

La Tienda

auténtico vocero de los tenderos

SALUD

¿Aumento de mosquitos?
Cuidado con el Dengue.
Pag 3

ECONOMÍA

Cómo administrar
un negocio familiar.
Pag 4.

SANIDAD

El manejo adecuado
de los alimentos en tu
tienda. Pag 5.

CONSEJOS

El manejo adecuado de
los alimentos en tu tienda.
Pag 9.



Prepara tu cuerpo para una larga
jornada de trabajo - pag. 8

...Pasatiempos - pag 6.

...Horóscopo - pag. 10

...Clasificados - pag. 11



FUNDA FAST S.A.S

ENTIDAD PARA EL APOYO Y SOLIDARIDAD CON EL TENDERO



EDITORIAL

El impacto del aseo en las tiendas

Las noticias sobre el Coronavirus y tantos otros problemas de virus y bacterias, muchas veces ligados a los alimentos, son un campanazo para nuestras tiendas.

Cada vez nos encontraremos un público más prevenido con los temas de aseo, más exigentes con los cuidados y la presentación de las mercancías pero sobre todo, más comunicativo a través de las redes con respecto a cualquier error que cometa el comerciante.

Hemos visto en las redes estos últimos días las fotos de las galletas con chocolates y pasas que vende una reconocida cadena de cafeterías, destacándose en las imágenes pequeñas cucarachas muertas confundidas con los trozos de cacao. ¿Cuánto le cuesta a una tienda o a una marca recuperarse de una campaña de desprestigio como esa? Ejemplos como ese lo hemos visto en diferentes bebidas, hamburguesas, pizzas, Etc. Muchos de esos casos han sido investigados por las autoridades de salud pública con fuertes sanciones y cierre de establecimientos.

El reto es que nuestras tiendas se distingan por la presentación impecable de los productos, sin abolladuras ni manchas. Por el aseo general, sin telarañas, con vidrios relucientes por dentro y por fuera; locales desinfectados de tal manera que ratas, cucarachas o moscas huyan de nuestro negocio; suelos bien barridos y trapeados, relucientes, que huelan rico y que inviten a permanecer Sobre ellos.

Nuestra tienda es la imagen de lo que somos como personas, familia y ciudadanos. Si causamos una buena impresión atraeremos más clientes y fidelizaremos los actuales. Está demostrado también que los empleados son más productivos en ambientes óptimos, limpios y frescos. Que luzcamos una tienda donde comprar sea un gusto, porque no solo vendemos buenos productos, si no también salud y confianza.

- CONSEJO EDITORIAL**
 Alexander Ruíz Mendoza
 Isabel Cristina Ocampo S.
 Sebastián Care
 Eduardo José Victoria Ruíz
- GERENCIA Y COMUNIDAD**
 Manchola Asociados
 Isabela Manchola

- DISEÑO**
 Manchola asociados
 José Miguel Rios
- ESCRÍBANOS**
 info@fundafast.com.co
 www.fundafast.com.co

- LICENCIA**
 002890 / 1975 Mingobierno
- DIRECCIÓN**
 Avenida 2 CN # 23 AN - 34,
 B/ San Vicente
 Cali, Colombia
- TELÉFONOS**
 (572) 661 4748 - (572) 661 4747

Rotación desde 1975

¡SALUD

¿Aumento de mosquitos? Cuidado con el Dengue

Mucho cuidado porque el dengue es una enfermedad transmitida por mosquitos que ocurre en zonas tropicales como nuestra ciudad.

Muchas personas, especialmente los niños y los adolescentes, pueden tener signos o síntomas durante un caso leve de dengue. Cuando los síntomas se presentan, por lo general, comienzan entre cuatro y siete días después de la picadura de un mosquito infectado. El dengue provoca fiebre alta (40 °C) y viene acompañado de estos síntomas:

- Dolor de cabeza
- Dolor en los músculos, los huesos y las articulaciones
- Náuseas
- Vómitos
- Dolor detrás de los ojos
- Glándulas inflamadas
- Sarpullido

En algunos casos, los síntomas empeoran y pueden ser potencialmente mortales. Esto puede provocar una forma grave de dengue llamada «fiebre hemorrágica del dengue», «dengue grave» o «síndrome de choque por dengue».

