

MUNDO **CEBC**

EL IMPACTO ECONÓMICO

de Tijuana:

OPORTUNIDADES CONSTANTES

DESCARGA MUNDO CEBC
EN VERSIÓN DIGITAL



OCTUBRE

CELEBRAMOS
25 AÑOS DE PASITOS,
GUIANDO EL CAMINO
DE LA INCLUSIÓN

“LA REDUCCIÓN DE
LA JORNADA LABORAL,
PUEDE SER YA UNA
REALIDAD”

DR. CÉSAR RUBIO OZUNA

WARRIORS

CAMPEONES DEL TORNEO
RELÁMPAGO 3X3 EN LA
CASA ZONKEYS

SE BUSCAN EMPRESARIAS

MUJER PYME
TE CUENTA LOS DETALLES

MUNDO **CEBC**

CRÉDITOS

DIRECTORA GENERAL

Olivier Casanova

EDITORIAL

Natalia Delgado

DISEÑO

Analí Pérez L.

COLABORADORES

Lunia Campaña
Lic. Paola de la Vega
Dr. César Rubio Ozuna
LNCA. Lucía Chávez
Chef. Richard Chiñas

FOTÓGRAFO

Xavier Díaz de León

SERVICIO A CLIENTES

(664)688-7309



MENSAJE EDITORIAL

Estimados amigos,

Estamos muy contentos de por fin compartir esta edición de nuestra revista Mundo CEBC, un trabajo editorial que refleja nuestra misión, visión y valores como Club de Empresarios de Baja California, con el objetivo de contar con un espacio para compartir temas de interés común que ocurren dentro y fuera de nuestra región.

¡Gracias por su confianza y deseamos disfruten de esta lectura!

Ing. Eric Cataño

Presidente del Club de Empresarios B.C
C.E.O Globalsat

PORTADA DEL MES



clubdeempresariosbc



Club De
Empresarios de BC

CONTENIDO

— 05

EMPRESARIAL

Pasitos: 25 años guiando el camino de la inclusión.

— 08

EMPRESARIAL

Se buscan empresarias, Mujer PYME nos cuenta todos los detalles.

— 10

EMPRESARIAL

El impacto económico de Tijuana: Oportunidades Constantes

— 13

FINANZAS

“La reducción de la jornada laboral, puede ser ya una realidad” por el Dr. César Rubio Ozuna.

— 16

SALUD Y BIENESTAR

¿Es tu cuerpo capaz de tolerar tu estilo de vida?

— 21

SALUD Y BIENESTAR

5 beneficios que correr le da a tu cuerpo.

— 22

TURISMO: COCINA Y DESTINO

Un gran sueño la gastronomía.

— 24

TURISMO: COCINA Y DESTINO

Numa, un destino imperdible en nuestro Valle.

— 26

TURISMO: COCINA Y DESTINO

La tradicional langosta de Puerto Nuevo.

— 28

TECNOLOGÍA

El nuevo Iphone 15, ¿Qué tiene de diferente?

— 30

SOCIALES

Conoce a los campeones del torneo 3x3 que se llevó a cabo en la casa de los Zonkeys.

Los pequeños peloteritos fueron recibidos en el Club de Empresarios de Baja California.



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA

8vo ANIVERSARIO

03 de Noviembre, Casa Baloyán

7:00 p.m

CENA 4 TIEMPOS
BARRA LIBRE
MÚSICA EN VIVO
CONCURSO DE ANTIFACES

COSTO
\$2,600 m.n.
DRESS CODE:
GALA

Reserva con Johana Ríos al (664) 183 9735



ANIVERSARIO 25 AÑOS PASITOS 25 AÑOS GUIANDO EL CAMINO DE LA INCLUSIÓN



Hace 25 años, un sueño comenzó: el de crear un espacio donde niños con Trastorno del Espectro Autista desarrollen sus habilidades, se favorezca su derecho a la inclusión y mejoremos su calidad de vida.



En 25 años de trabajo y dedicación, hemos atendido a más de 60,000 niños y sus familias. Hemos iluminado el camino de 990 niños que han cursado en nuestro Programa Escolar, y hemos logrado un impacto más allá de nuestros salones integrando a más de 55 alumnos a escuela regular. Más de 30 mil personas han sido sensibilizadas sobre las principales características TEA y la importancia de la detección e intervención temprana por medio de nuestros cursos, talleres y pláticas virtuales. Además, somos pioneros en la capacitación y fortalecimiento de padres de familia y profesionales de la educación.

En este 2023, lanzaremos Pasitos Online, el campus virtual especializado en Trastorno del Espectro Autista (TEA). Nuestro objetivo es empoderar a padres con herramientas para potenciar las habilidades de sus hijos y capacitar a profesionales en el tratamiento del TEA. Pasitos Online es marca registrada y ofrece cursos en línea accesibles desde cualquier lugar con conexión a internet.

¿Qué es el Autismo o Trastorno del Espectro Autista (TEA)? Es un trastorno del neurodesarrollo que prevalece toda la vida. Esta alteración afecta la comunicación, las relaciones interpersonales, el comportamiento y los intereses de quien lo padece, siendo estas de afectaciones de gravedad variable. Comúnmente viene asociado a discapacidad intelectual, dificultades motoras, irregularidad en la integración sensorial, problemas de atención e hiperactividad.



Acompañamos y capacitamos a padres y profesionales para mejorar la vida de personas con autismo y certificando a profesionales de la salud mental y educación como Terapeuta Monitor (Maestra Sombra).



En México, un estudio de 2016 realizado por Autism Speaks y la Clínica Mexicana de Autismo (CLIMA) identificó que 1 de cada 115 niños tiene autismo, presentándose mayormente en niños que en niñas e identificando que, por cada 5 casos de autismo, 4 de ellos son hombres y 1 es mujer.

En Pasitos queremos seguir siendo un pilar y apoyo incondicional a padres de familia y tutores de niños con TEA. Queremos continuar transformando vidas, fortaleciendo a profesionistas y dando PASITOS que nos llevan a metas grandes.

