

Voces

*"Cuidamos lo más importante,
para que llegue bien a casa"*



Favor de dejar la revista en su lugar después de leerla.



Grupo Embotellador Nayar



Grupoembotelladornayar



@GENayaroficial

CONTENIDO

Dirección Editorial
MDO José Alfredo Félix Carillo


COORDINACIÓN EDITORIAL
Diego Alexis Vargas Hernández


DISEÑO DE PRODUCCIÓN
Claudia Gpe. Aguilar Gallardo
Sergio Luis Medina González

COOLABORADORES
Jairo Curiel
Iván Rodríguez
Juan José Jauregui
Verónica Fránquez
Edgar López Ureña
Carlos Hernández

DUDAS Y ACLARACIONES

comunicacion@elnayar.com
info@grupoembotelladornayar.com

 Grupo Embotellador Nayar

 Grupoembotelladornayar

 @GENayaroficial

Visítanos en:
grupoembotelladornayar.com



3. PRODUCTO DEL MES
Coca-Cola sin Azúcar
4. CEDIS DEL MES
Villa Hidalgo
5. VALOR DEL MES
Responsabilidad

6. ARTÍCULO
Dulces sueños
7. SEGURIDAD
Técnicas de levantamiento de carga
8. NUTRICIÓN
9. RESULTADOS RESIDUOS
10. EVENTOS
Cero Accidentes 2017
12. LANZAMIENTO
Coca-Cola sin azúcar

13. SERVICIO MEDICO
14. CUMPLEAÑOS
16. ANIVERSARIO LABORAL
18. ARTICULO
Beneficios de la Amistad
19. ARTICULO
Coca-Cola sin azúcar
20. NUEVO DIRECTOR
Coca-Cola México
21. ARTICULO
La primavera
22. SGI
23. HUMOR Y TRIVIA



SIENTE EL SABOR

ORIGINAL O SIN AZÚCAR SIN SACRIFICAR EL SABOR



VILLA HIDALGO



Desde 1977 el municipio de Villa Hidalgo cuenta con un Centro de Distribución de la familia Coca Cola, el cual se encontraba dentro del poblado y contaba con 5 rutas de reparto que distribuían los productos dentro de Villa Hidalgo y sus poblados cercanos, como también en la Sierra de Yago y la costa hasta la Boca del Asadero. Para 1991 se recibía un flete cada tercer día y se tenía ya un montacargas para realizar los trabajos de carga y descarga del CEDIS. En el año 2006 el centro de distribución de San Blas se fusiona con Villa Hidalgo, motivo por el cual tuvieron que cambiar de domicilio para poder expandir el lugar de trabajo. En este entonces ya se contaba con 13 personas en almacén, 10 personas en ruta, 1 jefe de almacén, 1 cajera y 1 jefe de CEDIS, en total 26 colaboradores.

En agosto de 2015 se hace el nombramiento de quien actualmente es el jefe de CEDIS, Gustavo Alonso Torres Vargas, que anteriormente estaba como jefe de preventa.

El CEDIS Villa Hidalgo cuenta hoy en día con 50 trabajadores, 8 rutas de refresco, 3 de agua Ciel, la distribución llega desde la zona norte de la Sierra de Yago, hasta la costa en El Espino cerca de la playa Platanitos.

Este año fueron premiados por cumplir la meta de Cero Accidentes de Tránsito en el año 2016.



Responsabilidad

En una empresa la responsabilidad es primordial para obtener buenos resultados, somos nosotros los responsables de nuestros actos, de la toma de decisiones, de lo que hacemos y dejamos de hacer. Los grandes esfuerzos siempre serán recompensados en el futuro.

¡DULCES SUEÑOS!

Sigue estas recomendaciones y descansa toda la noche

Se recomienda incluir tres comidas al día: desayuno, comida y cena, además de dos colaciones y hacer ejercicio, son muy importantes para llevar una vida saludable. Pero de nada sirve que cuidemos estos hábitos si descuidamos el dormir las horas que necesitamos para recuperarnos intelectual y físicamente. No dormir podría tener algunas consecuencias: como alteraciones en el comportamiento, la atención,

La mayoría de las personas piensan que la regla es dormir ocho horas, pero la verdad es que la cantidad para hacerlo varía para cada persona, los especialistas señalan que entre siete y nueve horas diarias es lo adecuado, Pero si eres de los que tienen alguna dificultad para conciliar el sueño o de los que sienten que no descansan suficiente, quizás estás pasando por alto alguno de estos puntos:

1. La oscuridad: eliminar las luces es esencial para regular el sistema hormonal, pues la glándula pineal es sensible a la luz y cuando detecta que estamos en un lugar oscuro segrega melatonina, la hormona del sueño.

2. La comida y bebida: se recomienda cenar, al menos, 90 minutos antes de ir a dormir. Algo que no provoque una digestión pesada, sobretodo carnes rojas. Igualmente se aconseja no acostarse con hambre.

3. El colchón: tener uno de buena calidad y mantenerlo en óptimas condiciones es importante. Para asegurarnos que nuestra cama sea la adecuada, hay que ventilar el colchón con la ventana abierta antes de acomodar las sábanas, darle la vuelta al menos cuatro veces al año, colocarle una funda de algodón, no apoyar objetos pesados en él y limpiarlo.

