREDO	22
SALINAS GARCIA EDGAR EDUARDO	22
URIBE GALINDO LUIS	23
MARTINEZ DIAZ JOSE ALONSO	23
PORTILLO SANDOVAL OSCAR ALBERTO	23
BAUTISTA LOZANO JUVENTINO	24
SANCHEZ TORRES CARLOS DE JESUS	24
CONTRERAS GONZALEZ JUNIOR OMAR	24
CASTRO GARCIA ENEDINA SOLEDAD	24
TALAVERA RAMIREZ ABAD ARTEMIO	24
BARRAGAN CASAS JOSE DE JESUS	25
CORDOBA HIDALGO MARTIN	25
GARCIA PEREZ PABLO FERNANDO	25
RAMIREZ PEÑA OSCAR MANUEL	26
RODRIGUEZ RODRIGUEZ ABEL	26
VALDEZ NUÑEZ MARIA LUISA	26
MUÑOZ CARRILLO JUAN LEONEL	26
MEJIA GUTIERREZ JESUS OSWALDO	26
MARTINEZ ZAVALA GABRIELA	27
JIMENEZ VAZQUEZ TANIA YANETH	28
CABRALES CARRILLO HUGO ARMANDO	28
RUBIO CASTAÑEDA NEREIDA BEATRIZ	28
AYON BARAJAS ANTHONY FAVIAN	28
MONTAÑO SILVA RUSTAN RUAYAN	28
OROZCO RUIZ JOSE LUIS	29
LOPEZ LOPEZ EDGAR JUAN JOSE	29
BECERRA CASTAÑEDA LUIS ARTURO	29
RAMIREZ OROZCO JORGE	29
RAMOS CHAVARIN JUAN DANIEL	29
QUEZADA ROJAS ALEXIS OMAR	29
NAVARRO BASILIO MARITZA NOEMI	30
VELEZ GONZALEZ FRANCISCO XAVIER	30

Cumpleaños

enero - febrero

SANDOVAL OLVERA JONATHAN ERNESTO	1
FRANCO LOPEZ MARCOS JOSAFAT	2
MIRAMONTES LOERA DAVID	3
SANTOS RIVERA JOSE GUADALUPE	3
RUIZ ALVAREZ ALEJANDRO	3
ESTRADA GUTIERREZ JUAN CARLOS	3
GONZALEZ BARRIOS MIGUEL DAVID	4
LUCIANO HERNANDEZ ROBERTO	4
LOPEZ RUELAS SILVIA VERONICA	4
GONZALEZ ROMAN EDUARDO MARTIN	4
TORRES BETANCOURT JESUS ALBERTO	4
AMPARO GARCIA GILBERTO FABIAN	4
GONZALEZ GONZALEZ J. JESUS	5
UBALDO ALATORRE OCTAVIO	5
BARAJAS CRUZ FELIPE ALBERTO	5
COTA CURIEL OSCAR ADRIAN	7
IBARRA GONZALEZ RODRIGO	9
QUINTERO BAÑUELOS HECTOR	10
GODINA ROMERO JORGE LUIS	11
GONZALEZ RUIZ JAVIER	11
ALTAMIRANO ARIAS FRANCISCO JAVIER	11
MORALES CRUZ BENITO	12
CAMPOS ROBLES LAURO	12
CASTAÑEDA RIOS ALVARO DARIEL	12
BATISTA MARTINEZ JOSE ANTONIO	12
GARCIA NUÑEZ ZULMA KARINA	13
CAMACHO OJEDA BRANDON ALEXIS	13
ORTEGA QUEZADA EDGAR MANUEL	13
RODRIGUEZ MORALES IVAN DAVID	14
AYON JIMENEZ MARIBEL	14
RIOS PONCE JIBRHAM ANTONIO	14
OLIVA MARTINEZ JUAN VICENTE	14
ACUÑA MENA OMAR AARON	15
RODRIGUEZ MARTINEZ RENE	15
GONZALEZ ZAMARRIPA JOSE NERI	15
SERRANO AYALA CHRISTIAN ALEXIS	15

