

# Emprendimiento Saludable: Equilibrando el éxito con el bienestar físico



NÚMERO 23 | EDICIÓN MARZO 2024 | BOLETÍN MENSUAL



## RED DE BENEFICIOS

*Diferencia entre  
actividad física y  
ejercicio*

## CALENDARIZACIÓN DE CURSOS

*Alimentos que ayudan a la  
concentración y a la  
memoria*

## DIRECTORIO COMERCIAL

*Ejercicios prácticos para  
hacer en la oficina*



## EJERCICIO – SALUD – BIENESTAR

La importancia de ejercitarse, no solo radica en la estética eso es como la cereza del pastel, el practicar algún ejercicio específico, produce un bienestar importante en la salud tanto física como mental. Con ejercicio específico me refiero a entrenar grupos musculares o condición física en general, que combinado con hábitos alimenticios equilibrados y adecuados a nuestra genética logra un mejoramiento palpable en la salud.

Algunos de los beneficios que puede generar hacer alguna actividad física son; mejorar la quema activa natural de grasa, ralentizar la sarcopenia en edades adultas, disminuir los efectos de algunos grados de artritis, conservar una mejor elasticidad y condición física, mayor productividad en el trabajo y así mantener una vida más saludable.



**JUAN CARLOS VELÁZQUEZ**  
**SOCIO FUNDADOR DE SOCIEDAD COOPERATIVA**

También ayudas a mantener una mente positiva al pensar el “Cómo sí lograrlo”, dedicarte tiempo a consentirte en algo tan placentero como la degustación de tu comida favorita.

Algo que pasa muy a menudo es que con base en tu nueva forma de vida, vas encontrando personas, ya sea en el gimnasio, trabajo o redes sociales, con tus mismos intereses y que te motivan a cumplir con tus objetivos.

Si todavía no practicas algún deporte o realizas una actividad física, estás a tiempo. Organiza un grupo e incentívense mutuamente para que cada uno logre sus objetivos, en su vida personal y laboral.

**¡Así que levántate camina,  
trota con tu mascota o  
baila, pero muévete!  
Es por ti y para ti.**



# ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO?



La actividad física es uno de los pilares claves para mantener un estilo de vida balanceado. Tenerla en cuenta te ayudará a conseguir la vitalidad y energía que necesitas en tu día a día. Incluso, si realizas movimientos pequeños podrás mejorar notablemente la salud de tus músculos y huesos.



Cuando hablamos de actividad física nos referimos a los movimiento corporales que implican un gasto calórico. Al caminar, al realizar labores domésticas o cuando sacamos a la mascota a pasear, estamos moviendo nuestras extremidades.

Mientras que el ejercicio es un proceso planificado, estructurado y con varias repeticiones que tiene un objetivo claro y no se realiza en automático. Por eso, en la actualidad es posible encontrar disciplinas diferentes que buscan aumentar el peso, reducir medidas o ganar más masa muscular.

Como ves, no son lo mismo y, en este sentido, una vida activa implica hacer la mayor cantidad de movimientos posibles. Por ejemplo, incorporar pausas en medio de tu jornada de trabajo es fundamental, no solamente para evitar el sedentarismo, sino también para recuperar el enfoque y descansar la mente.

## QUE EJERCICIOS SE RECOMIENDAN EN CADA ETAPA DE LA VIDA

A medida que crecemos nuestro cuerpo aumenta sus necesidades. Por eso, es buena idea que conozcas cuáles son tus requerimientos para incorporar cambios a tiempo. Recuerda que mantener tu organismo inactivo o con un nivel de actividad bajo puede dar paso a enfermedades crónicas no transmisibles graves como la obesidad o la diabetes.

### Niñez y adolescencia

Desde los 5 hasta los 17 años se debe cumplir con una hora de actividad física al día, principalmente aeróbica. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el ejercicio necesita estar presente al menos tres días por semana.

