

COMPRA LA **NUEVA** CUCHILLA DE **Gillette**
DEL **SEGMENTO ECONÓMICO**

ASTRA[®]

CUCHILLA DE AFEITAR



**BANDA
LUBRICANTE**



2 HOJAS



**MANGO LARGO
Y ERGONÓMICO**



\$900

**PRECIO DE VENTA
SUGERIDO AL PÚBLICO**

CON
Gillette
GANAS MÁS



EDITORIAL

La oportunidad para las tiendas

Alguien dijo que el empresario exitoso es aquel que cuando ve la gente llorar, el les vende pañuelos.

Algo parecido está sucediendo con la pandemia del Coronavirus. Evidentemente ha sido una tragedia para la humanidad, para la salud y para la economía; sin embargo, frente a los grandes problemas y retos, siempre debemos escoger nuestro lugar: Sin dejar de sentir y ser solidarios, me pongo a llorar o más bien, busco si los demás necesitan pañuelos y me

convierto en su proveedor? Pues para las tiendas, la cuarentena, la incertidumbre y el aislamiento son UNA OPORTUNIDAD. Recordemos que la gente tiene miedo de hacer largos recorridos; no quieren montar en transportes públicos; no pueden salir cuando quieren, sino cuando su último dígito de la cédula se lo permite. Cuál es el vecino que puede suplir sus necesidades? Nosotros, las tiendas!! Somos el vecino que tiene aquellos artículos que se requieren en las casas del entorno.

PARA SER GANADORES, DEBEMOS CUMPLIR CON UNOS REQUISITOS

1. Seamos un ejemplo de autocuidado. Seamos nosotros un ejemplo de aseo. Bien bañados, afeitados diariamente, impecablemente peinados, oliendo sabroso, con ropa cambiada todos los días; con tapabocas limpios y ojalá con careta transparente. Que acercarse al tendero no genere miedo sino gusto.

2. La tienda debe ser como nosotros: Limpia, oliendo rico, invitadora. Tendremos dispensadores con gel desinfectante para que todos se limpien sus manos. En el piso marcaremos los lugares para que cada cliente se pare y no entre en contacto físico con otros clientes. No permitiremos aglomeraciones en la tienda.

3. Estaremos muy surtidos entendiendo cuales son los artículos de primera necesidad que se requiere en estas épocas. Pensemos que inventario debemos tener y que nos sobra para evitar dedicar capital de trabajo a productos de lenta rotación. El reto por ahora es atender los mercados domésticos. Si podemos agregar domicilio, mejor aún, pero siempre cumpliendo con las normas sanitarias.

Estas líneas nos ayudarán a tener una visión diferente del momento. A tener fe y a hacer parte del grupo que vendemos pañuelos y no al de los lamentos.

■ **CONSEJO EDITORIAL**
Alexander Ruíz Mendoza
Isabel Cristina Ocampo S.
Sebastián Care
Eduardo José Victoria Ruíz

■ **DISEÑO**
Manchola Agencia
José Miguel Ríos

■ **GERENCIA Y COMUNIDAD**
Manchola Agencia
Isabela Manchola

■ **LICENCIA**
002890 / 1975 Mingobierno

■ **DIRECCIÓN**
Avenida 2 CN # 23 AN - 34,
B/ San Vicente
Cali, Colombia

■ **TELÉFONOS**
(572) 661 4748 - (572) 661 4747

■ **ESCRÍBANOS**
info@fundafast.com.co
www.fundafast.com.co

La Tienda

auténtico vocero de los tenderos

- **SANIDAD**
Cuida tu negocio,
pag. 4
- **SALUD**
Ejercicios en casa,
pag. 5
- **ALIMENTACIÓN**
Alimentación saludable en tiempos
de coronavirus, pag. 8
- **¿QUÉ TANTO SABES?**
Demuéstranos tus conocimientos
sobre el coronavirus, pag. 8



Gracias a todos los tenderos que en esta época han seguido trabajando fuerte, demostrando así su compromiso con la sociedad, ustedes son nuestros héroes.