Hoy conmemoramos nuestro 25 aniversario, 25 años de trabajo, historias, sonrisas y logros. 25 años guiando el camino de la inclusión.





¡Escanéame!

EMPODERANDO PADRES, FORTALECIENDO PROFESIONISTAS

Descubre nuestra plataforma de cursos en línea dirigidos a padres o tutores de niños con TEA y profesionales de la educación. Adquiere conocimientos y estrategias efectivas para el manejo de conducta y apoyo a niños(as) con la condición.

¿Qué contiene Pasitos Online?



Lecciones



Videos con
terapeutas
expertas



Consejos



Plantillas
descargables

Cursos disponibles

- ▶ ¿Qué hacer después del diagnóstico?
- ▶ Manejo de límites
- ▶ Importancia del análisis funcional de la conducta



Pasitos Online

Tel (664) 102 3990

Facebook Pasitos A.C. Instagram pasitos_ac
pasito-online.mykajabi.com

SE BUSCAN EMPRESARIAS

Como parte de la capacitación continua a emprendedoras durante el programa “Se Buscan Empresarias” de Mujer Pyme se llevará a cabo en el mes de septiembre la dinámica “Conociendo al CEO”.

“Conociendo al CEO” tiene como objetivo presentar casos de éxito y mejores prácticas para impulsar el emprendimiento de las mujeres, a fin de guiarlas durante su crecimiento.

En esta ocasión, Paola de la Vega, Fundadora de Zero Riesgo Consultoría, compartirá ante el grupo de emprendedoras su historia y consejos clave para su desarrollo en el entorno empresarial.

Se Buscan Empresarias es un programa de capacitación de Mujer Pyme en donde empresas comprometidas con el impulso a las mujeres y sus negocios, buscan potencializar su escalabilidad y su consolidación como empresarias durante un periodo de 6 meses. Dicho programa cuenta con la participación del Club de Empresarios de B.C y empresas representadas por los socios del club como becarios de las emprendedoras.

Mujer Pyme es una Asociación Civil que surge en el año 2012 con el objetivo de impulsar los proyectos liderados por mujeres, con una visión internacional, innovadora y sustentable, a través de diferentes esquemas de capacitación y eventos de crecimiento, a la fecha han impactado en el desarrollo de más de 24,000 emprendedoras y empresarias.

MUJER P Y M E INTERNACIONAL **Se Buscan Empresarias**

CONOCIENDO AL CEO

ZERORIESGO CONSULTORIA

21 DE SEPTIEMBRE
8:30 A.M.
CLUB DE EMPRESARIOS DE B.C.

¿Identificas los riesgos con los que vives? ¿Cuál es el rol de la mujer en el mundo empresarial?

Conoce los puntos clave que han llevado al éxito a Paola de la Vega, Fundadora de Zero Riesgo Consultoría.

Sponsors: NISSAN, Certus, GP, CALVITA FISCALIDAD, TruCapital, HODOVAN NAVARRO, FEEDBACK TRIVÉ, QUINTALES, CHIN ZAMORA, IRAL, OPULENZA, PROMINGROUP, MOLDE, SIMA, RYERSON, Crowe, NISSAN, YANIZA DISEÑO, YERSON, ZERORIESGO, VIADAPITAL, COCINAS, BIZM, Newsweek.



ADN 40

EN
BAJA CALIFORNIA

CON ALBERTO ELENES

LUNES A VIERNES

8:00 PM



adn40

CONMIGO

1.2 Tv Abierta
106 Totalplay

f X Instagram /TV Azteca Baja California



Nuestro objetivo es
ser **tu escudo**,
y también
tu aliado.

Servicios



Poligrafía



Eye Detect



Denuncia Anónima



Investigación
Domiciliaria



Psicometría



(664) 634-0069



spiaservices.com.mx



El impacto económico de Tijuana

OPORTUNIDADES CONSTANTES



Aunque la ciudad de Tijuana siempre ha tenido una relevancia en el mapa al ser una de las fronteras más conocidas en el mundo, con el paso de los años ha logrado posicionarse como el punto de referencia más importante que tiene el estado de Baja California.

No hay nadie, nacionales o extranjeros, que no haya escuchado alguna vez el nombre de esta gran ciudad. Su cercanía con Estados Unidos la ha convertido en un punto de acceso primordial para el comercio, lo que ha impulsado cada vez más la actividad económica no solamente en la ciudad sino también en la región, fomentando la inversión extranjera y la creación de empleos de la mano del sector empresarial dentro y fuera del país.

No es un secreto que la derrama económica en la ciudad de Tijuana ha ido en aumento en la última década, pues se ha experimentado un realce gracias a diversos factores como la industria manufacturera, el turismo y la inversión extranjera, no únicamente del país vecino, sino también de naciones como China o Alemania, lo que ha brindado oportunidades de negocio nunca antes vistas, pues su papel como frontera la ha convertido en un lugar apto para instalar cualquier tipo de compañías y plantas de producción.

La industria manufacturera se ha colocado como una pieza crucial en la economía de esta ciudad, generando empleos y asimismo una derrama económica. De acuerdo con el secretario de Turismo de Baja California, Miguel Aguiñiga Rodríguez, únicamente en el primer semestre de este 2023, se ha registrado una derrama económica superior a los 60 millones de dólares.

De igual manera, el turismo en cualquiera de sus ramas es primordial en la economía de esta urbe fronteriza. Por ejemplo, se estima que el turismo médico genera alrededor de mil 300 millones de dólares en ingresos anuales, equivalentes a 26 mil millones de pesos aproximadamente, con más de tres millones de visitantes que ingresan a la ciudad de Tijuana para el procedimiento de diversos tratamientos, indica el Consejo Coordinador Empresarial (CCE).

Mientras que el turismo gastronómico va al alza gracias a los distintos destinos que hay en la zona y porque inevitablemente la mayoría de los visitantes deben pasar por Tijuana para llegar a su destino como lo es el Valle de Guadalupe, que se ha posicionado en el ojo internacional como uno de los destinos primordiales en todo México. En palabras del secretario de Turismo estatal, se espera cerrar el año con más de 30 millones de turistas en la entidad, superando el número de visitantes que hubo en el 2022.