AHORA QUE CONOCES ESTOS PUNTOS, ES BUENO QUE LOS PONGAS EN PRÁCTICA PARA TENER UNA MEJOR CALIDAD DE SUEÑO



TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO DE CARGA

· CUIDA TU POSTURA ·

· ANTES DE LEVANTAR LA CARGA ·

1. Considerar el tamaño de la carga, para encontrar la manera más segura de levantarla.
2. El peso de la carga debe ser máximo de 50 Kg.
3. Observar si en el lugar hay obstáculos, áreas resbalosas, etc.

· PARA LEVANTAR LA CARGA ·

4. Pies separados a los lados de la carga o uno más adelante respecto del otro.
5. Bajar con las rodillas dobladas; cabeza y columna recta.
6. Tomar firmemente la carga usando la palma de la mano y todos los dedos.
7. Brazos extendidos y pegados al cuerpo para levantar la carga sólo con las piernas.

· TRASLADO DE LA CARGA ·

8. Barbilla hacia adentro, espalda recta.
9. Mantener la carga en el centro y hacer fuerza con las piernas, evitando movimientos bruscos.
10. Recorrer distancias cortas para permanecer el menor tiempo posible con la carga.



“CUIDAR TU SALUD DEPENDE DE TI”



Implicaciones para el cuerpo

· Las malas posturas pueden producir múltiples lesiones ·

- Dolor lumbar
- Hernias discales
- Fracturas vertebrales
- Incapacidad parcial
- Incapacidad permanente



El lado positivo del Azúcar

De acuerdo al Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar, los endulzantes calóricos comprenden desde azúcares como la fructosa y glucosa hasta el azúcar de mesa, melaza, miel, agave y jarabe de maíz. Igual que la mayoría de los carbohidratos, contienen 4 calorías por gramo y su función principal es suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro.

Entonces, ¿en verdad el azúcar es un enemigo?

No existen alimentos prohibidos, podemos tener un estilo de vida saludable con una dieta correcta y haciendo ejercicio. Por eso, sobre el consumo de carbohidratos, la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria decretó que no existe relación entre su consumo y una mala salud.

Ante esto, es importante que tomemos en cuenta el tamaño de las porciones de lo que comemos y el incluir todos los grupos de alimentos, incluso del azúcar, que conforman el Plato del Bien Comer.

Para mantener estables nuestros niveles de glucosa en sangre:

El mismo cuerpo nos lo demuestra. Si no comemos, nos sentimos con dolor de cabeza, mareados o incluso de malas, esta una señal de que es hora de comer y a través de los carbohidratos podemos retomar energía.

Para favorecer nuestras funciones mentales:

Estudios indican que el consumir azúcar en cantidades moderadas puede estimular el rendimiento cognitivo. Así que si te está costando trabajo concentrarte, un poquito de azúcar no te hará daño, siempre en porciones adecuadas.

Para mejorar el rendimiento físico:

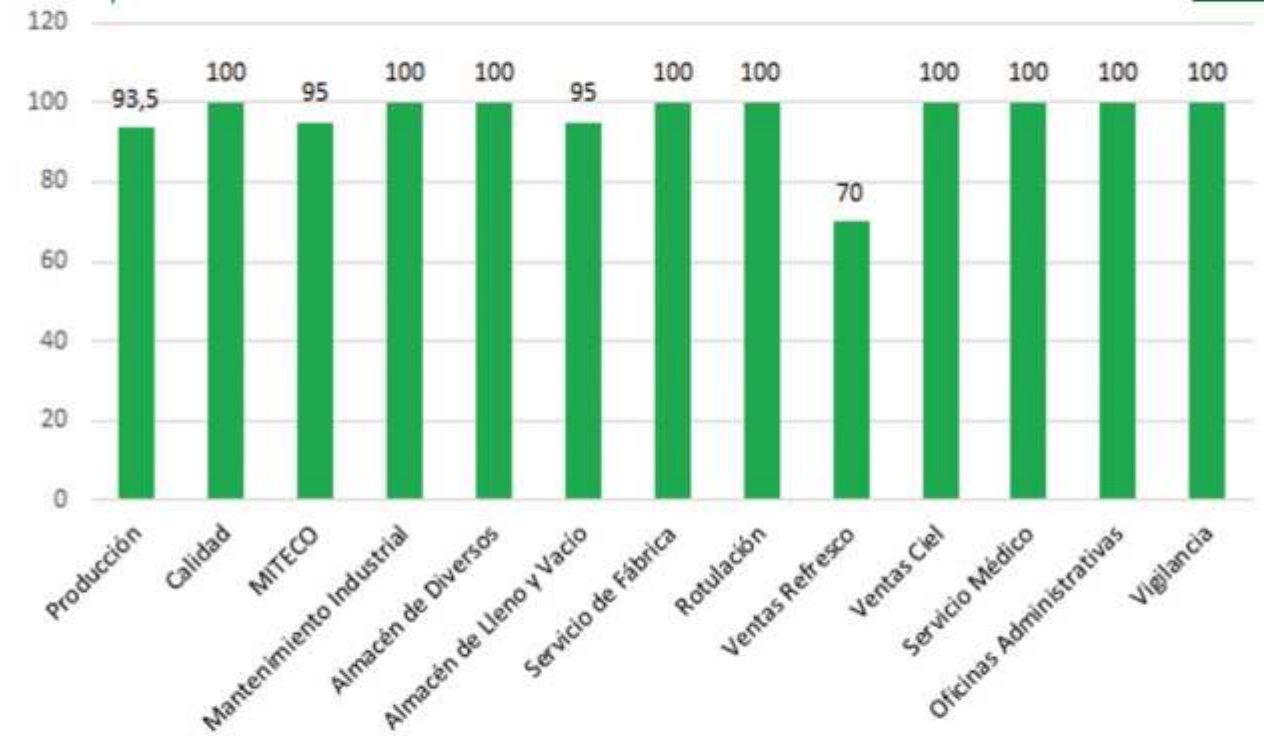
Los hidratos de carbono se almacenan en forma de glucógeno en el hígado y músculos, y es así como se vuelven en nuestra principal fuente de energía durante el ejercicio. Si el glucógeno se llega a agotar, baja el rendimiento la actividad física y aparece la fatiga.