Los signos y síntomas de la fiebre hemorrágica del dengue o dengue grave, representan una urgencia que puede poner en riesgo tu vida.

... NUESTRAS RECOMENDACIONES

1. Permanecer en ambientes bien protegidos con mosquiteros.

Los mosquitos que transmiten el virus del dengue están más activos al amanecer y al atardecer, pero también pican durante la noche.

2. Usa ropa de protección.

Usa una camisa de mangas largas, pantalones largos, calcetines y zapatos.

3. Usa repelente de mosquitos.

Puedes aplicar permetrina sobre tu ropa, zapatos, equipo de campamento y mosquiteros de cama.

4. Puedes ayudar a reducir las poblaciones de mosquitos.

Eliminando los lugares donde ponen los huevos. Por lo menos una vez a la semana, vacía y limpia los recipientes que tienen agua estancada, como las



macetas, los platos de animales y los floreros. Mantén los recipientes con agua estancada tapados entre una limpieza y otra.

Recuerda que es muy importante en los primeros síntomas consultar al médico y no automedicarse.

¡Llámenos!

Somos la solución para las necesidades financieras del tendero colombiano

- Zona Norte: 300 680 6014
- Zona Centro Oriente: 300 897 8205 - 317 458 4304
- Zona Sur Oriente: 300 685 0135 - 315 782 7352
- Zona Jamundí y Santander de Quilichao: 314 844 9147
- Zona Palmira, Pradera y Guacarí: 301 244 8469



ECONOMÍA

Cómo administrar un negocio familiar

Compartimos contigo algunos consejos para manejar una empresa familiar y alcanzar el éxito.

Este tipo de empresas son aquellas que están hechas por varios miembros de la familia. Es así como tanto el dinero como la gestión del negocio caen sobre el núcleo familiar. Este modelo de organización tiene muchas ventajas frente al resto, como la confianza y la continuidad. Sin embargo, esto pueden convertirse en desventaja si el negocio no se dirige correctamente. Cuando el vínculo entre los socios es tan estrecho, el riesgo de que aparezcan conflictos entre ellos a la hora de gestionar y tomar decisiones se incrementa, aquí algunas recomendaciones para que tu negocio familiar prospere.

1. Para que la organización de la empresa familiar sea lo más eficiente y productiva posible, **lo más aconsejable es establecer los cargos en función de las habilidades de cada uno de los socios.** Así cada uno de los miembros de la familia disfrutará realizando lo que mejor sabe hacer y podrá explotarlo al máximo, incrementando la producción y beneficios de la empresa.
2. Una de las cosas más importantes que se deben tener en cuenta para poder manejar la empresa familiar sin conflictos es **saber separar la relación familiar de la laboral.** Aprovechar la confianza y el vínculo creado entre los miembros de la familia es adecuado para llevar a cabo una buena gestión del negocio. Pero, trasladar los problemas y conflictos familiares a la organización de la empresa puede ser el fracaso.
3. **Es importante entender que un negocio no debe manejarse igual que una familia.** A pesar de trabajar con los miembros de tu familia, durante el horario laboral todos son compañeros de trabajo y, fuera de él, padres e hijos, hermanos, tíos y sobrinos, etc. Esto quiere decir que es conveniente separar los tiempos y establecer unas horas para trabajar y otras para el tiempo libre.
4. Fijar unos objetivos y estrategias a seguir es básico para gestionar la empresa familiar. Este modelo de organización acostumbra tomar sus decisiones aprovechando cada una de las habilidades y particularidades de los familiares que conforman el negocio. **Teniendo esto en cuenta, es importante establecer un Consejo de Familia integrado por los miembros que tengan una visión más estratégica y que no se dejen llevar de las posibles emociones encontradas.**



Ten en cuenta todos estos consejos para manejar una empresa familiar incrementan la eficiencia y productividad de tu negocio. Recuerda que una mala gestión puede conducir al fracaso de tu empresa y, en los peores casos, perjudicar incluso las relaciones familiares. **¿Cuáles son las ventajas de administrar muy bien una empresa familiar?**