En esta etapa se pueden fortalecer hábitos positivos, por eso, es importante que los niños y adolescentes aprendan a entretenerse y recrearse sin necesidad de pasar demasiado tiempo frente a las pantallas.

### Adultez

Desde los 18 hasta los 64 años, la cantidad de actividad física debe incrementar de 150 a 300 minutos a la semana. Adicionalmente, se recomienda dedicar al menos dos días a ejercicios de fuerza para contribuir al normal funcionamiento de los músculos.

Si te parece que es demasiado tiempo, divídelo, es decir, con que logres realizar 30 minutos diarios durante al menos 5 días a la semana, y con eso sería suficiente.

Entre las actividades aeróbicas puedes elegir ir en bicicleta a la tienda, caminar rápido, trotar o asistir a clases de baile. Para trabajar grupos musculares grandes tienes algunas alternativas como practicar ciertas modalidades de yoga, hacer labores de jardinería o comenzar poco a poco a levantar pesas.

### Adultos mayores

Se deben realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que estén enfocadas en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad para evitar el desgaste propio de la edad.

Las clases de aeróbicos, los ejercicios en el agua y caminatas a paso rápido son excelentes opciones para activar el ritmo cardíaco, mientras que cargar el mercado, replicar posturas específicas de yoga, hacer actividades usando bandas de resistencia o realizar algunas sentadillas o flexiones controladas son estrategias positivas para cuidar tus músculos.

FUENTE: NESTLE-CONTIGO.CO

# Alimentos que ayudan a reforzar la memoria y la concentración

El cerebro necesita glucosa como fuente de energía principal, pero la glucosa proveniente de los hidratos de carbono complejos (como la avena o el arroz), de los carbohidratos de calidad, no del azúcar refinado presente en multitud de productos procesados y que no nos beneficia, sino que desajusta nuestros niveles de energía y favorece la oxidación.



Dichas recomendaciones son respaldadas por la Dra. Núria Paredes, especialista en medicina general del Centro Médico MGC.

Otro de los nutrientes necesarios son las proteínas, específicamente los aminoácidos, que cumplen un papel básico en la estructura cerebral. Así como las vitaminas del grupo B y los minerales, que favorecen la reacción neuronal óptima para las funciones complejas del cerebro.

## ¿La memoria se puede ver afectada por lo que comemos?

Sí. La memoria se puede ver afectada a corto y a largo plazo, es por eso que es importante incluir en nuestra dieta alimentos que ayuden a la memoria. Una alimentación desequilibrada, pobre en verduras y en frutas, con ausencia de vitaminas y minerales o con exceso de grasas saturadas, puede aumentar la oxidación del sistema nervioso central y la producción de radicales libres, y favorecer un envejecimiento prematuro del cerebro y, por tanto, el deterioro de la memoria.

## ¿Qué alimentos nos ayudan a reforzar la memoria?

Hay un grupo de "super alimentos" buenos para la memoria que deberíamos consumir de manera regular: son los alimentos que contienen omega-3 DHA. Se encuentra, por ejemplo, en el pescado azul: el salmón, las sardinas, la caballa, el atún, las angulas... También se encuentra en el aceite de oliva extra virgen y en los frutos secos (si los consumimos crudos): las nueces, las almendras, los pistachos... Y en el aguacate, que, además, es rico en luteína, que también beneficia nuestra visión.

Los frutos del bosque son fuente de antioxidantes, otro de los nutrientes importantes para la memoria porque mejoran las funciones cognitivas y luchan contra la oxidación celular: fresas, moras, cerezas.

El huevo es otro alimento imprescindible ya que contiene vitaminas A, B, C, D y K, muchos minerales, lecitina.

También es necesaria la fibra sin refinar, preferentemente integrales, porque contienen vitaminas del grupo B y ácido fólico, que ayudan a mantener en forma el cerebro.