Con estos puntos, se puede hablar de que el consumo de los carbohidratos con moderación, como parte de una dieta correcta y en combinación con la actividad física regular, nos ayudarán a mantener un buen balance energético.

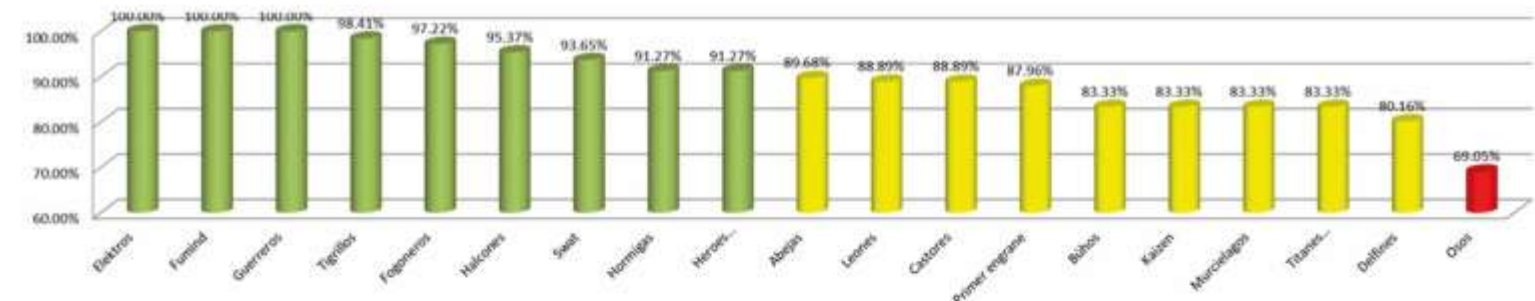
Como lo señala el doctor Hugo Laviada Molina, especialista endocrinólogo en una entrevista con Coca-Cola Journey: "ya sea una tortilla, un pan, un postre o, inclusive, aguas naturales con o sin azúcar añadida (de sabor), todos los alimentos proveen una cierta densidad energética y es nuestra responsabilidad consumirlos con moderación".



EFFECTIVIDAD EN LA SEPARACIÓN DE RESIDUOS DE MANEJO ESPECIAL PLANTA TEPIC



EQUIPOS AUTODIRIGIDOS PLANTA TEPIC



Felicitamos a los equipos ELEKTROS, FUMIND Y GUERREROS por ser los ganadores del mes de Enero al haber obtenido una efectividad del 100% en el recorrido de este mes.

Agradecemos su trabajo y apego a la metodología de Equipos Autodirigidos, continúen cosechando éxitos.

De la misma manera invitamos a los demás equipos a seguir con su arduo trabajo.

CERO ACCIDENTES 2017

Como cada año, Grupo Embotellador Nayar reconoce a los centros de trabajo que durante todo el año lograron mantener en cero el número de accidentes en sus áreas de trabajo y de tránsito. En esta edición nuestro máximo galardonado fue el CEDIS "EL ROSARIO" por sus 10 años consecutivos sin accidentes en ambos rubros.

Este año tuvimos 6 Centros de Trabajo premiados, que fueron EL ROSARIO, LAS VARAS, LA PEÑITA, VILLA HIDALGO, ACAPONETA y el área de VENDIN PLANTA TEPIC. Con un total de 162 colaboradores premiados, los cuales se llevaron un reconocimiento y una despensa, al igual que una presea para su CEDIS.

Al concluir la entrega de reconocimientos, nuestros colaboradores pudieron disfrutar de un agradable domingo familiar dentro de las instalaciones del Club Deportivo del Valle, donde los casi 500 invitados, entre los premiados y sus familias, comieron y se divertieron sanamente.

**MUCHAS FELICIDADES COMPAÑEROS,
HAGAMOS DE LA SEGURIDAD UN HÁBITO.**



SIN AZÚCAR



Coca Cola presenta su nuevo producto, Coca Cola Sin Azúcar, una apuesta al mercado que se preocupa por las calorías de su consumo diario, por eso reafirmando nuestro compromiso de contribuir con la disminución de la ingesta calórica de los mexicanos, ofrecemos ahora opciones bajas o sin calorías. Lo que buscamos es simplificar la opción de pedir tu refrescante y deliciosa Coca-Cola, Original o Sin Azúcar.