- Disminuirás enormemente las probabilidades de que el negocio desaparezca debido a una mala gestión.
- Como dueño, te asegurarás de que la empresa quedará en las mejores manos para llevar el negocio de la forma correcta.
- La administración de los negocios familiares es un tema que hay que analizar, muy diferente a como se hace con las demás empresas.
- Habrá una organización mayor en los puestos de trabajo, que se traducirá en más agilidad en los procesos y eso, en más productividad.
- Permitirás que la empresa tenga un crecimiento constante, sin

necesidad de que los nuevos dueños y/o directores empiecen desde cero.



SANIDAD

El manejo adecuado de los alimentos en tu tienda

La diarrea enferma a unas 550 millones de personas al año y provoca a l. rededor de 230.000 muertes en el mundo.

Nosotros los tenderos debemos ser conscientes de la importancia de vender productos aptos para el consumo humano, en un mercado que cada vez es más competitivo, la salud de los clientes debe ser el objetivo primordial de nuestros negocios.

SABÍAS QUE:

Las infecciones diarreicas, son las más comúnmente asociadas al consumo de alimentos contaminados, hacen enfermar cada año a unos 550 millones de personas y provocan 230.000 muertes.

Un ejemplo muy sencillo, cuando se vende al cliente un queso, que ha sido almacenado al lado de otros alimentos como vegetales sin lavar, cuando se utiliza un cuchillo para cortarlo sin lavar y además el tendero no se lava las manos después de coger dinero y así manipula el queso; con toda seguridad ese cliente se enfermará, tendrá dolor de estómago y diarrea.

ALGUNOS CONSEJOS

- No toques tu nariz cuando manipula los alimentos.
- No hable sobre los alimentos.
- No utilice la saliva para abrir las bolsas, tampoco las sople.
- Si tiene contacto directo con los alimentos sin empaque, utilice tapabocas.
- Lava tus manos con jabón antibacterial sin aroma, cada vez que utilices el baño, cuando toque su nariz, cara o cualquier parte de su cuerpo.
- Mantén las carnes, lácteos y sus derivados en la nevera y controle la temperatura, a máximo 6°C.
- No apagues la nevera en la noche, los alimentos se deterioran y tú vas a tener pérdidas.
- Evita cruzar la contaminación con el uso de tablas para corte, manejo de dinero y alimentos, manejo de cuchillos, manejo de guantes diferentes para aseo y para manipulación.

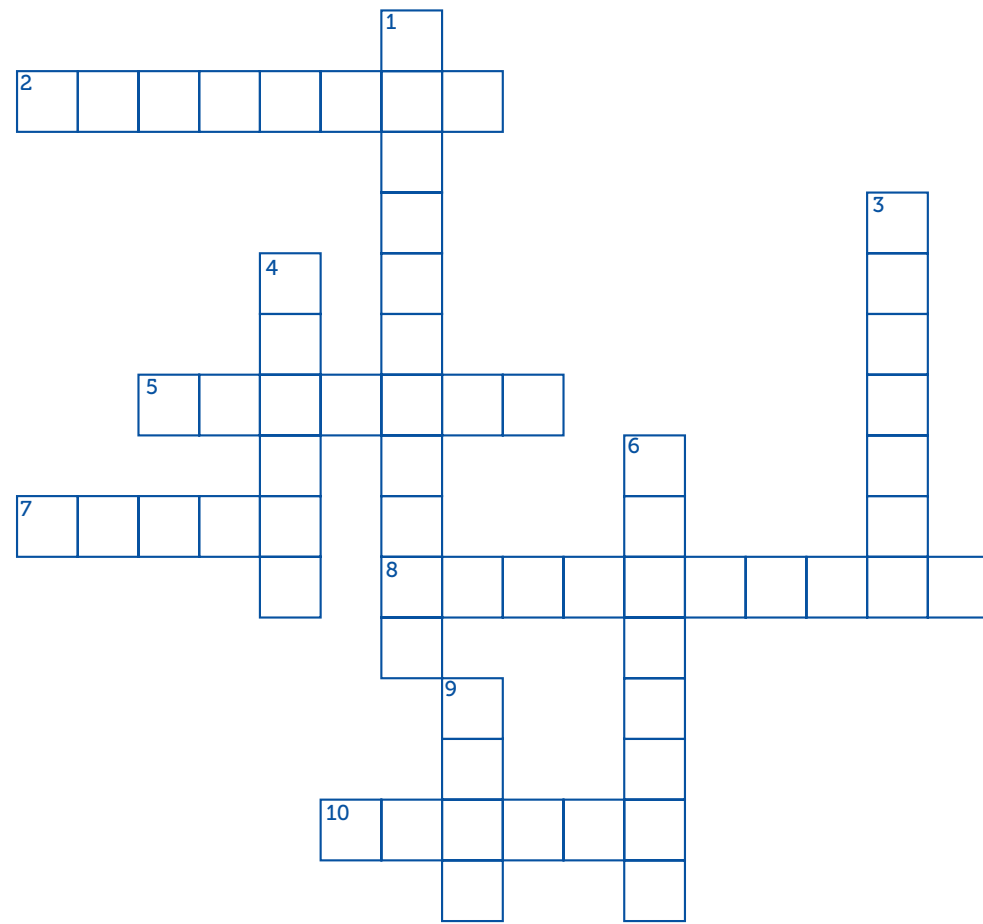
- No manipules alimentos si estás enfermo o tienes heridas abiertas.