ZUÑIGA GONZALEZ EDSON ABEL	16
MENDOZA GUTIERREZ JOSE ALBERTO	17
GOMEZ VILLAPANDO HECTOR	17
OCHOA PUENTE ANA ROSA	17
CAMACHO MORALES CESAR REYNALDO	17
ROSALIO ROMERO ANGEL	17
NAVARRO MONTEON ESTEBAN	17
MATA GURROLA JOSE LEOBARDO	18
ACEVEDO CARRILLO CARLOS FABIAN	18
SANDOVAL CASTELLON JULIO ARMANDO	20
PELAYO CASTRO ABRAHAM GEOVANNI	20
BARRIENTOS HERNANDEZ ESTEBAN	20
MALDONADO MARCO ANTONIO	20
PALACIOS BARAJAS LUIS MIGUEL	20
HERNANDEZ PEÑA ATENAS MARIEL	22
DE LA ROSA ROJAS VICTOR JAVIER	22
ARIZON NUÑEZ HECTOR MIGUEL	23
CHAIRE CASTILLO SAUL ERNESTO	23
CASTRO ROJAS MARIBEL	24
BARAJAS VALENZUELA JAHAZIEL OBED	24
HERNANDEZ PEREZ DAMIAN	25
LEMUS SANTANA JORGE ARMANDO	25
LOPEZ BARBA GILDARDO	25
SOLIS OSORIO FRANCISCO	26
REYES MARMACEDA SILVIA GARDENIA	26
BARRON ESPERICUETA HECTOR	26
OCAMPO GALLEGOS HECTOR GERARDO	27
RAMOS BOGARIN JUAN CARLOS	27
REYES MORANOS MARTIN	27
AVILA ARELLANO GERARDO	27
VELA FONSECA JORGE EFRAIN	27
HERNANDEZ SANDOVAL JOSE FELICIANO	28
CORTES GUTIERREZ JONATHAN ALBERTO	28
HERNANDEZ VALENZUELA JORGE	29
LOPEZ AGUIRRE RICARDO	29
BEDOY CORTEZ MARTIN	30
FLORES CERVANTES PABLO	30
SALAS CERVANTES IXCHEL YANALTE	30
MORALES BAUTISTA HECTOR DANIEL	30
COVARRUBIAS SANDOVAL ABELARDO	30
QUINTERO TORRES NESTOR	31
GARCIA PALOMERA JUAN DANIEL	31

DICOSA

ANTE BUSTOS EDGAR	1
PEÑA ROMERO FERNANDO	1
ARIAS ZAMBRANO MALVA MARIVA	2
DAVILA MORA LUIS SALVADOR	2
VIRGEN ZEPEDA ERIKA NOEMI	2
DIAZ ARVIZU JOSE FERNANDO	2
FLORES MORENO MAURICIO LEONEL	3
TORRES MORENO MIGUEL ANGEL	3
LOMELI MACEDO GEHUDIEL ALBERTO	3
ANTONIO TOMAS GILBERTO	4
ROBLES UREÑA CARLOS EDUARDO	5
HARO ZAMORANO PLACIDO	6
RUELAS LOPEZ JOSE DE JESUS	6
SANTANA RUIZ DAVID	6
MURILLO BOGARIN ROBERTO CARLOS	7
SOTO MONTAÑO JUAN GABRIEL	7
RAMOS VELARDE RICARDO	7
VARGAS SANTOS JOSE LUIS	7
BLANCAS LEDEZMA ENRIQUE ALBERTO	8
CASILLAS INOJOSA HORNELIO	9
ROSALES AVILA RODOLFO	9
ROJAS ROMERO JESIEL MIGUEL	9
RODRIGUEZ ORTEGA CHRISTIAN SANTIAGO	9
DIAZ TORRES OSCAR MANUEL	10
DE JESUS MARTINEZ ELEAZAR	10
MARTINEZ SABINO RICARDO	10
ARIAS MEDINA JAIME RAUL	12
JOYA PALACIOS VICTOR MANUEL	12
LOPEZ RUBIO OMAR	12
LEAL CARRILLO MANUEL ALEJANDRO	12
GUTIERREZ SANTOYO CESAR BASILIO	12
NOVA BEASCOCHEA ALBERTO ALEJANDRO	13
REGALADO DUEÑAS JOSE VALENTIN	14
TOPETE JUAREZ KEVIN ROBERTO	14
MEZA FIGUEROA ANA ROSA YERALDIN	14
LOPEZ OTAÑEZ MANUEL VALENTIN	14
HERNANDEZ CARDENAS VICTOR MANUEL	15
ANTE HERNANDEZ JOSE FEDERICO	15
ALONSO GUTIERREZ MARCO ANTONIO	15
LLAMAS PEREZ ROMAN SEVASTIAN	15
NUÑEZ GONZALEZ NESTOR GUILLERMO	15