Otro de los alimentos que ayuda a la memoria y mantiene el cerebro en forma es la fruta. Consumir tres raciones de fruta y verdura a diario, ya que son una fuente de antioxidantes con propiedades neuro protectoras. Fruta de color verde, rojo, amarillo y naranja.

El chocolate negro también es un alimento muy saludable para la memoria, porque contiene triptófano, que mejora el aprendizaje y estabiliza las emociones. Pero, eso sí, no vale cualquiera. Cuanto más puro mejor, ya que si contiene demasiadas grasas saturadas o azúcares añadidos puede tener más efectos perjudiciales que beneficios. Así como beber suficiente agua, no debemos olvidar que el cuerpo se compone de agua en un 70% y la deshidratación favorece el cansancio cerebral y dificulta la concentración.

## ¿Cuál es la mejor fruta para la memoria?

La granada es una fruta que se considera beneficiosa para la memoria debido a su contenido de antioxidantes, como los polifenoles. Los arándanos también son conocidos por mejorar la función cognitiva y la memoria.

## ¿Cuál es el principal alimento del cerebro?

El cerebro se beneficia de una dieta equilibrada que incluya una variedad de nutrientes esenciales. Sin embargo, algunos alimentos clave para el cerebro incluyen pescado graso, nueces, semillas, frutas y verduras, especialmente aquellas ricas en antioxidantes y ácidos grasos, omega-3.

La nutrición es importante para nuestro cuerpo, pero aun lo es más para la función cerebral. En función de los nutrientes que reciba nuestro cerebro, su actividad cerebral y consecuencias cognitivas serán diferentes. Cada comida tiene una composición y un efecto diferente para nuestro cerebro. Los nutrientes serán los responsables de aumentar el nivel de neurotransmisores. Eso hace que module nuestro humor, comportamiento, estado depresivo o ansioso e incluso nuestro sueño. Si nuestra alimentación es adecuada, mejorará nuestro estado de ánimo, nuestra capacidad de pensamiento y razonamiento, nuestra memoria y nuestra concentración entre otras habilidades cognitivas.

FUENTE:MGCMUTUA



## EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA HACER EN LA OFICINA

El trabajo en la oficina implica muchas horas en la misma posición, lo que puede acarrear graves problemas para tu salud. Nuestra espalda y nuestra vista suelen ser las más afectadas, por lo que debemos prestarles especial importancia para prevenir posturas o dolencias en el futuro.

Por eso te ofrecemos una serie de consejos y recomendaciones para preservar tu salud mientras trabajas. Es recomendable que los realices al menos 3 veces por semana con duración de 8 a 10 segundos por cada ejercicio repitiéndolos al menos tres veces.

Estiramiento de cuello y brazos



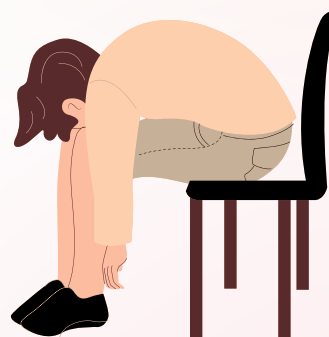
Estiramiento de hombros



Estiramiento de muñecas y manos



Estiramiento de espalda



Estiramiento de torso por ambos lados



Ponerte de pie para estirar el cuerpo completo



FUENTE: [drrubencardenas.com](http://drrubencardenas.com)

## Beneficios de un estilo de vida saludable para emprendedores

- ✓ Mejora en la toma de decisiones y la capacidad de concentración.
- ✓ Reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ Aumento de la productividad y la eficiencia.
- ✓ Reducción de los síntomas de ansiedad y depresión.
- ✓ Mejora de las habilidades sociales y la comunicación.
- ✓ Mejora en la calidad del sueño y el descanso.
- ✓ Mayor energía y vitalidad.
- ✓ Aumento de la motivación y la creatividad.