Para ello el pasado miércoles 15 de febrero se llevó a cabo el lanzamiento oficial de la nueva Coca Cola Sin Azúcar, realizado en una sala de cine de la cadena Cinopolis. Gracias a la tecnología y los medios de comunicación tuvimos un enlace directo hasta la Ciudad de México donde Mario García, Director de Operaciones Región Centro de Coca Cola de México, Ricardo Cortés, BP de Estrategia Comercial, Lorena Villareal Clausell, Directora de Comunicación Corporativa, Unai Álvarez, Director Marca Coca Cola Original, Selman Careaga, Vicepresidente de Mercadotecnia y Marcelo Gil, Vicepresidente de Operaciones, hicieron la presentación de la nueva Coca Cola Sin Azúcar, donde nos explicaron todos los pormenores sobre la nueva propuesta que Coca Cola nos tiene, conectados con las ciudades de Pachuca, Cuautla, Tijuana, Mochis, Cd. Cuauhtémoc, Ensenada, Mérida, Cancún, Chetumal, Campeche y Cd. Del Carmen. Mismo enlace que nos llevó hasta a Atlanta, Georgia donde se encontraba Pablo López, Director de Coca Cola de México.

Al finalizar la transmisión nuestros colaboradores pudieron pasar un momento agradable viendo una película y disfrutando de una deliciosa Coca Cola Sin Azúcar.



SIENTE EL SABOR

Consejos para cuidar tu salud en estos cambios climáticos

Cuando cambia la estación solemos enfermarnos, debido a que la temperatura un día es alta y al otro día es baja. Sobre todo ocurre con el paso del invierno. Tanto el invierno como el otoño son sinónimo de ver a todo el mundo enfermo. Esto debido a los cambios de temperatura que afectan nuestras defensas. Es en esta época donde deberíamos prestar más atención, controlar las variables para que el clima no nos tome por sorpresa ya que cuando todavía estamos un poco con calor otro poco con frío, el organismo no sabe bien cómo reaccionar.

1.-Respirar por la nariz, en caso de obstrucción nasal es preferible usar una bufanda que cubra nariz y boca, respirando a través de ella o respirar con la boca entre abierta con la lengua hacia el paladar.

2.-Cuando se salga a la calle u otro lugar más frío, abrigarse de manera que compensar el cambio de temperatura.

3.-Ventilar las habitaciones al menos una vez al día y cerrar las ventanas antes del atardecer.

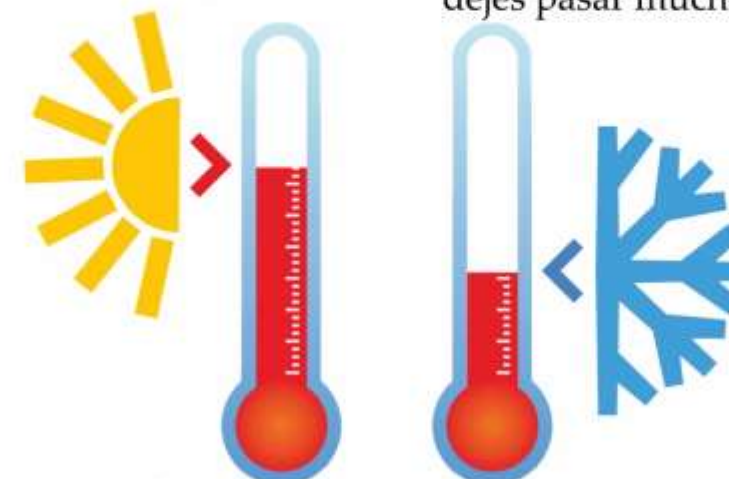
4.-Bebe mucho líquido, al estar bien hidratado, el cuerpo tiene más capacidad de sentirse bien.

5.-Al realizar deporte nuestra temperatura corporal aumenta, por ello al dejar de hacerlo debemos cubrirnos con más vestimenta para seguir manteniendo más o menos la misma temperatura y así evitar los descensos bruscos.

6.-Lleva ropa de abrigo que puedas ir quitando, de preferencia en tres capas, la más externa quítatela cuando llegues a un lugar cerrado. La intermedia dependerá de cuánto frío o calor sientas.

7.-Lavarse las manos con frecuencia es un acto que siempre protegerá nuestra salud.

8.-Sigue una buena alimentación y no dejes pasar muchas horas sin comer algo.