ENSA

Antigüedad

DICOSA

LOPEZ BAROCIO EROS JOSUE
ORTEGA CALDERON JESUS MISAEI
RODRIGUEZ SIMANCAS MARTHA DANIELA
GONZALEZ CARRILLO CELSO IVAN
LOPEZ PEREZ MELISA VICTORIA
GARCIA BERNAL LUIS EDUARDO
CARRILLO GONZALEZ GEOVAN CESAR
CARRILLO ZAVALA SALVADOR ALEXIS
CORONA JIMENEZ LUIS FERNANDO
BIZARRON RODRIGUEZ ERASMO GUADALUPE
LEGORRETA ELIAS CRISTOPHER JULIAN
IBARRA HERNANDEZ ROBERTO
CARRILLO LOPEZ JOSE GUADALUPE
AYON BARAJAS ANTHONY FAVIAN
CABALLERO AVENDAÑO JUAN ANTONIO
CORTEZ LOPEZ JUAN MANUEL
RAMIREZ ALVARADO DIEGO ARMANDO
GUZMAN BENITEZ ANGEL DAVID
RUIZ ZAVALZA BRYANT EDUARDO
CABRALES ALVAREZ JUAN ALBERTO
VAZQUEZ SANTOS SALVADOR
SEGURA MARIN JOSE RAUL
HERNANDEZ GONZALEZ EDUARDO JAVIER
MALDONADO ANDRADE SAUL ALBERTO
TOVIAS VAZQUEZ JOSE ABEL
SANCHEZ ALTAMIRANO MANUEL DE JESUS
ORTEGA VERA CARLOS ADOLFO
TINOCO NATIVIDAD VICTOR
DELGADO CORREA NAYSIN CRISTAL
GUTIERREZ HERNANDEZ JESUS ROBERTO
ESTRADA TORIS JORGE LUIS
LUNA SANDOVAL CITLALY GUADALUPE
JAUREGUI MEDELLIN JUAN JOSE
CORTEZ PEREZ JOSE MARTIN
LOPEZ RUELAS SILVIA VERONICA
GONZALEZ ELIAS ALEJANDRO
HERNANDEZ ARAIZA BERNARDO DAVID
PACHECO ESCOBAR ABEL
FRANCO CASTAÑEDA RAFAEL
ESQUIVEL NESTA GERARDO MANUEL
RODRIGUEZ DIAZ JUAN MANUEL
CARRILLO CARRILLO ADAN
CASIAN VARGAS JORGE ADAN