Fuente: Andrea Rossi



# EL PLACER DE CORRER



**LUIS TREJO**

**SOCIO COOPERATIVISTA**

Cuando tomas la decisión de ponerte los tenis y salir a correr empieza un cambio en tu vida. El cual continúa cada vez que tus hábitos de entrenamiento van mejorando y se convierten en una disciplina.

Descubres como la distancia que recorrías en un principio la superas en menos tiempo y empieza a quedarse corta. Te pones objetivos que vas cubriendo con dedicación. Y entonces decides inscribirte a una carrera.

Como eres un corredor amateur tienes que absorber todos los gastos de inscripción, pero aun así te emociona el recibir tu KIT de corredor que, por lo general, incluye tu número, una playera y la promesa de una medalla, la cual solo obtendrás si cubres la distancia y cruzas la meta.

Cuando le comentas a alguien que participaste en determinada carrera la primera pregunta es si ganaste o si llegaste en los primeros lugares. Lo que ellos no entienden es que la mayoría de la gente que se inscribe a una competencia esta consiente que no va a ganar, incluso en las olimpiadas la mayoría sabe que no va a ganar una medalla, sin embargo, entrenan como si lo fueran a hacer.

## ¿Por qué?

Porque combates contra ti mismo. Bajar un minuto, hacer una distancia más larga o un récord personal. Para uno eso es parte de ganar.

Ganar por su puesto no es ser el campeón de la carrera, es superarte. El que gana la carrera no es el único ganador.

Por eso cuando cruzas la meta y te dan una medalla de finalista te sientes orgulloso, porque trabajaste para ganártela y gracias a ello tienes un estilo de vida deportista y saludable. Y eso es lo que le enseñas a tu familia y a la gente cercana a ti., y a lo mejor alguno de ellos se te une.

Así que hay que seguir haciéndolo y sobre todo:

**DISFRUTAR EL PLACER DE CORRER**

**1** Se dice que: "como te ven te tratan" y en muchas ocasiones, esto es muy cierto. También es muy cierto que como te expreses, dejas una mala o buena impresión de ti mismo, por consiguiente el trato que te dan depende de la forma o manera en que hables y del lenguaje que utilices. El lenguaje hablado así como el escrito, dice mucho de una persona por lo que es necesario que éste sea muy amplio y así poder expresar lo que realmente queremos decir y que no se malinterprete o se tergiverse lo que estamos diciendo, para esto, es muy recomendable la lectura.

# De la forma en que te expreses, te tratan



**2** En español siempre debe coincidir el género, número y persona. El género es; masculino o femenino. El número es: singular o plural y la persona es, la primera, la segunda o la tercera. Es decir, la primera persona es la que habla, la segunda es con quien se habla y la tercera es de quien se habla.

**3** Muchas veces decimos "habemos mucha gente honesta", lo que es incorrecto. Si buscamos la conjugación del verbo haber, no encontramos en ningún tiempo el "habemos", lo correcto es decir "hay mucha gente honesta, entre ellas yo" o simplemente "hay mucha gente honesta". No es necesario tener que incluirnos en todas las oraciones cuando hablamos.

Igualmente pasa con; "Haz de cuenta". En cierta ocasión pregunté, "¿por qué llegaste tarde? Y la respuesta fue: "haz de cuenta que en el periférico había mucho tráfico" al principio no entendí si era cierto o no, ya que "haz de cuenta" significa supón, imagina o visualiza.

Como vemos, para tener una buena imagen, debemos tener un lenguaje más amplio y conocer el significado preciso y conciso de las palabras que usamos, y para esto, tenemos que leer más literatura y sobre todo, poesía.

**4** Del mismo modo, la expresión "todo el mundo tenemos frío" es incorrecto porque "el mundo" es la tercera persona del singular, lo correcto es "todo el mundo tiene frío" otra expresión incorrecta es "todos los hombres usamos pantalón" porque "los hombres" es tercera persona del plural por lo que lo correcto es decir, "todos los hombres usan pantalón" aunque la persona que lo diga, sea hombre.