Sin duda, la ciudad de Tijuana ha experimentado un crecimiento económico sorprendente en los últimos años y se ha convertido en un nido de oportunidades para cualquier sector, producto de su ubicación estratégica, la inversión extranjera y la industria manufacturera. La inversión empresarial ha contribuido significativamente en el desarrollo económico de esta metrópoli con empresas tanto locales como extranjeras que han llevado a cabo inversiones como la construcción de infraestructura, fábricas y centros de investigación, lo que ha influenciado en el crecimiento y modernización de esta.



CLUB DE
EMPRESARIOS BC

EN COLABORACIÓN

VALLE BIBB
fundación AC.
Institución Sin Fines de Lucro

PRESENTAN



3er torneo de golf

HOMENAJE PÓSTUMO
RODRIGO VALLE HERNÁNDEZ

OCTUBRE 27

8AM CLUB CAMPESTRE TIJUANA

THRESOME  \$800 USD

A BENEFICIO DE 

-  TEE PRIZE
-  CENA DE PREMIACIÓN
-  TROFEO A LOS MEJORES EQUIPOS
-  RIFAS
-  CLOSEST TO THE PIN
-  MÁS DE 18 OFERTAS GASTRONÓMICAS
-  PREMIOS EN EFECTIVO



IMPACTO DE LA REFORMA LABORAL: LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL PUEDE SER YA UNA REALIDAD

DR. CÉSAR RUBIO OZUNA
CEO GRUPO DE FISCALISTAS Y R&C CAPACITADORA

Desde hace varios meses, en México se discute sobre las condiciones laborales actuales, y la necesidad de un cambio radical. El primer triunfo sobre este tema fue la aprobación de la reforma que duplica la cantidad de días de vacaciones y que ya entró en vigor. Así, los días de vacaciones pagados pasaron de seis a 12 para todos los trabajadores, a partir del primer año laboral.

Sin embargo, existen otros temas que todavía están discutiéndose, como es el caso de una reducción de jornada laboral, la propuesta de una semana laboral de 40 horas y dos días de descanso por cada cinco trabajados fue desechada la última semana de abril de 2023, en la sesión ordinaria de la Cámara de Diputados, luego de que había sido aprobada en comisión. Con el compromiso de retomarla en septiembre de este mismo año.

Este mes de septiembre será decisivo, para conocer si realmente están comprometidos para buscar una reforma laboral completa.

Recordemos que, actualmente, existen tres tipos de jornada laboral. Turno matutino, (con ocho horas), turno mixto (con siete horas y media) y turno nocturno (con siete horas). De aprobarse la reforma, los tres turnos se reducirían a seis horas.

Uno de los argumentos para fundamentar esta propuesta es que, de los países de América Latina, nuestro país se ubica entre los que más trabajan y menos vacaciones tienen. México otorgaba seis días de vacaciones después del primer año de contrato, los cuales aumentaban de dos en dos durante los cuatro años posteriores, ahora con la reforma laboral, ya se cuenta con 12 días de vacaciones, el doble de lo que se tenía anteriormente, lo que refleja un impacto positivo y en pro de la mejora de la calidad de vida del trabajador.

El objetivo principal de la reducción de jornada laboral en México es mejorar las condiciones laborales de los empleados y que puedan conciliar mejor su vida profesional y personal. Esto implica que tengan mayor tiempo para descansar y reponerse entre jornadas laborales, lo que también conlleva un mejor desempeño laboral.

Pero como toda reforma a cualquier disposición legal, tenemos desventajas y ventajas.

Aunque los empleados han recibido todas estas reformas con agrado, los gerentes y directivos de grandes corporaciones, empresarios y dueños de micro y pequeñas empresas tienen preocupaciones sobre su impacto en la productividad, rentabilidad y costos de producción.

De manera inmediata, si existirán pérdidas económicas porque la producción bajaría, si ahora descansan dos días a la semana, y se trabajan menos horas, o puede suceder que se contrate más personal para no bajar la producción, y en este caso aumentarán los costos. Es inevitable que suceda esto.

También tenemos que la reducción de horas de trabajo podría conducir a la pérdida de oportunidades para los emprendedores y empresas. Estas pueden traducirse en reducción de ventas, rezago tecnológico o falta de seguimiento en tareas de los equipos.

Pero existen mayores ventajas de la reducción a la jornada de trabajo, las cuales se verán reflejadas en un corto tiempo, y estas podrán contrarrestar las pérdidas económicas, e inclusive aumentar la productividad y, por lo tanto, incrementar ganancias.

Lo anterior debido a que la calidad de vida de los trabajadores mejorara, toda vez que podrán dedicar más tiempo a su vida personal, familiar y en consecuencia inmediata, su desarrollo laboral aumentara, al acrecentar la motivación, mayor será la productividad.

Lo anterior sin contar con los beneficios para la salud: el hecho de tener una mejor conciliación entre la vida laboral y personal tiene un impacto positivo en la salud de los trabajadores, ya que disponen de mayor tiempo para descansar y recuperarse entre jornadas de trabajo. Todo ello reduce las posibilidades de sufrir episodios de estrés.

Otra de las ventajas es la reducción de errores: la posibilidad de descansar y recuperarse entre jornadas hace que los empleados tengan un mejor desempeño laboral y eviten caer en errores producidos por la falta de descanso.

Aumento de la motivación y la productividad: lo mencionado anteriormente conlleva un incremento de la productividad, ya que, al tener más tiempo libre, los empleados pueden trabajar más satisfechos y, por tanto, mostrar mayor compromiso con la empresa y sus tareas. Todo ello se reflejará en mejores índices de productividad y un mejor rendimiento.

Mejor planificación de tareas: en muchos casos, trabajar más horas no implica ser más eficaz ni tener mayores niveles de productividad. En este sentido, una reducción de la jornada de trabajo hace que los procesos y las tareas deban planificarse de una manera más organizada para, en las horas disponibles, rendir lo mejor posible.