URENDA CAMPOS EDWIN IVAN
LOPEZ VAZQUEZ FRANCISCO JAVIER
HERMOSILLO GUERRA ANGEL GABRIEL
LOPEZ MENDEZ JOSE GUADALUPE
RAMIREZ CEDANO HUGO ENRIQUE
HERNANDEZ CONDE CARLOS AXEL
VILLAFUERTE HERRERA FIDELIA
ARCE ZUÑIGA CAROLINA JANETT
LOPEZ UREÑA EDGAR ISIDRO
MACIAS CISNEROS GUSTAVO
LOPEZ RUIZ MARIO
RIVERA BALTAZAR JOSE ISABEL
REYNOSO RAMOS JONATAN JESUS
YAÑEZ MONCADA JOSE IRBIN
MORALES NARANJO LUIS ANTONIO
DURAN TOVAR GLORIA BERENICE
GARCIA CORDOVA MARIO ISAAC
CORTEZ MELECIO DULCE MARISA
GUZMAN REYNOSO JOSE MANUEL
RODRIGUEZ SANCHEZ JUAN
CABRALES CARRILLO HUGO ARMANDO
LOPEZ DELGADO CHRISTIAN GENARO
CONTRERAS CANO ENRIQUE GUADALUPE
ESTRADA RAMOS CARMELO
HERNANDEZ GUTIERREZ FRANCISCO JAVIER
RAMIREZ ROMO ADRIAN HUMBERTO
ARELLANO CAMBEROS MANUEL MARTIN
LOPEZ CASTILLON RAUL
AGOSTO COBIAN JULIO CESAR
DELGADO ESPINOSA AMILKAR
ISAIS CHAVEZ ROSA ELENA
NUÑEZ VALLE RICARDO
MARTINEZ ZAVALA GABRIELA
CONTRERAS QUEZADA DANIEL
VELASCO BRAVO OFELIA MARGARITA
BAUTISTA RAMOS ALFONSO
ARJONA CORTES JOSE RIGOBERTO
GARCIA PINEDA JOSE DE JESUS
SANCHEZ DE REAL J JESUS
NAVARRO CAMPOS FELIPE
IBARRA HARO FRANCISCO JAVIER
FLORES PINEDA GERARDO

QUINTERO LOPEZ TERESITA DE JESUS
MEZA GOMEZ CARLOS ARMANDO
AVALOS MEDRANO ABEL
PADILLA RAMOS IVAN OMAR
POPOCA ROSAS ABEL ISAIAS
GOMEZ MENA ROGELIO
LOPEZ GUTIERREZ JUAN MANUEL
GARCIA HUERTA LUIS ALBERTO
PEÑA SEDANO ENRIQUE
ROSALIO ROMERO ANGEL
TOPETE JUAREZ KEVIN ROBERTO
HERNANDEZ VALENTE FAUSTINO
GUEVARA RODRIGUEZ JOSE LUIS
ACOSTA ENRIQUE HECTOR MARGARITO
NAVARRETE ESTRADA JOSE JUAN
RAMIREZ FLORES ALVARO JOAN
ACOSTA MOLINA JOSE JUSTINO
ESPINOSA CAMAREÑA JOEL
CASTELLON CASTAÑEDA JESUS
MURILLO RIVAS GIOVANNY GUADALUPE
GARCIA LUCAS SAMUEL
MARCIAL VERGARA JESUS
RAMIREZ PEREZ JULIO CESAR
HERNANDEZ VALENZUELA JORGE
BALTAZAR GONZALEZ LUIS ARMANDO
GONZALEZ DELGADO JOSE DE JESUS
VARGAS HERMOSILLO JENRY JOEL
HERRERA ESPARZA MARTIN JAVIER
YAÑEZ IBARRA GUSTAVO EMMANUEL
JACINTO GAMAS ARTURO
SALAS HERNANDEZ ALONSO
RAMIREZ ALVARADO OBDULIA
RIOS SOTELO CARLOS ALBERTO
DOMINGUEZ MONTAÑO JOSE LUIS
MARTIN DEL CAMPO ESPINOZA SERGIO ABRAHAM
SALAZAR OLIVARES DOMINGO
AVALOS DIAZ FREY ALEXIS
JUAREZ TORRES ARTURO ALEJANDRO
VIRGEN ZEPEDA ERIKA NOEMI
MONTAÑO ALVAREZ JAVIER OSWALDO
ZAMORANO RIOS JUAN CARLOS
GUTIERREZ PEREZ JOSE DE JESUS
ANTE LUNA ILSE REGINA GUADALUPE
MUÑOZ OLGUIN VICTOR MANUEL
ACEVEDO VERA RAFAEL
ARREOLA FLORES PEDRO ANGEL
GUILLEN VILLASEÑOR MANUEL ERNESTO
MEDINA VARELA EDGAR
CISNEROS AVALOS ISAAC ARIEL
RIVERA ALCALA MIGUEL ANGEL