Recuerda que la aplicación de prácticas adecuadas de sanidad, en el proceso de alimentos y bebidas, reduce significativamente el riesgo de intoxicaciones a la población consumidora, lo mismo que las pérdidas del producto, al protegerlo contra diversos tipos de contaminación.

“Los tenderos debemos ser conscientes de la importancia de vender productos aptos para el consumo humano”

PASATIEMPOS

CRUCIGRAMA



1. Son el equipo del billete.
2. El equipo de la tierra de la eterna primavera.
3. Los últimos que alzaron la copa.
4. Dicen que son tu papá.
5. Primer campeón del futbol colombiano.
6. Conocidos en el mundo del fútbol como los verdolagas.
7. El equipo volcánico de Colombia.
8. Así llaman a los 11 del equipo blanco blanco.
9. El equipo dulce del país.
10. Se conocen como "los Pijaos".

DATO CURIOSO

El alimento mas consumido del mundo es el arroz, esto es gracias a su precio, su poder saciante, valor nutritivo y la cantidad de arrozales en el mundo.



DATO CURIOSO

Mascar chicle mientras cortas cebolla te ayudará a no llorar.



SUDOKU

Complete el cuadro para que en cada columna, fila y caja estén todos los números del 1 al 9 sin repetirse de manera horizontal ni vertical

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

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

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



Te ayudamos a surtir tu tienda con los mejores precios y promociones de nuestros proveedores.



Tenemos la solución en precio, calidad, surtido y financiación.

Pregúntale a tu asesor

Carrera 32A # 10 - 220 Acopi / Yumbo
PBX: (57) (2) 654 0388
www.distritiendasdecolombia.com

CONSEJOS

Prepara tu cuerpo para una larga jornada de trabajo.

Nuestras jornadas laborales son muy extensas, normalmente duran más de 10 horas diarias y nuestro cuerpo debe prepararse para lograr soportarlas.

Una alimentación poco adecuada, más el estar quieto por largas horas son una de las principales causas de problemas de peso y salud en la actualidad, en tu vida diaria puede terminar en pérdida de la eficiencia porque nuestra salud empieza a impactar en todos los aspectos.

Teniendo en cuenta la importancia de adoptar hábitos saludables en la alimentación y otros aspectos de la vida, expertos cuentan cómo comer sano y otros consejos para mantenerse saludable a pesar de las largas jornadas laborales.

La alimentación es la base para todo. Cuando una persona se alimenta balanceadamente obtiene los nutrientes necesarios para desarrollar sus actividades diarias. No obstante, si un ser humano no se nutre de manera adecuada puede experimentar un bajo rendimiento a nivel intelectual y emocional, que termina por afectar su desempeño en el trabajo.