En definitiva, una reducción de jornada laboral implica estructurar mejor los procesos y el tiempo efectivo de trabajo, permitiendo a los trabajadores tener una mejor calidad de vida, tanto personal como profesional, tal vez de manera inmediata se podrá reflejar un impacto económico, pero con el transcurso del tiempo, definitivamente el impacto económico desaparecerá, y aumentará la producción y, por lo tanto, la rentabilidad.



Dr. César Rubio Ozuna
CEO Grupo de Fiscalistas y R&C Capacitadora



GRUPO DE FISCALISTAS

"LA ESTRATEGIA NO ES CONSECUENCIA DE LA PLANIFICACIÓN, SI NO TODO LO CONTRARIO, ES EL PUNTO DE PARTIDA"

SERVICIOS:

- Capacitación Fiscal Empresarial
- Asesoría Jurídica Corporativa
- Atención en visitas domiciliarias
- Póliza Fiscal Empresarial

CONTACTO:

✉ admon@gfiscalistas.com

☎ 664 552 5048

📍 Paseo de los Héroes y José María Velazco 10289, Int. 313, Zona Rio. Tijuana, B.C. C.P. 22010

www.gfiscalistas.com



TU ALIADO EN SERVICIOS DE VENTA DE MAQUINARIA, REFACCIONES, INGENIERIAS Y DESARROLLOS DE PROYECTOS.

📞 664 155 4972

📘 SVM Machinery





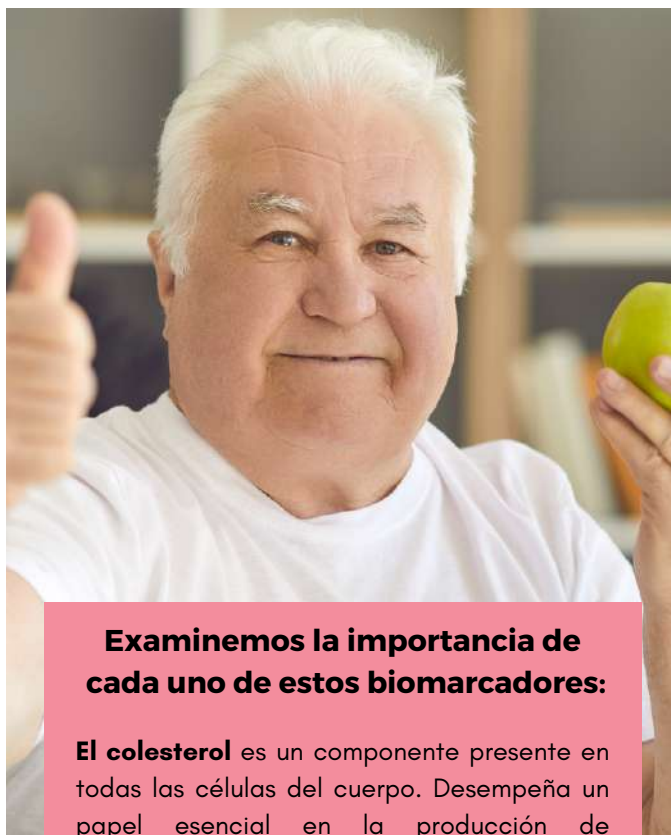
Tu cuerpo posee formas de comunicar su capacidad para tolerar tus hábitos alimenticios y tu estilo de vida. Algunas de estas señales son bastante evidentes, como tu energía diaria, tu fuerza para mantener tu independencia y tu sensación general de bienestar. Otras señales, menos perceptibles, abarcan aspectos como tu memoria, letargo, fertilidad y cumplir con los criterios de riesgo de enfermedades como la Enfermedad Cardiovascular y la Diabetes Mellitus Tipo 2. Al final del artículo te comparto estos criterios para que evalúes tu riesgo.

En México, las enfermedades crónicas degenerativas tienen una estrecha relación con la alimentación. De hecho, el 71% de la población mexicana sufre de sobrepeso u obesidad (¡7 de cada 10 personas!). Ante esta situación epidémica, se hace imperativo monitorear el estado metabólico y el riesgo cardiovascular de todas las personas. Esto nos permitiría contribuir al diagnóstico temprano y a la implementación de tratamientos adecuados.

Es crucial entender que tu cuerpo puede perder la capacidad de tolerar tu estilo de vida mucho antes de que surjan síntomas evidentes o antes de que recibas un diagnóstico.

De hecho, puedes realizarte pruebas de laboratorio que, ¡con años de anticipación!, pueden advertirte sobre la necesidad de realizar cambios.

Entre las pruebas de sangre que brindan información detallada sobre el riesgo cardiovascular se encuentran, además del colesterol total, los niveles de colesterol HDL y LDL, los triglicéridos, la PCR ultrasensible, así como las apolipoproteínas A y B, y la VLDL, entre otros.



Examinemos la importancia de cada uno de estos biomarcadores:

El colesterol es un componente presente en todas las células del cuerpo. Desempeña un papel esencial en la producción de hormonas, como las hormonas sexuales. Además, ¡los sistemas nervioso y digestivo dependen del colesterol para funcionar correctamente! Un mito obsoleto y persistente es la relación entre el colesterol en los alimentos y el consumo de grasas. Sin embargo, ni el consumo de grasas ni el colesterol en los alimentos tienen un impacto significativo en los niveles de colesterol en sangre. En realidad, una dieta rica en carbohidratos, especialmente los refinados, los almidones y los azúcares de acción rápida, junto con las grasas derivadas de alimentos procesados, son más propensos a elevar los niveles de colesterol total. Abordar factores como el consumo excesivo de carbohidratos (especialmente de bebidas azucaradas, jugos y alcohol), el estilo de vida sedentario, el tabaquismo, la obesidad, la disfunción hormonal y la salud del hígado tiene un impacto más significativo en la reducción de los niveles de colesterol en sangre que reducir el consumo de grasas.