PEREZ HINOJOSA CESAR
HERNANDEZ GARCIA HERIBERTO
VALDES CARDENAS DAVID GERARDO
ALMARAZ MONTES FELIPE DE JESUS
ALANIZ AGUIRRE JESUS ANTONIO
BOBADILLA FRANCO GABRIELA
MEZA MARTINEZ EVERARDO
OROZCO MEDINA EDWIN GILBERTO
ANDRADE ALEJANDRO
MERCADO RODRIGUEZ ADRIAN
GUERRA MARTINEZ JONATHAN
TREJO SOLANO RUBISEL
GARCIA AGUIRRE MARIO ALFONSO
TOPETE MORA FILIBERTO
PONCE HERRERA JORGE
PALOMERA MARTINEZ ERMILIA
ARIAS ZAMBRANO MALVA MARIVA
MEDINA RAMOS EDGAR SMITH
SAUCEDO RAMOS ARTURO
CORONA MARTINEZ JUAN CARLOS
SILVA RODRIGUEZ JOSE GUADALUPE
PINEDA SANCHEZ SERGIO
RIVERA CARRASCO J GUADALUPE
MARTINEZ MORA JOSE FEDERICO
PEREZ RODRIGUEZ VICTOR MANUEL
ANTE BUSTOS EDGAR
BETANCOURT CARRILLO AGAPITO
ALVAREZ SOTELO JOSE ALEJANDRO

-  1 a 5 años
-  6 a 10 años
-  11 a 15 años
-  más de 15 años

El Estrés

relacionado con el aumento de peso

El estrés es una emoción/estado emocional que genera tensión física. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, furiosos o nerviosos. En pequeñas dosis el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar un peligro o a cumplir con nuestros propósitos. Sin embargo, cuando el estrés pasa de ser una emoción puntual a una emoción recurrente o a un estado emocional, puede dañar nuestra salud.

Cuando este fenómeno se produce a diario y se cronifica, aparece el estrés patológico que causa serios problemas para la salud física y mental. El cortisol es una hormona que actúa como neurotransmisor en nuestro cerebro.

Considerada por la comunidad científica como la hormona del estrés, nuestro cuerpo la produce ante situaciones de tensión para ayudarnos a enfrentarlas.

Por la mañana, la cantidad de cortisol se eleva hasta alcanzar su pico alrededor de las 8:00 am (teniendo en cuenta un horario de sueño normalizado), por la necesidad de generar fuentes de energía después de una larga noche. Por la tarde también aumenta para mantenernos activos, pero después desciende de manera progresiva.

Cuando atravesamos una situación de estrés, en nuestro organismo se disparan los niveles de cortisol, conocido también como la hormona del estrés. "Al ser el único proveedor de glucosa del cerebro, tratará de conseguirla por diferentes vías: destruyendo tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrando la entrada de glucosa a otros tejidos. De esta forma, todas las funciones anabólicas de recuperación, renovación y creación de tejidos se paralizan y el organismo cambia al metabolismo catabólico el cual consiste en la disminución de masa muscular para resolver esa situación de alarma.

A su vez, el cortisol provoca un aumento de insulina, que suele ir acompañado de un incremento del apetito. Esta forma de comer favorece el almacenamiento de grasa generando una ganancia de peso corporal, altos niveles de sustancias inflamatorias en el hígado. Por otro lado, el cerebro también se ve afectado, al intentar aliviar el estrés con comida. Para mantener controlada la producción de esta hormona, intenta ingerir los siguientes alimentos:

Magnesio. El arroz integral, aguacate, chocolate amargo, garbanzos, frijol, chicharos, algunos frutos secos como las almendras, cacahuete, semillas de calabaza, pistaches o las nueces son alimentos ricos en magnesio y miembros indispensables de tu dieta.

Omega 3. Este ácido graso tan beneficioso es también una herramienta de suma eficacia contra la hormona del estrés, alimentos donde los podemos encontrar pescados azules como sierra, atún, rodaballo, especialmente las sardinas y el salmón, la lechuga, espinacas, fresas y productos vegetales como el aceite de soja o canola, las semillas de chía y linaza.