LA ALIMENTACIÓN

Cuando las personas no comen bien se enristrecen, porque se les pueden disminuir algunas sustancias del organismo que son necesarias para su vida inclusive las operaciones matemáticas básicas se puede alterar.

Los expertos señalan que la alimentación debe ser saludable, completa, suficiente y adecuada, que todos los grupos de alimentos estén incluidos como lo son las frutas, los vegetales, los cereales, las carnes, aves, pescados, leguminosas, huevos y lácteos. "Los azúcares y las grasas también, pero en menos cantidades".

La dieta debe ser Equilibrada en calorías y nutrientes de acuerdo a la condición y a la actividad de cada persona. "Si una persona tiene un trabajo pesado necesita más calorías que otra que su trabajo es menos pesado".

En cuanto a que la alimentación sea suficiente y adecuada, se refiere a que la cantidad que va a comer la persona sea la necesaria para el ciclo de vida o edad de esta. "No es la misma alimentación para un niño, un adulto, una mujer embarazada, un deportista o un adulto mayor".

"Lo ideal es que una persona no empiece a trabajar sin desayunar", la primera y más importante comida del día, ya que rompe el ayuno de



varias horas, evitas la pérdida de masa muscular y ósea, le das energía a tu cerebro para trabajar y evita estados de ansiedad y estrés durante el día.

LAS ALIADAS

Las meriendas de media mañana o tarde son tu gran compañía, frutas, verduras, jugos o batidos y frutos secos siempre serán la mejor opción. Adicionalmente a la sana alimentación, tomar agua frecuentemente es otra de las recomendaciones de los expertos para estar saludable. Mantenerse hidratado influye en la salud cerebral, mejora la concentración y el desempeño. También ayuda a bajar de peso, evita antojos y controla la ansiedad por comer, ya que muchas veces las personas creen tener hambre pero realmente es el cuerpo pidiendo hidratación. "Mantén un termo lleno de agua a la mano para que no tengas la excusa de no poder pararte a buscar agua a la cocina".

Disminuir el café. Sustituye el café por té o aromáticas. Considera que muchas veces las personas necesitan más la sensación de tomar algo caliente que la cafeína en sí. "El café tiene muchas propiedades positivas pero el exceso no es aconsejable pues puede causar irritabilidad y acidificar nuestro pH".

Evitar grasas y azúcares. Las expertas aconsejan evitar poner azúcar en las bebidas, así como tomar gaseosas y comprar comida con mucha azúcar. Las grasas también se deben evitar porque estas "se van a acumular en el organismo como tejido adiposo y va hacer que la persona aumente de peso".

Estar más de 8 horas o más sentado ocasiona que las personas adopten una mala postura, que puede generar a futuro problemas en la espalda y cadera. Para esto la recomendación es que si las personas no se sienten cómodas en su silla, traten de hacer una pausa activa donde se pueda caminar, activar la circulación y estirar las piernas.

Además de tener en cuenta estas recomendaciones y aplicarlas en la vida diaria, el último consejo es convertirse en multiplicador de buenas prácticas con las personas que trabajan contigo.

CONSEJOS

Recuerda que nuestros negocios también pueden ayudar al planeta.

Reciclar es darle una nueva vida a los envases, reduciendo el consumo de recursos y la degradación del planeta. Aquí te contamos los materiales reciclables más comunes de nuestro día a día:

ENVASES PLÁSTICOS

Reducir su consumo, reutilizar y reciclar son las tres acciones básicas para reducir su impacto, ya que el plástico tarda alrededor de 700 años en degradarse

LATAS

Este tipo de envase está siempre presente en nuestros negocios. Las latas están compuestas de aluminio y se pueden reciclar un número ilimitado de veces. ¡Al contenedor amarillo!

ENVASES DE PAPEL Y CARTÓN

Todos los materiales de papel y cartón deben ir al contenedor azul para ser reciclados y ayudar a reducir la sobreexplotación de los recursos naturales.

VIDRIO

Este material se puede volver a reutilizar mediante un proceso de lavado de desechos o a través de su fundición y puede ser reciclado al 100% una cantidad indefinida de veces. Para ello debemos separarlos del resto de materiales. ¡Al contenedor verde!