El colesterol se transporta en moléculas llamadas lipoproteínas, que se diferencian por su contenido y función. Entre ellas, se destacan el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) y el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad), comúnmente conocidos como el “colesterol malo” y “colesterol bueno” respectivamente. Sin embargo, el riesgo cardiovascular no está determinado sólo por el colesterol total o un tipo específico de colesterol. Un indicador más preciso para evaluar el riesgo de enfermedad coronaria aterosclerótica es tener niveles elevados de colesterol LDL y niveles bajos de colesterol HDL.





Los triglicéridos, un tipo de grasa, circulan en la sangre desde el hígado y pueden derivar de la dieta. Sirven como fuente de energía para los tejidos y, en exceso, son almacenados como grasa corporal, en conjunto con el colesterol.

La concentración de triglicéridos depende de dos factores:

1. La dieta, especialmente el exceso de consumo de carbohidratos (azúcares), como el alcohol, jugos, refrescos, harinas refinadas, cereales y granos, así como el exceso calórico derivado de comidas abundantes o frecuentes, y el consumo excesivo de proteínas o grasas.
2. Las reservas de grasa, que aumentan durante la pérdida de peso o debido al exceso de glucosa en sangre (glucosa), que puede ser resultado del estrés y la hormona cortisol, circulando en la sangre como parte del colesterol. Los triglicéridos se almacenan en tejido graso para su uso como fuente de energía. Están relacionados con el exceso de peso, la obesidad, la enfermedad del hígado graso y las enfermedades cardiovasculares.

La Hemoglobina Glicosilada es un indicador temprano de disfunción metabólica relacionada con la Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) y la Enfermedad Cardiovascular. Refleja la tolerancia a los carbohidratos de los últimos tres meses (sí, tu cuerpo es muy chismoso y esto no se puede esconder).

Es crucial reconocer que la diabetes no es una sentencia inmutable y que nadie está condenado a padecer de por vida. La DM2 se considera una enfermedad progresiva que se desarrolla varios años antes del diagnóstico, manifestándose primero con resistencia a la insulina y prediabetes ¡mucho antes del diagnóstico!

Hace cerca de 80 años, se identificó la Proteína C Reactiva, que aumenta en respuesta a infecciones o lesiones. A través de métodos tecnológicos modernos, ahora es posible medir pequeñas elevaciones en la sangre. Estos leves aumentos indican un proceso compensatorio en el cuerpo, señalando una pérdida del equilibrio a nivel celular debido a daños o carencia de nutrientes. Estas pequeñas fluctuaciones se conocen como Proteína C Reactiva ultrasensible (PCR-us). Sus valores en sangre son valiosos indicadores para tomar medidas preventivas y evitar que la pérdida de equilibrio termine en enfermedades.

La PCR-us, sensible a cambios en su concentración, se considera un "marcador de riesgo emergente" más efectivo que el colesterol LDL para predecir eventos cardiovasculares. Investigaciones recientes también la vinculan con:

- Tumores sólidos
- Diabetes Mellitus Tipo 2
- Artritis reumatoide y dolor en las articulaciones
- Trastornos hormonales

Desde una perspectiva preventiva, dado que la PCR-us detecta inflamación persistente y crónica, que abarca desde enfermedades cardiovasculares hasta condiciones autoinmunes como el cáncer, se recomienda realizar esta medición al menos una vez al año en la población en general, mujeres embarazadas y personas jóvenes. Si el valor en sangre supera 1 mg/L, es esencial buscar el apoyo de profesionales de la salud, incluyendo médicos y nutriólogos. El objetivo es identificar los cambios necesarios para restaurar el equilibrio y la función celular.

Otras pruebas sanguíneas valiosas para evaluar el riesgo cardiovascular son las apolipoproteínas, componentes de los complejos de colesterol. La apolipoproteína A-1 forma el núcleo del colesterol HDL (c-HDL), mientras que la apolipoproteína B es la base del colesterol LDL (c-LDL). Se ha descubierto que niveles elevados de apolipoproteína A-1 son un predictor más confiable de menor incidencia de enfermedades cardiovasculares que los niveles de c-HDL o c-LDL. Por otro lado, los niveles altos de apolipoproteína B se asocian con un mayor riesgo de enfermedad coronaria aterosclerótica.

Valora con tu médico y nutriólogo la opción de hacer cambios en tu estilo de vida y de alimentación con el fin de reducir el riesgo de enfermedades antes de recurrir a medicamentos.

Si ya padeces una enfermedad, considera estas opciones para alcanzar la remisión y disminuir o suspender la medicación.

¿Listo/a para evaluar tu riesgo de problemas cardíacos en los próximos 10 años?:

- Eres inactivo/a y/o no haces ejercicio.
- Tienes exceso de peso.
- Tu cintura es mayor a 94 cm si eres hombre o de 80 cm si eres mujer.
- Consumes alimentos procesados o envasados (como refrescos, frituras, barras energéticas, galletas, etc.) más de una vez por semana.
- Fumas.
- Tienes trastornos del sueño o falta de sueño.
- Consumes alcohol.
- Eres mujer mayor de 50 años.
- Usas medicamentos.
- Tienes otras enfermedades, como trastornos gastrointestinales, historia de diabetes gestacional, diabetes, enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, accidente cerebrovascular, enfermedad autoinmune, enfermedad renal crónica o antecedentes familiares de colesterol alto, triglicéridos elevados o enfermedad coronaria prematura.
- Tienes trastornos hormonales, como problemas de tiroides, insulina o desequilibrios hormonales sexuales.

Recuerda que tomar medidas proactivas en relación con tu salud es esencial para prevenir enfermedades y mantener una calidad de vida óptima. No subestimes el poder de la nutrición y el estilo de vida para gozar de salud a largo plazo.

Por ti, por tu salud.

LNCA Lucía Chávez

Nutrióloga funcional certificada en México y en Estados Unidos.
Nutrióloga bariatra, certificada por SRC (Obesity Control Center)

lucia@luciachavez.com

certuslab.com.mx

A tu corazón, ¿le late cómo lo tratas?