Grupo Embotellador Nayar TE DESEA UN FELIZ CUMPLEAÑOS

Planta Tepic

• MARZO •

- | | |
|---|--|
| 1 MACIEL EDUARDO* LOPEZ ALEJANDRO
CABRERA JOSE LUIS * NUÑEZ RAFAEL. | 18 ANDRADE SIGIFREDO* GARCÍA ALMA DELIA |
| 4 GOMEZ JAVIER * YAÑEZ JOSÉ IRBIN
TORRES JOSÉ GABRIEL * ARIAS JOSE RAMON
MONTAÑO GUADALUPE * VILLANUEVA MACLOVIO
IBARRA JOSE DE JESUS. | 19 PEREZ BERNAL JOSE ALBERTO
CAYETANO JOSE NICOLAS* HARO JOSÉ IGNACIO
ADENA JOSÉ JUAN. |
| 5 HERNANDEZ JAVIER * MARTIN DEL CAMPO EDUARDO
GUTIERREZ JOSÉ SALVADOR. | 20 BARAJAS JOAQUIN* CISNEROS JOSÉ ALBERTO
SÁNCHEZ ROGELIO* GONZÁLEZ JOSE MANUEL. |
| 7 MONTOYA IVÁN * RAMÍREZ SIGIFREDO * ARIAS FABIAN. | 21 BUENO EDWIN* ORDOÑEZ NOE MOICES. |
| 8 SAUCEDO PABLO * ESTRADA LUIS DANIEL. | 22 GUTIÉRREZ FERNANDO* MURO ARMANDO. |
| 10 NAVARRO FELIPE * DE LACRUZ EDGAR * GARCÍA LUZ
CASIAN JORGE ADAN. | 23 EPEDA JUAN MANUEL*CAMACHO VICTOR HUGO
MEZA ENRIQUE. |
| 11 ARCADIA LOPEZ J JESUS * BARAJAS LIDIA
PAREDES JOSE DANIEL * CORDOVA EDGAR DAVID
PINEDA OSCAR PAUL. | 24 ARCE SERGIO* CARRILLO JESUS GABRIEL. |
| 12 MORENO JOSÉ MIGUEL * GUTIÉRREZ GABRIEL
GONZÁLEZ ALEJANDRO. | 25 VILLELA GARCIA ABEL . |
| 13 GARCÍA SALOMÓN * GARCÍA ROSARIO. | 26 ARELLANO ISMAEL * BURGARA ALEJANDRO
DELGADO NAYSIN CRISTAL. |
| 14 ARAMILLO RUBEN * HIDALGO JOSÉ ESTEBAN | 27 GUZMÁN JOSÉ ANTONIO * ALTAMIRANO LUIS. |
| 15 VALLES EDGAR * CASTAÑEDA JORGE * LÓPEZ ROSALIA. | 28 RAMOS LAZARO * TRUJILLO ALBERTO . |
| 16 VAZQUEZ ABRAHAM * FLORES ABRAHAM * YAÑEZ JORGE
PLAZA FRANCISCO * CARRASCO ARISTEO * GÓMEZ GERARDO. | 29 ORTEGA GERARDO * BAÑUELOS AARON IVÁN. |
| 17 SÁNCHEZ JUAN LORENZO. | 31 ALATORRE GILDARDO * ÁLVAREZ LADISLAO
GUERRERO JORGE LUIS. |



Grupo Embotellador Nayar TE DESEA UN FELIZ CUMPLEAÑOS

Centros de Distribución

• MARZO •

- | | |
|---|--|
| 1 VIDAL ELIZETH * NUÑEZ RAMÓN. | 19 PANIAGUA J GUADALUPE *CERVANTES DIONICIO
TOVAR SERGIO. |
| 2 MORA JOSÉ FEDERICO * ARECHIGA LUIS ARMANDO
PASTRANA GUILLERMO * GARCÍA OMAR. | 20 JOYA ORLANDO * NAVA RANDY
RAMIREZ ISAAC. |
| 3 PEÑA MIGUEL * VALENCIA ANTONIO
DE ANDA JAIME ALBERTO. | 21 CORTEZ JOSE * REAL CARLOS HUMBERTO. |
| 4 CONEJO FABIOLA * CORONA JUAN CARLOS. | 23 ORTEGA JOSÉ DE JESÚS * MONROY JUAN PABLO. |
| 6 CUEVAS JOSE DE JESUS * PALOMERA ERMILIA. | 24 OROZCO JULIO ALBERTO * SOTO RANCISCO JAVIER
VENEGAS ALVARO PATRICIO. |
| 7 CASIANO FELICITO * GARCÍA RAMÓN. | 25 GARCÍA ENCARNACIÓN * COVARRUBIAS OMAR
CORTES ÁNGEL * NIEVES ALBERTO * PERÉZ KEVIN. |
| 8 PARTIDA ALEJANDRO * PERALTA JOSE ALEJANDRO. | 26 SALAS ALDO IVAN * ROMERO HERIBERTO
ULLOA JULIO CESAR * ARGUELLES CARLOS ARIEL. |
| 9 VILLEGAS HIRAM * ÁVILA JOSE ALFREDO
TOPETE FILIBERTO. | 27 HERNÁNDEZ OMAR ALEJANDRO |
| 10 FRAUSTO ALBERTO * GALLARDO SELENE
BERNAL GEOVANY * IRRA ANTONIO. | 28 GUILLEN JULIO ALBERTO * ORTIZ JUANA
AQUINO ALEJANDRO * BECERRA ALEJANDRO. |
| 11 RIVERA GUADALUPE * SALAZAR SAMUEL
JASSO JUAN DAVID * GARCÍA ROCIO. | 29 TORRES ADRIAN. |
| 12 TOVAR JAVIER * GONZÁLEZ ALEXIS
SANDOVAL VIDAL. | 30 SUCHIL JOSÉ * FLORES ISMAEL. |
| 13 ZUÑIGA RAMON * VAZQUEZ RODRIGO
BALDERAS ANGEL * MARTÍNEZ LEONEL. | 31 ALCANTAR EDGAR * GONZÁLEZ JONATHAN
JAIME MARTINEZ GEORGE. |
| 15 EDWARDS OTTONIEL * ANTE EDGAR
IBARRA JUAN RAMÓN * SANTANA RODRIGO. | |
| 16 VALENZUELA AMBROCIO * GAETA ABRAHAM
HERNÁNDEZ HERIBERTO * SANTIAGO ABRAHAM. | |
| 17 MORAN LILIANA ELIZABETH | |