Horóscopo - pag. 10

Clasificados - pag. 11



FUNDA FAST S.A.S

ENTIDAD PARA EL APOYO Y SOLIDARIDAD CON EL TENDERO

SANIDAD

Cuida tu negocio

Por nuestra salud y la de nuestros clientes es necesario tomar ciertas medidas de seguridad para que nuestro negocio siga adelante y no se vea afectado por ningún motivo, por eso te invitamos a que sigas estas simples recomendaciones, recuerda que con la ayuda de todos podemos salvarnos.

LA HIGIENE PERSONAL DE LOS EMPLEADOS

- Enfatiza la higiene de manos, lávalas por lo menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

- Siempre lávate las manos con agua y jabón. Si no tienes agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol y evita tocar los alimentos desenvueltos o expuestos.

- Usa guantes para evitar tocar los alimentos con las manos descubiertas.

- Antes de comer o preparar tus comidas, siempre lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos como seguridad general de alimentos.

- Cubre tu tos o estornudos con un pañuelo desechable, tíralo a la basura y después lávate las manos.

CONTROL SOBRE ALIMENTOS

Sigue los protocolos establecidos de seguridad de los alimentos y las prácticas recomendadas para los establecimientos como el tuyo.

- Sigue los 4 pasos clave para la seguridad de alimentos: Siempre — Limpiar, separar, cocinar y enfriar.

- Lava, enjuaga y desinfecta las superficies que tocan los alimentos, como los platos, utensilios, superficies donde se preparan alimentos y el equipo para las bebidas después de usar.

- Desinfecta frecuentemente las superficies que los empleados o clientes tocan, como las manijas de las puertas, las asas del equipo, el mostrador donde se paga, los carros de compras, etc.



- Limpija y desinfecta frecuentemente los pisos, mostradores y otras áreas del establecimiento usando desinfectantes.

- Prepara y usa los desinfectantes de acuerdo con las instrucciones que están en la etiqueta.

CONTROL PARA LLEVAR Y ENTREGAR ALIMENTOS

- Observa las prácticas de seguridad alimentaria establecidas que controlan el tiempo/temperatura, la prevención de contaminación, el lavado de las manos, no trabajadores enfermos y el almacenamiento de alimentos, etc.

- Haz que los empleados se laven las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o después de tocar áreas de uso común, por ejemplo, las manijas de las puertas y los timbres.

- Si no tienen agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para las manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Siempre lávate las manos con agua y jabón si tus manos están claramente sucias.

- Aumenta la frecuencia de lavado y desinfección de superficies que se tocan mucho, tales como los mostradores, los teclados, y dentro de los vehículos usando un aerosol o paño de limpieza casero regular.

- Asegúrate de leer la etiqueta y seguir las instrucciones de uso del fabricante.

- Establece áreas designadas para que los clientes recojan sus alimentos para ayudar a mantener el distanciamiento social.

- Practica el distanciamiento social cuando entregues alimentos, por ejemplo, ofreciendo entregas "sin tocar" y enviando textos de alerta o llamando cuando haya llegado al lugar de la entrega.

- Realiza una evaluación de tu establecimiento para identificar e implementar cambios operacionales para mantener el distanciamiento social si ofreces la opción de llevar y entregar alimentos, manteniendo una distancia de 2 metros de otros, cuando sea posible.

- Mantén las comidas calientes y frías en su temperatura adecuada, almacenándolas en los contenedores de transporte apropiados.

- Conserva las comidas frías asegurándote de tener suficientes materiales refrigerantes, por ejemplo, compresas de gel.

- Asegúrate que las comidas calientes sean transportadas en los contenedores térmicos, y que estos funcionen apropiadamente.

- Mantén los alimentos separados para evitar la contaminación entre ellos, por ejemplo, mantener los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos y de los que están listos para comer.

- Asegúrate de que las envolturas y los envases que se usen para transportar alimentos prevengan la contaminación de estos

SALUD

Ejercicios en casa

Tras la declaración de pandemia del coronavirus COVID-19, muchos lugares públicos debieron cerrarse para evitar contagios masivos.

Los ciudadanos del mundo tuvieron que ajustarse a una nueva forma de vida hasta que se acabe la cuarentena. Ante esto se inició la campaña global #QuedateEnTuCasa y las personas han adaptado su estilo de vida.