Si tienes más de 35 años,
es hora de escuchar a tu corazón.

Descubre factores de riesgo
cardiovascular, con tu perfil
"Sano Latido" que incluye:

Glucosa
Hemoglobina A1C
Colesterol TOTAL, HDL y LDL
Triglicéridos
Proteína C Reactiva (Ultrasensible)
Apolipoproteína A1
Apolipoproteína B
Presión arterial

Todo, por solo \$985 MN.*
#MesDelCorazón

*Válido hasta el 30 de septiembre de 2023

Consulte a su médico. Cédula: 1500144 UNAM

Certus[®]
LABORATORIO

5 BENEFICIOS QUE CORRER LE DA A TU CUERPO

Todos conocemos o hemos escuchado algunos de los beneficios que correr tiene para nuestro cuerpo y mente, y muy probablemente, también conocemos a más de una persona que lo hace diariamente como parte fiel de su rutina. Correr es uno de los ejercicios más recomendados con los que se puede comenzar a tener actividad física al no necesitar de mucho más que una buena voluntad.

Aunque existen múltiples beneficios comprobados que correr nos brinda, te compartimos cinco de los más importantes, desde una mejor condición cardiovascular hasta ser una actividad que te estimule a liberar estrés y mantener nuestra mente en calma.



01

MEJORA EN SALUD CARDIOVASCULAR

Correr es un ejercicio aeróbico que fortalece nuestro corazón y también mejora la circulación sanguínea, lo que ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y del sistema cardiovascular en general.

02

MANTENERNOS MÁS RELAJADOS

Las endorfinas son unas sustancias químicas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que el cuerpo libera cada vez que corres, asimismo, provoca una mejora en el sueño y un mayor control en situaciones que pueden generarnos estrés.

03

PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

Al correr estimulamos la habilidad que tiene nuestro cerebro de reducir y retrasar el deterioro cognitivo que comienza aproximadamente a los 45 años, debido a que el ejercicio estimula los químicos del cerebro que se encargan de prevenir la degeneración del hipocampo, parte importante del cerebro relacionada a la memoria.

CONTROL DE PESO

Probablemente asociamos mucho el hacer ejercicio automáticamente como una opción para perder peso, está comprobado que correr es una excelente manera para quemar calorías lo que es una herramienta efectiva para perderlo o en su caso, mantenerlo.

04

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Aunque está muy enfocado al ejercicio cardiovascular, correr también otorga beneficios para nuestros músculos al trabajar varios grupos de ellos como piernas y glúteos, lo que nos brinda una mejor resistencia muscular.

Ya sea para darle un mejor cuidado a nuestro corazón, perder peso o generar más endorfinas, correr resulta una actividad muy satisfactoria para quien la realiza. Regalarnos 30 minutos diarios puede representar grandes cambios en nuestra vida a corto y largo plazo. ¿Te animas?

05

UN GRAN SUEÑO...

La Gastronomía

La cocina para mi es una forma de expresar nuestros sentimientos, pasión, emociones que me permiten crear platillos donde busco revivir un plato casero servido en mi infancia, con olor a amor, a hogar y transformarlo en un platillo con la mejor calidad, **Gourmet**.

Me considero privilegiado de tener un don empírico en este arte gastronómico porque me permite transmitir en cada platillo mi tendencia culinaria basada en usar los mejores ingredientes para deleitar sus paladares.

Soy afortunado de contar con un gran equipo, donde buscamos innovar y crear experiencias únicas cautivando sus sentidos desde el primer aroma hasta el último bocado. Nos esforzamos cada día por dar lo mejor.

Cada día disfruto lo que hago y busco dejar una parte de mi en cada creación y compartirlo con los comensales, dejar huella en cada platillo como parte de mi legado. Por qué este es mi sueño y lo vivo al máximo.

Chef. Richard Chinás



f  /distrisgtmx



SGT

INOX & ALUMINIO

 (664) 490.8243

www.distribuidora-sgt.com



Mayoreo



Menudeo



ICAMI

CENTRO DE FORMACIÓN Y
PERFECCIONAMIENTO DIRECTIVO

Formamos líderes
con competencias
sólidas para el
buen ejercicio del
mando

PSM

POWER SKILLS MANAGER

Informes e inscripciones
Lic. Karla Ciceña Montenegro
Cel. (663) 407 1773






El Valle de Guadalupe se ha convertido en un destino mágico que está lleno de los colores y sabores más característicos de nuestra Baja. Ha conseguido posicionarse a nivel internacional gracias a su buena gastronomía, su amplia variedad de vinos y los múltiples espacios de alojamiento que se pueden encontrar en él, ya sea algo muy sencillo en medio de algún viñedo o hasta dormir en una habitación en la cima de la montaña.

Así que, si próximamente tienes agendada una visita a Valle de Guadalupe y todavía no cuentas con un alojamiento, queremos recomendarte un espacio que sin duda cumplirá todas tus expectativas y pasarás una gran estadía. Para aquellos que buscan una experiencia única y cercana a la naturaleza, NUMA Wine Suites tiene todo lo que se necesita para que tu visita sea inolvidable, y es que empezamos con que las habitaciones tienen una vista directa a los viñedos y podrás ser testigo de los amaneceres y atardeceres tan espectaculares que suceden en la región.

Además, se encuentra localizado en un punto muy estratégico cercano a los mejores restaurantes, bares y bodegas que hay en el Valle, ideal para descansar luego de un día de conocer y explorar. NUMA se abastece de energía solar por lo que podrás disfrutar de una estancia respetuosa con el medio ambiente, es pet friendly y tiene a su alcance todas las comodidades que se requieren para pasar una noche mágica. Sin duda, un lugar acorde para salir de la rutina, tomarnos un respiro y conectar con la naturaleza.



