

INCLUSIÓN

La inclusión de mujeres en puestos directivos es cuestión de negocios, de tener mejores resultados y de incrementar la competitividad de cualquier empresa.

Los valores familiares permean en el ambiente laboral e institucional. Las mujeres que ocupan altos cargos empresariales tienen lugares decisivos para replantear los valores que sirvan como el estandarte a partir del cual se delinearán políticas dentro de cada centro de trabajo.

Actualmente hay oportunidades en el proceso de reclutamiento, por ejemplo, a través de currículos ciegos o de prácticas institucionales que den certeza sobre que no habrá brecha salarial en un lugar de trabajo, además es importante que los fundadores o directivos compartan valores relacionados con la equidad e igualdad.

TORTILLAS CASERAS

Las tortillas de maíz son parte de la identidad de los mexicanos, pero cuando hablamos de las tortillas de nopal...la cosa cambia. En lugar de relacionarlas con buenos y sabrosos tacos, las identificamos como un alimento dietético.

Al mezclar el maíz nixtamalizado con el nopal (y otros ingredientes) las calorías por tortilla disminuyen de aproximadamente 70 kcal a 20 kcal.

Es decir, una tortilla de nopal significa 1/3 de una de maíz. También contiene vitaminas A y C y es un aliado para prevenir la arterioesclerosis.

Otro de los beneficios es que ayuda a controlar la producción de ácidos gástricos, por lo que es recomendable consumirlo para proteger la mucosa gastrointestinal. Por si esto fuera poco, una de las grandes propiedades del nopal es su alto contenido de fibra. En nuestro cuerpo la fibra actúa como limpiadora del colon, favoreciendo de esta manera la eliminación de cancerígenos.

MAPA DE NAVEGACIÓN