**JJ GARCÍA**  
SOCIO FUNDADOR DE  
SOCIEDAD COOPERATIVA

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES EN LÍNEA



## SESIÓN COOPERATIVISTA

SÚMATE A NUESTRA SESIÓN  
COOPERATIVISTA

**13 DE MARZO | 12:00PM**



**zoom**

## CONEXIÓN CON EXPERTO

SÚMATE A NUESTRA SESIÓN  
CON EXPERTO EN MATERIA

**20 DE MARZO | 12:00PM**



**zoom**

# DIRECTORIO INTERNO



**KARLA SANDOVAL**

**Administración**

**55 47 47 15 80**

**administracion@sociedadcooperativa.com.mx**



**DANIEL PALAFOX**

**Originación**

**55 35 66 98 95**

**originacion@sociedadcooperativa.com.mx**



**KAREN PÉREZ**

**Cobranza**

**55 38 84 34 92**

**cobranza@sociedadcooperativa.com.mx**



**SHARON LEYVA**

**Integración**

**56 36 13 98 76**

**integracion@sociedadcooperativa.com.mx**

# DIRECTORIO COMERCIAL



## **LETICIA HERRERA | MAESTRA DE YOGA**

**ESPECIALISTA EN:** Desintoxica y relaja tu cuerpo y tu mente. Logra un cuerpo más fuerte, sano y esbelto. Limpia y modifica malas posturas.

 55 4361 2389  leticialhv@gmail.com



## **FRIDA JUÁREZ | TERAPIA EN LÍNEA, CON BASE TEÓRICA COGNITIVO-CONDUCTUAL**


**ESPECIALISTA EN:** Brindamos atención a adolescentes, jóvenes y adultos. Abordando temas como: depresión, ansiedad, duelo, problemas de pareja, autoestima, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros.

 55 6671 1642 / 55 2220 3711  @PurpleMIND  @PurpleMIND  purplemindpsico@gmail.com



## **ALMA ONTIVEROS | TERAPEUTA**



**ESPECIALISTA EN:** Terapeuta en sanación con arcángeles y medium arcangelical.

 55 1353 4912



## **LETICIA VENTURA LUNA | PSICÓLOGA**

**ESPECIALISTA EN:** Apoyo psicológico (individual y de grupo) e impartición de talleres. Terapia cognitivo conductual, terapias humanistas como PNL, psicodrama, gestalt, narrativa, terapia breve, etc.

 55 1191 3569  venluna.venluna@gmail.com



## **BEATRIZ CRUZ CHAPOY | MASAJISTA**

**ESPECIALISTA EN:** Masajes holísticos que ayudan a liberar las emociones y dar sanación energética.

 55 7400 0756

# DIRECTORIO COMERCIAL



## **ENRIQUE SUÁREZ | ASESOR INMOVILIARIO**

**ESPECIALISTA EN:** Responsable oficial de protección civil en dictámenes técnicos en arquitectura, topografía y supervisión de obra.



 44 94376300 
  contacto@efshome.net 
  efshome.net 
  enriquefshome



## **ARTURO SORIANO | VENTA DE SEGUROS PARA AUTO**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de seguros para autos particulares y de servicio público individual o grupal, de vida, accidentes y enfermedades y ante daños.

Sí estás interesado, por favor, mandar un WhatsApp y nosotros nos pondremos en contacto contigo.

 55 3121 0960 
  arturosoriano.041169@gmail.com



## **MA. ELENA SIMONIN BONILLA | AGENTE DE SEGUROS**




**ESPECIALISTA EN:** Agente de seguros cédula B. seguros de vida, gastos médicos mayores, casa, negocios, automóviles, responsabilidad civil, etc.