 Dirección: Carretera el Tigre Entrada por Rancho Las Delicias, 22780 Ensenada, B.C



4X3⁽¹⁾

Compra 4 llantas y paga solo 3,
del mismo modelo y tamaño de rin

/ + **6 MESES SIN INTERESES**⁽²⁾

Participas para **ganar premios cada semana**

Promoción válida del 01 de septiembre al 31 de octubre 2023

Promesa TERSA®

Al comprar tus llantas obtienes:

- Reparación de pinchaduras GRATIS.
- Rotación y balanceo de por vida.
- Hasta 10% de descuento en próximos servicios en TERSA Llantas & Car Service.
- Si no estás satisfecho con tus llantaste los cambiamos.
- Te igualamos cualquier cotización de tu llanta.



COTIZA AHORA

Aplica en todas las marcas



tersallantasoficial **(664) 293 4359**

Los términos y condiciones pueden variar. Aplican restricciones. El sorteo tendrá lugar a partir del 1 de septiembre al 31 de octubre de 2023. Aplica en la compra de 2 o 4 llantas Michelin, BFGoodrich, Uniroyal Toyo Tires o TERSA rin 13 o de mayor medida, en compras en efectivo, con tarjetas de crédito o de débito. Adicional podrán obtener un descuento de 20% en la compra de 2 llantas rin 13 y rin 14 o 25% de descuento en rin 15 en adelante. En la compra de 4 llantas rin 15 en adelante obtiene un descuento del 25% más 6 meses sin intereses en llantas Michelin, BFGoodrich, Uniroyal, Toyo Tires y TERSA. No podrán participar en el concurso los clientes corporativos, consignatarios o los mayoristas. Este concurso no es acumulable con otras promociones de TERSA o de sus distribuidores. Grupo TERSA se reserva, en cualquier caso, cancelar esta promoción. La finalidad de ese sorteo es exclusivamente con fines de propaganda comercial, con fundamento en el artículo 6, fracción II, de la Ley General de Juegos y Sorteos. Esta promoción tiene lugar con fundamento en la HOM-028-SCFI-2007 y otras disposiciones en materia de protección al consumidor, específicamente en información comercial que deberán proporcionar los proveedores que llevan a cabo promociones coleccionables o por medio de sorteos y concursos.

SENSES QUARTZ
SPA & WELLNESS CENTER HOTEL & SPA

Sumérgete en una
experiencia de bienestar y
**DISFRUTA DE NUESTROS
TRATAMIENTOS EXCLUSIVOS**

20% DESCUENTO

MIEMBROS CLUB DE EMPRESARIOS

HAZ TU RESERVACIÓN:

(664) 167 5066

**PREGUNTA POR
NUESTRO TEMAZCAL**



LA TRADICIONAL LANGOSTA DE PUERTO NUEVO

La gastronomía del noroeste de México es una mezcla de muchos ingredientes, sabores y tradiciones, principalmente la de nuestro estado que no tiene miedo de unir las cocinas de mar y tierra para llevarlas a otro nivel. El buen comer que hay en Baja California se ha posicionado generando un turismo gastronómico que va más allá de lo convencional. No es un secreto los cientos y cientos de turistas que visitan diariamente esta región en busca de un buen platillo, pues la popularidad de esta cocina ha crecido como espuma dentro y fuera del país.

Definitivamente, uno de los platillos más populares que se pueden encontrar en la Baja es la langosta de Puerto Nuevo, que le ha dado la vuelta al mundo por su sabor y su peculiar forma de comerse: bañada en mantequilla, con tortillas de harina de gran tamaño y recién hechas, limón y su acompañamiento de frijol y arroz.

De acuerdo con la historia, el platillo surgió en la década de 1950 cuando Puerto Nuevo era un embarcadero de pescadores, su popularidad fue creciendo y hoy en día es un platillo emblemático a nivel internacional, que puso en el ojo público el talento culinario del estado en el que los sabores se mezclan y pierden entre ellos para crear otros que son nuevos y únicos.



TE INVITAMOS A

▶ ACTUALIZAR TUS DATOS

Mantente informado de todas las novedades y beneficios que Club de Empresarios de Baja California tiene para ti.

Dudas y comentarios contactar a Dirección General

✉ asistente@clubdeempresariosbc.com

☎ (663)319-6203



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA

 www.facebook.com/slconsultoresentecnologia

www.slconsultores.org

SERVICIOS

- REDES
- CABLEADO ESTRUCTURADO
- SERVIDORES
- SEGURIDAD DE LA INFORMACION
- CCTV
- EQUIPOS DE COMPUTO
- SISTEMAS ADMINISTRATIVOS CONTRPAQI
- CURSOS Y SEMINARIOS



NOSOTROS

En SL consultores somos una empresa dedicada al servicio al cliente, nos especializamos en implementar dar soporte y mantenimiento a soluciones tecnológicas basadas en hardware y software. Contamos con personal altamente capacitado con mas de 10 años de experiencia en el ramo, estamos dedicados a conectar las empresas para que puedan optimizar sus procesos administrativos por medio de herramientas, tecnologías y de informática.

SL CONSULTORES

C O N E C T A N D O T U E M P R E S A

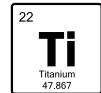
EL NUEVO IPHONE 15

¿QUÉ TIENE DE DIFERENTE?

Año con año, Apple nos tiene en espera de una nueva versión de su producto más popular: el iPhone. Desde las primeras especulaciones de lo que sería el iPhone 15, que tiene una versión Plus, Pro y Pro Max, cada uno con mejoras y distinciones, prometió varias características que se destacarían de los modelos anteriores como las capacidades de la cámara y novedades del diseño, así como el rendimiento del nuevo procesador A17 Bionic y el conector USB-C.



El iPhone 15 Pro Max tiene el zoom óptico de mayor alcance en un iPhone.



Titanio.
Tan resistente y ligero. Tan Pro.



El chip A17 Pro llegó a revolucionarlo todo.

www.apple.com

Conector USB-C



Este septiembre fue lanzado al mercado y cuenta novedades tanto internas como externas, pero muy específicas para cada estilo. Los iPhone 15 y iPhone 15 Plus comparten son muy parecidos, pero si se considera un modelo más exclusivo definitivamente se debe poner en la mira el Pro y Pro Max.