¡LA KOLA QUE TE DA MÁS VARIEDAD DE VITAMINAS Y MINERALES

16 Vitaminas

4 Minerales y Fibra

con Ácido Fólico, Hierro y Zinc



ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO. NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA. REG. SAN. INVIMA SD2011-0002009.





HORÓSCOPO

Un año nuevo lleno de mensajes desde las estrellas



ACUARIO
Enero 20 - Febrero 19

Debes estar preparado, ya que podría comenzar el día con algún contratiempo. Procura no abandonar la serenidad que te caracteriza y avanza poco a poco.

Amor: ♥♥

Trabajo: 📁📁📁📁



GÉMINIS
Mayo 21 - Junio 21

Debes saber que todo lo que debas hacer hoy, te requerirá de suma paciencia. Será el momento para que trates de reflexionar antes de accionar sin pensar las consecuencias.

Amor: ♥

Trabajo: 📁📁



TAURO
Abril 21 - Mayo 20

Relájate, ya que todo se agilizará gracias a las buenas energías de los astros y esto te aportará un significativo alivio a todas las preocupaciones que tienes.

Amor: ♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁



LEO
Julio 23 - Agosto 23

Debes estar preparado, ya que hoy recibirás un juicio de alguien no muy cercano pero que te llevará a replantearte algunas situaciones centrales de tu vida.

Amor: ♥♥♥♥

Trabajo: 📁📁



LIBRA
Sept. 24 - 22 Octubre

Necesitarás trabajar tu percepción natural. De esta forma, tendrás más chances para alcanzar todos los éxitos deseados y no cometer ningún error.

Amor: ♥♥

Trabajo: 📁📁📁

HORÓSCOPO

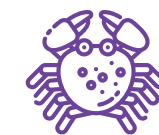


ARIES
Marzo 21 - Abril 20

Frente a cualquier situación negativa que se te presente, tendrás que tomar mucho coraje y afrontar tu vida con tranquilidad. No te servirá de nada si te impacientas.

Amor: ♥♥♥♥

Trabajo: 📁📁

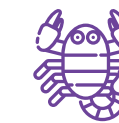


CÁNCER
Junio 22 - Julio 22

Intenta ser sincero contigo mismo. Deberías aprender a reconocer tus comportamientos erróneos y buscarle la solución a cada una de las situaciones.

Amor: ♥♥♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁



ESCORPIO
Oct. 23- Noviembre 22

Gracias a tu actitud emprendedora habitual, podrás conquistar nuevas oportunidades y dejar atrás esa etapa poco satisfactoria que has vivido.

Amor: ♥♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁📁📁



SAGITARIO
Nov. 23 - Diciembre 20

Debes tener en cuenta que antes de hacer algo, debes reflexionar y analizar tranquilamente la situación. No permitas que tus miedos te invadan y no te dejen pensar.

Amor: ♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁



CAPRICORNIO
Diciembre 21 - Enero 19

Entiende que para conseguir buenos resultados y los éxitos deseados, deberás operar de una forma más positiva. Abandona la negatividad que tanto te caracteriza.

Amor: ♥♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁



PISCIS
Diciembre 21 - Enero 19

Sepa que no existen los resultados sin haber sufrido algún fracaso en el camino. Muchas veces nos ofrecen una nueva oportunidad para cumplir nuestras metas.

Amor: ♥♥♥

Trabajo: 📁📁📁📁

CLASIFICADOS

Se vende nevera de 3.50 de largo, 1 de alto

cel: (todavía falta)

Se vende tienda de mascotas *acreditada*, bien ubicado en el barrio plazas verdes frente a Chiminangos.

dirección: calle 66 # 1A6 - 39
cel: 313 559 2712

@dulcedemor Instagram, elabora vestidos de baño,

de contacto: 3044425450,
dirección: 24B # 85-07.

FRESPAN

SEÑOR TENDERO COMPRE FRESPAN
MENOR PRECIO MAYOR GANANCIA

Pregúntele a su asesor de Distritiendas
PBX: (57)(2) 654 0388



PRUEBA

LA NUEVA

VERSIÓN

 YOGURT
DE GRIEGO