ANIVERSARIO LABORAL

PLANTA TEPIC

- 25 RAMOS DÍAZ LAZARO.
- 24 CARRILLO LÓPEZ RAMÓN.
- 22 ROBLES ÁNGEL * MUÑOZ BLANCA
JAIME URENDA PEDRO.
- 21 PAEZ GORIVA HUGO ALONSO.
- 18 OROZCO JOSE LUIS * MONTAÑO FERNANDO.
- 16 DÍAZ PONCIANO * MORALES IVAN DAVID.
- 14 ZUNO NELCIDA * ZAMBRANO YESICA NAYELI.
- 13 BOBADILLA RAMIREZ RAMON ENRIQUE.
- 11 PULIDO CORTES CLARA ESPERANZA.
- 10 CORREA BELTRAN ELIAS JAIME.
- 9 MEDINA BENITEZ TERESITA DE JESÚS.
- 8 BARAJAS LIDIA * SANTANA OMAR
FIGUEROA RAFAEL.
- 7 BAUTISTA JAZMIN * GARCÍA HUGO ENRIQUE.
- 6 BRISEÑO MIGUEL ANGEL * RUEDA CELSO
SANDOVAL GIOVANNI * MEDINA NORBERTO JAVIER
HEREDIA CARLOS * CASTAÑEDA JORGE
MENDOZA JOSE ALBERTO * NUÑEZ MARÍA LUISA
ARCE LUIS JAIME.
- 5 RENTERÍA ADAN * HERNÁNDEZ ALBERTO.
- 4 VALDIVIA JUAN MIGUEL * VIDALES RICARDO RAFAEL
DÍAZ JORGE LUIS * SEPULVEDA MARTHA PATRICIA.
- 3 SANCHEZ MARÍA DE JESÚS * VAZQUEZ ROBERTO
RODRÍGUEZ JUAN * SANDOVAL CRISTHIAN
DADO SERGIO FRANCISCO * ANDRADE JAZMIN
BARRIA SERGIO ALEJANDRO.
- 2 ORTEGA LEVICK * MANJARREZ JORGE ARTURO
MONROY AARON * ROMERO LUIS ANTONIO
FIGUEROA CÉSAR * VALDIVIA JOSE EDUARDO
BECERRA TOMAS * PONCE JIBRHAM ANTONIO
MEDINA AURELIO * SALAZAR ANA BELLI
RIVERA JUAN CARLOS * JAUREGUI RAMÓN
CASTILLO ARTURO * LOMBERA SALVADOR.
- 1 MUÑOZ ROBERTO * BAÑUELOS RAUL OMAR
LUCIANO ROBERTO * TORIS JORGE LUIS
CEDANO EDUARDO * SILVA ANTONIO
GALLARDO GABRIELA * JIMENEZ AGUSTIN
DELGADO LUIS ANTONIO.



ANIVERSARIO LABORAL

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN

- 29 GÓMEZ OLVERA JOSE ANGEL.
- 28 NUÑEZ CASTILLO RAMON.
- 26 RUIZ CÉSAR * HERNÁNDEZ DAMIAN
RODRÍGUEZ MELCHOR.
- 25 RODRÍGUEZ JUAN CARLOS * NATIVIDAD JUAN
JASSO JUAN DAVID.
- 24 ALAZAR CAMACHO SAMUEL.
- 23 RANGEL CLAUDIO * TOVAR FRANCISCO JAVIER
ANDRADE ISAI ABAD.
- 20 INFANTE CANTABRANA J JESUS.
- 19 SANCHEZ MERCADO CARLOS.
- 18 CORRALES JOSE DIMAS * FRÍAS JOSÉ
HERNÁNDEZ JOSÉ * SOLIS ALFREDO
RUBIO ALFREDO DE JESUS.
- 16 LEANA RICARDO * HUITRON NERI RAFAEL.
- 14 GARIDO ÁNGEL NOE * ARAUJO OSCAR GERARDO
ORTIZ EMMA.
- 13 MARTÍNEZ MEDINA OSCAR.
- 12 GARCÍA ALEJANDRO * LÓPEZ REYES
SÁNCHEZ DAVID * RODRÍGUEZ RAMIRO.
- 11 BRAVO ISAIAS * GORDIAN LUIS JAVIER
JACOBO JOSÉ DE JESÚS * RAMÍREZ HERNANDO.
- 10 GARCÍA JUAN PABLO * CARDENAS JOSE ANTONIO.
- 9 ROBLES MIGUEL LOANIS * PEÑA HILDA MARIA
CARRANZA DIONISIO * PRECIADO JESÚS
AMADOR JESUS GUADALUPE * RAMÍREZ JOSÉ
REYNA REYES JAIME.
- 8 FLORES SALCEDO ROSENDO.
- 6 SILVA RODRIGUEZ EDGAR JONATHAN.
- 5 RIVERA ALCALA MIGUEL ANGEL.
- 4 DE LOS SANTOS ROBLEDO HELADIO
AZAIR RUIZ RAFAEL.
- 3 REYES HERNANDEZ GREGORIO CESAR
ANAYA CANDELARIO DANIEL .
- 2 RODRIGUEZ RIVERA ENRIQUE DE JESUS
MAYA ORTIZ FILIBERTO.
- 1 FRÍAS SÁNCHEZ SAMUEL.