FUENTE: www.xataka.com

Cortier

Deja de invertir horas en tareas repetitivas y administrativas que te quitan tiempo ✓

Impulsa tu negocio con un #software hecho a la medida de tus necesidades para **optimizar** tus procesos y flujos de trabajo.

¡Cotiza tu proyecto con nosotros!

Contáctanos



imagen ilustrativa

Algunos de nuestros clientes



664 635 9013

ventas@cortier.com

cortier.com

Recibe **una tarifa especial** para tu próximo proyecto

Sólo para miembros del Club.

WARRIORS CONSIGUE EL TRIUNFO

EN EL TORNEO RELÁMPAGO
3X3
EN LA CASAZONKEYS



Los grandes campeones : Roberto Gutiérrez, Mauricio Núñez, Iván Ahumada, y Efraín Maldonado



Miguel Ledón, Aldo Castillo, Carlos Carrasco, David Martínez, José Abadi y Héctor Villegas.

En el mes de agosto llegó nuevamente el ya tradicional torneo relámpago 3x3 en la casa Zonkeys Tijuana, torneo en el que los socios son las estrellas en la duela y compiten por el 3er, 2do y 1er lugar, aunque el principal objetivo de este torneo es la diversión y el convivio entre los socios, este año los equipos ganadores fueron TORONTO RAPTORS integrado por Jeffrey Jensen, Andrés Smith, Andrés Meza y Héctor Orr (3er lugar), CAVALIERS integrado por Miguel Ledón, Aldo Castillo, Carlos Carrasco, David Martínez, José Abadi y Héctor Villegas. (2do lugar) y los grandes campeones de la tarde el equipo WARRIORS, integrado por Roberto Gutiérrez, Mauricio Núñez, Iván Ahumada, y Efraín Maldonado que fueron los ganadores del primer lugar de esta tercera edición del torneo.

El ganador a MVP del partido fue el socio Roberto Gutiérrez y Jeffrey Jensen como el jugador que más canastas encestró.

¡FELICIDADES A TODOS Y LOS ESPERAMOS EL PROXIMO AÑO!



El ganador a MVP.



Raptors intentó alcanzar la gloria en este torneo



El equipo fue recibido con felicidad y orgullo.

SOCIOS RECIBEN A LOS PELOTERITOS TIJUANENSES

El pasado Martes 05 de septiembre, los socios de Club de Empresarios recibieron en las instalaciones del Club a los peloteritos Tijuanaenses quienes fueron recibidos con aplausos y felicitaciones por los socios, familias y se hicieron presentes Torín y Torina, mascotas oficiales del Equipo de Beisbol de casa, Toros Tijuana, entre risas y rica comida se les entregaron reconocimientos a los jugadores así como al cuerpo técnico por su excelente desempeño en la serie y poner en alto el nombre de Tijuana y México.



Un equipo lleno de entusiasmo y talento para el rey de los deportes.

PRÓXIMOS EVENTOS

CEBC 2023



3er TORNEO DE GOLF

Agradecemos a nuestros patrocinadores por formar parte de nuestro Tercer Torneo de Golf Homenaje Sr. Rodrigo Valle Hernández. Aun estas a tiempo de sumar esfuerzos y ser parte de la gran familia de patrocinadores.

Pregunta por los paquetes especiales para socios y no te quedes fuera del evento deportivo y filantrópico mas importante del año Rosa Elia Leal torneogolfcebc@gmail.com 664 202 86 44

OCT
27

NOV
03

SAVE THE DATE 8vo ANIVERSARIO

Celebremos juntos el 8vo aniversario del Club de Empresarios. Aparta la noche del próximo 3 de noviembre y se parte de 8 años de logros, alianzas, negocios y grandes amistades.

La sede será en Casa Baloyán y será un evento donde podrás invitar amigos y familia para juntos seguir sumando mas años y un futuro maravilloso.



ASAMBLEA GENERAL DE ASOCIADOS 2023

LUNES 6 NOVIEMBRE

1ra CONVOCATORIA HORA: 5:00 p.m. 2da CONVOCATORIA HORA: 5:30 p.m.

Los datos en el Cronograma del Club de Empresarios, Manual Propósito de Liderazgo y Carta Blanca de Tijuana CP2020.

Asamblea General e incluye la Ley de ZOCOTI, estatutos y Decretos Generales.

Indice y convocatoria en: www.cebc.com.mx
email: asamblea@cebc.com.mx (664) 183 9735

ASAMBLEA CEBC

Te invitamos a estar presente en la Asamblea General de Asociados este lunes 6 de noviembre en el Gran Salón de nuestro Club de Empresarios, en punto de las 17:00 horas para su 1ra. Convocatoria y 17:30 horas en su 2da. Convocatoria.

No te pierdas este evento tan importante y representativo en el que se compartirá información relevante de nuestros logros y próximos objetivos. Te esperamos.

NOV
06

¡No te los puedes perder!

LA ASOCIACIÓN DE CHEFS DE ROSARITO



se une como patrocinador en nuestro 3er. Torneo de Golf, en el que los chefs César Arredondo y Mario Medina harán equipo con nuestro Chef Richard Chiñas, para la cena de premiación de este gran evento a beneficio de **pasitos** Centro Psicopedagógico.



Chef Richard Chiñas



Chef Mario Medina

Chef César Arredondo



**¡SÚPER
PROMOCIÓN
CAMIONERO!**

**¡OBTÉN GRANDES DESCUENTOS
PARA LLANTAS DE CAMIÓN!**

RIN (PULGADA)	DESCUENTO MICHELIN
24.5	\$900 MXN
22.5	\$900 MXN
19.5 O MENOS	\$800 MXN

**O HASTA \$1,200 PESOS EN MEDIDAS
MICHELIN[®] PARTICIPANTES**

**CONTÁCTA A NUESTRO EQUIPO
DE ASESORES EXPERTOS**



tersallantasoficial



(664) 884 1071



MICHELIN