Chistes y Trivia

TRIVIA

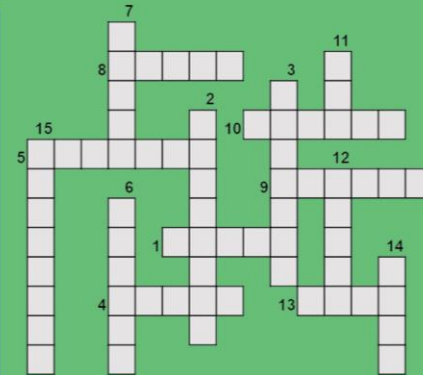
Llena los cuadros con la respuesta correcta.

- Nombre común de diversas aves piciformes trepadoras de pico arqueado, muy grueso y casi tan largo como el cuerpo, con plumaje negro y de colores vivos. Lo que más destaca de esta ave es que vive en zonas selváticas y tienen colores azules, verdes, rojos y amarillos en sus plumas, por lo que es una ave muy bonita.
- Nombre común de diversos peces osteictios pleuronectiformes de hasta 70 cm de largo, cuerpo casi plano, con los dos ojos en el lado más oscuro, muy comprimidos y de carne comestible muy fina.
- Pez osteictio clupeiforme marino de unos 25 cm de longitud, similar al arenque, de cuerpo alargado de color negro azulado por encima, con costados y vientre plateados y cabeza dorada con la mandíbula inferior sobresaliente.
- Mamífero, de cabeza grande, cuerpo grueso, patas cortas, orejas caídas y hocico chato. Se cría y ceba para aprovechar su carne y grasa. De este animal se consigue el jamón y muchos embutidos diferentes. Su sonido típico es oink oink.
- Nombre común de diversos mamíferos carnívoros de América del Norte de hasta 1 m de longitud. La especie más común tiene color gris, cola larga y peluda con alternancia de anillos blancos y oscuros, al igual que la cara, blanca y con un reborde negro en los ojos.
- Nombre común de diversas aves falconiformes diurnas de hasta 50 cm de longitud y 90 de envergadura, carnívoras, aunque hay alguna especie insectívora, de color variable, con las alas puntiagudas, el pico fuerte muy ganchudo y las patas fuertes con garras curvas y robustas.
- Insecto que gracias a ella, los humanos podemos comer miel.
- Asno, mamífero cuadrúpedo.
- Nombre común de diversas especies de mamíferos cetáceos de 2 a 3 m de largo, con cabeza voluminosa, ojos pequeños, boca muy grande con numerosos dientes cónicos, hocico delgado y agudo y una sola abertura nasal. Son grandes nadadores que se alimentan de peces y cefalópodos.
- Ave domesticada de la que hay muchas variedades o castas que se diferencian principalmente por el tamaño o el color. Sobre todo en tiempos antiguos se utilizaban para enviar mensajes.
- Nombre común de diversas especies de mamíferos carnívoros que llegan a tener entre 1 y 3 m de altura según las especies, de pelaje fuerte, abundante y lacio, cabeza grande, ojos pequeños, extremidades fuertes y gruesas de cinco dedos cada una, con uñas recias y cola corta; su alimentación es omnívora.
- Mamífero artiodáctilo de aproximadamente 1,20 m de altura y 1 m de longitud, rumiante, doméstico, de la región andina de América del Sur, apreciado por su lana y que se emplea como animal de carga.
- Animal mamífero felino, de piel muy suave, caza ratones y su sonido típico es miau.
- Nombre común de diversos mamíferos del orden de los pinnípedos, de aproximadamente 1 m de largo, con el cuerpo dotado de aletas y cubierto de pelo, que habita generalmente en los mares fríos.
- Insecto que tiene el honor de ser el más bonito de todos, tiene cuatro alas de colores, dos grandes y dos pequeñas. En el mundo hay cientos o

CHISTES

- Mamá en la escuela me llaman despistado
- Niño, que esta no es tu casa.

- ¡Soldado Gómez!
- ¡Sí, mi capitán!
- No lo vi ayer en la prueba de camuflaje
- ¡Gracias, mi capitán.!



Ganadores de Diciembre

Nallely Jazmín Cruz Susana Olague Gloria Berenice Durán
Cristina Castro Huizar Blanca Muñoz Nudia Soria Castro

Favor de dejar la trivia en D.O. con nombre, fecha y hora.

No se podrá ganar más de dos veces consecutivas.