En este caso las personas que realizan actividades físicas debieron adecuar sus hogares como centros de entrenamiento para seguir con sus rutinas diarias, por eso hoy te traemos **4 ideas fabulosas con un palo de escoba** para que hagas ejercicio desde tu casa y continúes manteniéndote en forma.



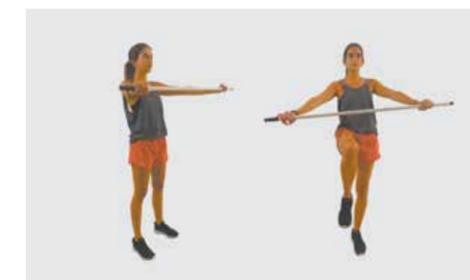
1. SENTADILLA

- Mantén los pies separados a la altura de los hombros.
- Párate derecha y coloca el palo de escoba detrás de la cabeza, apoyándolo en la parte superior de la espalda.
- Luego, agarra los extremos del objeto doméstico y realiza una sentadilla clásica, es decir, agáchate teniendo muy en cuenta de que tus rodillas no pueden sobrepasar la punta de tus pies.
- Mientras ejecutas el movimiento, asegúrate de apretar los glúteos para que el ejercicio sea más efectivo.
- Haz series de 10 y repite 3 veces.



2. CINTURA

- De pie.
- Separa los pies.
- Lleva el palo de escoba a la parte de atrás de la cabeza y colócalo sobre los hombros.
- Desciende hacia el lado izquierdo y mantén la cintura apretada.
- Luego, asciende haciendo fuerza.
- Acto seguido, baja hacia el lado derecho y repite el mismo procedimiento.
- Realiza 20 repeticiones de este ejercicio.



3. ABDOMEN BAJO

- Colócate de pie y separa los pies.
- Sujeta el palo de escoba y súbelo a la altura del pecho, sin flexionar los codos.

- Eleva la rodilla derecha tratando de tocar el palo de escoba.
- Después, sube la izquierda y repite las indicaciones.
- Mientras ejecutas el movimiento, contrae el abdomen ejerciendo bastante presión.
- Regresa a la postura original y repite el ejercicio 20 veces.



4. ZANCADA

- De pie, da un paso con una pierna y flexiona la rodilla.
- La otra rodilla, déjala estirada en la parte trasera.
- Ubica el palo de escoba en una posición que sea cómoda para poder ejecutar el movimiento.
- Mantén la espalda recta.
- Flexiona la pierna de atrás hacia adelante y vuelve a la posición original.
- Realiza 4 series de 10 para cada pierna.

¡Ojo! este ejercicio será especialmente difícil si tienes problemas de rodilla, si te duele al realizarlo no sigas haciéndolo de esa manera, puedes probar con dar un paso hacia atrás en lugar de al frente, si esto no ayuda puedes apoyarte con una mano en una superficie firme, hasta que puedas hacer el ejercicio sin dolor.

¿QUÉ TANTO SABES?

1. ¿Qué son los corona virus?

- A. Un tipo de virus que produce cuadros desde gripe común hasta enfermedades respiratorias.
- B. Son una familia de virus que afecta a los animales.
- C. Son enfermedades respiratorias, nerviosas o eruptivas.

2. ¿Qué es el nuevo Coronavirus (n-Cov)?

- A. Una inflamación en los ganglios linfáticos (base de la quijada).
- B. Un virus que genera sensibilidad a ciertas sustancias.
- C. Un nuevo coronavirus que puede afectar a las personas.

3. ¿Cuáles son los síntomas?

- A. Dolor de cabeza, pérdida de visión, dificultad para hablar o caminar.
- B. Náuseas, falta de aire, sudor frío y fatiga.
- C. Tos, dolor de gargante, fiebre y en casos graves, neumonía y fallo renal.

4. ¿Existe un tratamiento?

- A. La vacuna de la gripe.
- B. No existe un tratamiento específico para esta enfermedad.
- C. Antibióticos.

5. ¿Cuál es la mejor manera de cuidarte?

- A. Evitando el contacto físico con otras personas, cubrirse la boca y nariz.
- B. Manteniendo una distancia mínima de 10 metros con otras personas.
- C. No salir del país.

6. ¿Qué precaución hay que tomar con animales?