Beneficios de la amistad



¿Estresado? ¡pasar tiempo con tus amigos, podría ser una solución para relajarte! Y es que convivir con tus personas favoritas podría hacerle bien a tu cuerpo y mente.

Sí, como lo oyes, la amistad puede darte una serie de beneficios de los cuales seguramente no tenías ni idea. Aquí te explicamos algunos:

Para confirmar el impacto positivo que tienen los amigos para tu salud, un estudio de la Brigham Young University afirma que las buenas conexiones sociales podrían mejorar las probabilidades de superar algunas enfermedades en un 50%. Sí, ello demuestra tu naturaleza como ser social y lo bien que te hace estar rodeado por personas afines a ti.

¿Quién iba a decir que tener amigos era tan benéfico?

Adiós, depresión y estrés: Debes saber que convivir con amigos influye en tu manera de apreciar la vida y afrontar todo tipo de problemas. Así se puede reducir el estrés y el riesgo de depresión.

Te ayudan a procurar tener una mejor alimentación: Aunque no lo creas, tus amigos contribuyen en la manera que comes. Tu círculo más cercano (amigos y familiares) puede hacer que tu régimen nutricional cambie. Si ellos llevan un estilo de vida saludable, es muy probable que tú también lo adoptes.

Más allá de la típica conversación corta, las charlas profundas y enriquecedoras, las que generalmente se tienen con los amigos más cercanos, influyen en la felicidad de las personas, ¡por lo que construye más lazos duraderos!

Por eso, si quieres aprovechar al máximo tus amistades, date la oportunidad de crear espacios para disfrutar de estas conversaciones y ten más reflexiones compartiendo una Coca-Cola bien fría y su delicioso, refrescante y revitalizante sabor.

¿Suena atractivo, verdad?

¿Te imaginabas estar haciendo todo ese bien a tu círculo más cercano?

AHORA PUEDES DISFRUTARLA ORIGINAL O SIN AZÚCAR

Coca-Cola lanza al mercado Coca-Cola Sin Azúcar, un producto que hace tangible los Compromisos que la Industria Mexicana de Coca-Cola hizo en pro de apoyar iniciativas que impulsen mejores hábitos y estilos de vida para los mexicanos.

La innovación es parte de la esencia de la Industria Mexicana de Coca-Cola, por ello, continuamente desarrollamos nuevas opciones de bebidas para responder a las necesidades de las personas, siempre adaptándonos al contexto social y de salud que se vive en nuestro país.

El reciente miembro de la familia será fácil de identificar ya que mantendrá la iconicidad de

Coca-Cola Original y tendrá un cintillo negro en la parte superior de la etiqueta resaltando

la leyenda "Sin Azúcar" en sus diferentes empaques.

A partir de este mes, las personas podrán encontrar las diferentes presentaciones de Coca-Cola Sin Azúcar: Lata y botella de vidrio Contour de 235 ml, lata de 355 ml, y PET de 600 ml y 2.5 litros.

Esta innovación fue generada en conjunto con nuestros socios embotelladores, empresarios mexicanos, reafirmando nuestros Compromisos con la sociedad mexicana.



SIENTE EL SABOR



James Quincey será el nuevo **DIRECTOR EJECUTIVO** de **The Coca-Cola Company**



De izquierda a derecha, James Quincey y Muhtar Kent.

En The Coca-Cola Company estamos listos para el futuro. ¿La razón? En diciembre pasado se anunció que **James Quincey** será el CEO (siglas en inglés "Chief Executive Officer" Director Ejecutivo en español) de la empresa a partir del próximo 1 de mayo de 2017. Actualmente, es Presidente Mundial y Director de Operaciones de la Compañía a nivel global.

Sustituye en el cargo a **Muhtar Kent**, quien lleva ocho años como CEO y quién seguirá al frente del Consejo de Administración. Estos movimientos se dan como parte de un plan de sucesión de la estructura corporativa de la empresa.

Para los que trabajamos en México, la noticia es doblemente importante y es que de 2005 a 2008, Quincey fue Presidente de Coca-Cola en nuestro país. Bajo su liderazgo se incrementó la participación de mercado de Coca-Cola, promovió la diversificación del portafolio de productos y gestionó la adquisición de Jugos del Valle, una de las 20 marcas clasificadas como Billion Dollar Brands y cuya presencia está en 16 países.