 55 6353 0800 
  mesimoninb@yahoo.com.mx



## **RICARDO SALES SARRAPY | HIPOTECARIO**


**ESPECIALISTA EN:** RS BÖKER PYME E HIPOTECARIO

 55 2128 7978 
  rjsales@creditaria.com 
  bit.ly/rsbrker



## **ALBERTO MARTÍNEZ Y MARTÍNEZ | ARQUITECTO**


**ESPECIALISTA EN:** Responsable oficial de protección civil en dictámenes técnicos en arquitectura, topografía y supervisión de obra.

 55 1190 4139 
  consultoriapro.civil@gmail.com

# DIRECTORIO COMERCIAL

**MARCO ANTONIO LÓPEZ | ARTESANO DE VIDRIO**

**ESPECIALISTA EN:** Se realizan diversos trabajos de arte a base de vidrio.

 55 3284 9779

**ANDREA VARELA | VENTA DE ARTE DE DECORACIÓN**

**ESPECIALISTA EN:** Productos de alta calidad con edición limitada para lograr una exclusividad en los hogares y experiencias inolvidables a través de los sentidos.

 55 3731 6747  55 5549 8188

**ELIZABETH LUQUE | VENTA DE PRENDAS DE VESTIR**

**ESPECIALISTA EN:** Promuevo las riquezas naturales, culturales y arquitectónicas de México a través de prendas de vestir y accesorios

 55 2298 2592  eluque66@gmail.com  eluque@encantosdemitierra.com

**GABRIEL GARCÍA LÓPEZ | PROVEEDOR DE TRAPEADORES**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de trapeadores revolucionarios que permiten realizar la limpieza de manera más fácil y rápida.

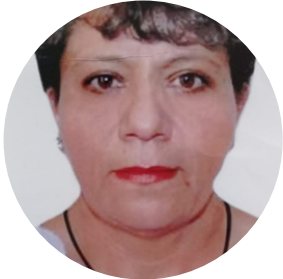
 55 4265 1296  @King Mop

**DAVID JAVIER CRUZ MIGUEL | VENTA DE TABLAROCA, DUROCK, PLAFONES Y ACCESORIOS**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de artículos para construcción

 55 1506 1977  dcgoe\_10@yahoo.com.mx

# DIRECTORIO COMERCIAL



**CARMEN CAMPOS | PROFESORA DE INGLÉS**

**ESPECIALISTA EN:** Implementación académica de estrategias de aprendizaje en lenguas extranjeras.

📞 55 2848 3943 ✉️ [jcsabinoa@gmail.com](mailto:jcsabinoa@gmail.com)



**MARÍA ANTONIETA CAMACHO | DISEÑADORA GRÁFICA**

**ESPECIALISTA EN:** Diseño grafico y líder de estudio creativo con taller de impresión

📞 55 6353 0800 ✉️ [tony@codicestudio.com](mailto:tony@codicestudio.com)



Contacto  
 (55) 6671642  
 (55) 22203711

Visualiza una gran vida

*Costos*

Purple Mind  
 ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y MÁS

Terapia individual	Terapia de pareja
\$250	\$350
Paquete de 8 sesiones	Paquete de 8 sesiones
\$1600	\$2400

Alma Ontiveros

Terapeuta en Sanación con Arcángeles y Medium Arcangelical

Cel 04455 13 53 49 12

"Nada puede lastimarte a menos que le concedas el poder para hacerlo" UCM

**RI.GO SEGUROS**  
 Agentes Profesionales En Seguros

**ARTURO SORIANO CARRILLO**  
**CEL. 55 3121 0960**

Seguros para:  
 Auto particular  
 Taxi  
 Taxi UBER  
 Colectivos:  
 Van  
 Microbús  
 Midibús  
 Autobús

Póliza empresarial  
 Motocicletas  
 Carga  
 Casa habitación  
 Escuelas  
 Transporte escolar

**12 Meses Sin Intereses**  
 Consulta Promociones  
 Las mejores empresas

**SEGUROS BANORTE**

**AFIRME**

Qualitas