



MENSAJE del Presidente del Consejo de Promoción de Nopal y Tuna

ACTIVIDADES

Consiente el Consejo de Promoción de Nopal y Tuna A.C. a más de 10,000 mujeres en su día

DE ACTUALIDAD

- **El IMSS corrobora propiedades del Nopal contra diabetes en el embarazo
- **Usan Nopal para evitar deterioro de construcciones coloniales

PUBLICACIONES

Recetario de Nopal, Tuna y Xoconostle

MUESTRAN PRODUCTOS DE EMPRENDEDORAS

Expo-Venta de productos elaborados por mujeres zacatecanas, promueve su empoderamiento y potencialización

SALUD y NUTRICIÓN

Dueños de una rica gastronomía

Por Adriana Durán Ávila

MENSAJE DEL Presidente del Consejo de Promoción de Nopal y Tuna

El inicio de la cuaresma se aproxima y con ella aparecen los días en que muchísima gente prefiere disfrutar deliciosos platillos con **Nopal**, como una excelente alternativa a la carne roja para quienes estas fechas representan "días de guardar" según su tradición religiosa.

Nuestro **Nopal** es un ingrediente muy práctico, nutritivo y que ofrece excelentes cualidades para preparar innumerables opciones y pasar esta temporada que antecede a la celebración de la Pascua. Aprovechemos estos 40 días para deleitarnos con el gran sabor y versatilidad de este producto que una vez más dejará una huella positiva en la alimentación de la población mexicana.

Margarita García de Alba del Bosque

Presidente del Consejo de Promoción de Nopal y Tuna



ACTIVIDADES

Consiente el Consejo de Promoción de Nopal y Tuna A.C. a más de 10,000 mujeres en su día

La 5ta. edición del evento *Día Internacional de la Mujer* organizado por la asociación Retos Femeninos el pasado 7 de marzo, contó con la participación del **Consejo de Promoción de Nopal y Tuna A.C.** (CPNT), el cual consintió a las más de 10,000 mujeres asistentes con asesorías nutricionales y gastronómicas.

Este año, la celebración realizada en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México, estuvo dedicada al crecimiento personal y profesional de las mujeres mediante una serie de conferencias a cargo de grandes personalidades como Tere Bermea, Julieta Lujambio, Galia Moss, Lizi Rodríguez, Adrianna Pedrín, entre otras.

Por su parte, el **CPNT** instaló módulos de atención con la presencia de chefs profesionales y una nutrióloga para atender las dudas de las visitantes sobre las propiedades alimenticias y culinarias del **nopal, la tuna y el xoconostle**; obsequiando además un útil recetario que destaca el gran sabor y la versatilidad de estos productos mexicanos.

Con esta participación, el **Consejo de Promoción de Nopal y Tuna A.C.** continúa dejando huella por México y en todas las Mujeres, principales responsables de cuidar la economía del hogar y brindar una sana nutrición a sus familias.



DE ACTUALIDAD



Médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social, en Guanajuato, comprobaron por primera vez clínicamente los efectos del Nopal para reducir la glucosa en la sangre en personas con diabetes gestacional. Es el primer trabajo en su tipo que se realiza con mujeres embarazadas y no en modelos animales.



Especialistas del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) aplicaron a 16 misiones de Baja California una técnica de conservación basada en aglutinantes vegetales como baba de nopal, la cual a lo largo de casi tres lustros ha permitido detener el deterioro que presentan estas construcciones coloniales.

'Captura' sabores

Producir salsas y mermeladas es un negocio común, por ese motivo Ana Maldonado se le ocurrió vender estos productos con un perfil gourmet.

Por Francisco Horta



Ana María Maldonado, de mermeladas y salsas gourmet. FOTO: HUGO VÁZQUEZ

De esta forma *Mega Nutri*, pequeña empresa de Salvatierra, produce mermelada de mezquite, zapote, tres cactus -zábila, xoconostle, nopal-garbanzo, guayaba, tuna criolla, frijol y lenteja, así como de chile negro, cacahuete con chile de árbol y tamarindo.

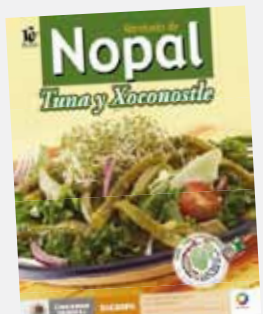
"Son 11 diferentes sabores de salsas y 10 de mermeladas que vendemos en las tiendas de abarrotes en Salvatierra y municipios colindantes".

La propietaria explica que la idea de crear sabores diferentes a los tradicionales es buscando ganar de forma más segura un espacio en el mercado nacional y posteriormente en el extranjero, donde cada año vende sus productos como expositora en una Feria de alimentos en Laredo, Texas.

"Son 4 años que participamos y tenemos muy buena aceptación del producto, varios de nuestros clientes tiene el interés de comprar por mayoreo una vez que concluyamos el trámite de etiquetado y cumplimiento con el código nutrimental y de barras", refiere.

Fuente: Periódico a.m.

PUBLICACIONES



Recetario de Nopal, Tuna y Xoconostle



Filete de pescado al ajillo con tuna blanca

[Ver receta](#)

Sólo necesitas estar involucrado en alguna parte de la cadena Nopal, Tuna o Xoconostle.

Beneficios:

- + Promoción en diferentes eventos.
- + Acceso a red de proveedores del Consejo con precios preferenciales.
- + Asesorías



MUESTRAN PRODUCTOS DE EMPRENDEDORAS

» Expo-Venta de productos elaborados por mujeres zacatecanas, promueve su empoderamiento y potencialización

El Instituto de la Mujer Zacatecana (Inmuza) inauguró la Expo-Venta de productos elaborados por emprendedoras de seis municipios y la exposición "Pintoras en Movimiento", como parte del programa de actividades conmemorativas del Día Internacional de la Mujer.

Participaron mujeres de los municipios de Guadalupe, Vetagrande, Fresnillo, Jerez, Morelos y Chalchihuites, entre otros, quienes expenden **nopal**, ates, chocolate, dulces de leche, dulces cristalizados de **xoconostle**, greñudas, mermeladas de **tuna**, manzana, duraznos en almíbar, pinole, pipián y vinos de **tuna**, entre otros.

[Ver más](#)

¿Sabías qué...?

Nopaltzin fue el primer señor azteca que habló de la conservación de los recursos naturales; para él las **nopaleras** eran comunidades vegetales muy valiosas y preconizó su empleo como cercas vivientes. (Clavijero, F. Javier. Historia de las cosas de la Nueva España)

SALUD Y NUTRICIÓN

DUEÑOS DE UNA RICA GASTRONOMÍA
Por Adriana Durán Ávila

» Tlaxcala cuenta con una cocina versátil para deleite de sus visitantes, en la que los nopales son el alimento base de algunos de sus platillos

Aledaña a la capital de la República Mexicana, Tlaxcala es una entidad que sobresale por su producción ganadera, frutícola y forestal, así como la de su industria manufacturera. Posee una gastronomía extensa y versátil, siendo un estado productor de magueyes y nopales, los habitantes

se han dado a la tarea de crear deliciosas y exóticas recetas en las que intervienen, no solamente el pulque y el aguamiel, sino también el mixiote (tela de la penca del maguey) que ofrece a los platillos un sabor muy especial.



¡ANÚNCIATE AQUÍ!

EN CONTACTO

Tel. +52(81) 8000 7494
info@cpnt.org.mx



DEJAN HUELLA POR MÉXICO



Si no deseas recibir este boletín, [da click aquí](#)