Ya en su cargo actual, vale la pena recordar que en septiembre de 2016, estuvo presente en nuestro país durante la inauguración del Centro de Innovación y Desarrollo de Coca-Cola (CIDCC). En esa ocasión, Quincey señaló que el CIDCC es: "un ejemplo de innovación que ha exportado su capacidad de emprendimiento y desarrollo a otros países. En este Centro se trabaja para brindarle a las familias y a nuestros consumidores de México y toda América Latina nuevos productos y fórmulas que se adapten a las necesidades actuales".

Sobre el nombramiento de Quincey, Muhtar Kent ha señalado que: *"una de las principales prioridades del Consejo de Administración de la empresa es desarrollar a la próxima generación de líderes y James es un ejemplo perfecto del talento existente en nuestra organización"*.

Kent añadió que: "habiendo trabajado cercanamente con James durante los últimos 10 años de sus 2 décadas en la Compañía, sabía que su vasto conocimiento de la industria, experiencia con nuestras marcas, valores y su certero entendimiento de la evolución de los gustos del consumidor, era el candidato ideal para liderar con eficacia a Coca-Cola y el sistema de Embotelladores. James tiene una visión estratégica y un liderazgo inspiracional que será relevante en la siguiente fase de crecimiento de nuestra gran empresa".



la Primavera



Los días más largos, el aumento de la temperatura y los paisajes más coloridos anuncian la llegada de la primavera.

En el hemisferio norte, el inicio de la primavera se da entre el 20 y el 21 de marzo y culmina alrededor del 21 de junio, cuando se produce el equinoccio de verano. En esa época, las temperaturas suben, hay más horas de sol y los paisajes se visten de multicolor. Por esto, no es de extrañar que sea una de las estaciones preferidas por la mayoría de las personas.

Entre sus principales características se destaca el florecimiento de los follajes, el reverdecer de los pastos y aunque si bien todavía es necesario seguir utilizando algún saco, los días comienzan a presentarse más cálidos y también más largos, es decir, ya no anochece tan tempranamente como durante el invierno.

Teotihuacán, México

México es uno de los países en los que más intensamente se celebra la llegada de la primavera, y el origen de este interés en los fenómenos naturales lo heredó de los mayas, quienes los observaban y estudiaban en profundidad. Todos los 21 de marzo, la ciudad se viste de fiesta y el cielo se cubre de globos aerostáticos que brindan al paisaje un colorido aún mayor.

Sevilla, España

La celebración de la primavera en Sevilla dura una semana y se celebra con una feria, que comienza el lunes y culmina el domingo con los fuegos artificiales, música y baile por doquier, bombillas que iluminan el paseo y un parque de atracciones

Japón

En el país del sol naciente, la primavera se celebra a lo largo del período en el cual florecen los cerezos, que tiene lugar entre marzo y abril de norte a sur. La celebración consiste en acudir a los parques y contemplar la naturaleza: grupos de familia o amigos se reúnen en torno a los cerezos y realizan picnics tanto de día como de noche.





Indicadores del Mes de Enero

Ambiental	Reducir el Consumo de Energía	0.230 MJ/LT	0.224 MJ/LT
	Reducir Tasa de Generación de Residuos	9.0 grs/LT	8.41 grs/LT
	Incrementar el Porcentaje de Reciclado de Residuos	97%	96.98%
	Reducir el Consumo de Agua	2.10 Lt <small>Agua/Lt Bebida</small>	2.45 <small>Lt agua/Lt Bebida</small>
Calidad	Índice de Calidad de Producto	99%	87.12%
	Índice de Calidad de Empaque	93%	87.27%
	Índice de Ejecución Canal Tradicional	77.33%	77.60%
	Índice de Ejecución Canal Fondas	81.95%	88.25%
	Índice de Ejecución Canal Autoservicios	80.98%	95.33%
	Índice de Calidad en el Servicio	99.00%	99.86%
Seguridad y Salud Ocupacional	Disminuir el Número de Incidente de Trabajo	30% menos con respecto al AA	7 Accidentes
	Cumplimiento al Programa de Salud Ocupacional	100%	100%
Inocuidad de los Alimentos	Quejas de Inocuidad	0 Quejas	0 Quejas
	Eficacia de Prerrequisitos Autoinspecciones	97.13%	97.05%
	Eficacia de PCC y PPRO	100%	100%

Juntos logrando los Objetivos
Grupo Embotellador Nayar

HUMOR y TRIVIA

-Me Voy a comprar algo fundamental -que?
-un gorro... ¿lo entendiste? funda-mental jajaja

En un restaurante chino:
-solo tenemos calne de lata
-No importa ¿que clase de lata?
-de "latas de las que colen pol los lincones"

-¿Que haces?
-Matando moscas
-Has matado alguna?
-4 machos y 2 hembras
-¿como lo sabes?
- Porque unas estaban en la cerveza y dos en el espejo

¿Por qué comes caracoles?
Porque no me gusta la comida rápida

ganadores

Zulma Bernal · Cesar Meza · Cristina Castro
María Elena Cisneros · Alfonso García · Martha Hdez. Topete

Reglas del sudoku: hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o cuadro.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9