- A. Evite el contacto con animales.
- B. Lavarse las manos después de tocar a cualquier animal.
- C. No hay que tomar precauciones específicas para los animales.

7. ¿Es peligroso recibir paquetes de China?

- A. Es altamente peligroso.
- B. No es peligroso.

8. ¿Cuál es la mortalidad del coronavirus?

- A. 2.2% de los infectados.
- B. 50% de los infectados.
- C. 24% de los infectados.

Respuestas:

1. A, los coronavirus son una familia de virus que causan distintos tipos de afecciones.
2. C, la variación que estamos viviendo es una clase de coronavirus especialmente peligroso en personas.
3. C, los síntomas son muy similares a los de una gripe.
4. B, no hay un tratamiento específico, sin embargo hay unos cuidados que se pueden tomar como reposo, buena alimentación e hidratación.
5. A, no es necesario aislarse por completo, mantener una distancia de dos metros y tener buena higiene es suficiente.
6. B, los animales en general no son portadores del virus.
7. A, no hay riesgo en recibir nada desde china, el virus no puede sobrevivir tremendo viaje.
8. A, aunque la mortalidad es baja el virus es altamente peligroso y contagioso, recomendamos tomar los cuidados pertinentes.

Por cada pregunta que respondiste bien súmate 3 puntos, si al final tuviste de 1 a 9 puntos, lo mejor es que te quedes en casa, trata de buscar mas información sobre esta pandemia que nos agarró sin darnos cuenta.

Si tuviste de 10 a 20 puntos estas muy bien, solo necesitas investigar un poco mas para ser un experto.

Si tuviste más de 21 puntos felicitaciones ¡eres un duro! síguete cuidando a ti y a tus seres queridos que vamos a salir de esto todos juntos.



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



ALIMENTACIÓN SANA

Alimentémonos naturalmente y mantengámonos saludables en tiempos de coronavirus

¿Sabías que no necesitas de médicos, medicamentos o suplementos para sentirte bien por dentro y por fuera? Hoy, en tiempos de pandemia lo más importante es alimentarnos balanceadamente para así prevenir y disminuir el riesgo de terminar en un hospital. Acá brevemente te compartiré ideas y consejos para que fácilmente los sigas en casa:

1. CONSUME TODOS LOS DIAS FRUTAS Y VERDURAS

Las verduras son nuestras grandes aliadas, ellas contienen alta cantidad de fibra, lo que favorece nuestra digestión y ayudan a limpiar y desintoxicar nuestro organismo, pues tienen antioxidantes y otros compuestos como los flavonoides. Además, tienen vitaminas y minerales que muchas veces son necesarios para varias funciones de nuestro cuerpo. Te dejo algunos ejemplos: espinacas, brócoli, repollo,

acelgas, champiñones, cebolla, ajo, pimentón y remolacha. Las frutas las recomiendo en las mañanas, escoge una y cámbiala cada día para así obtener todas las vitaminas y minerales que ellas nos ofrecen.

2. INTENTA TENER EN CASA HIERBAS Y ESPECIAS NATURALES

Ellas, además de ayudarnos a digerir mejor la comida, tienen propiedades que nos ayudan a desinflamar y hasta combatir ciertas infecciones. Estos son algunos ejemplos: jengibre, cúrcuma, hierba buena, manzanilla, toronjil, canela, anís, menta, pimienta, cilantro y apio entre muchas otras que tenemos a nuestro alcance, no nos cuestan mucho y nos sirven para darle sabor a nuestros platos.

3. COME CARBOHIDRATOS (HARINAS Y CEREALES) QUE VENGAN DEL SUELO Y NO SEAN PROCESADOS

Sé que este punto puede ser el más difícil, sin embargo, lo que más nos ayuda a que nuestro cuerpo esté sano, es comer comida real. Esto quiere decir, que comas lo que viene directamente del suelo, de la tierra y que no necesite de muchos procesos para pasar a ser parte de nuestro plato. Pongo acá unos ejemplos de lo que puede ser un alimento aliado: arracacha, yuca, plátano, frijoles, lentejas, garbanzos, yacón, batata, arroz integral, maíz (en su forma original) y otros más que son tan propios de nuestro país. Consúmelos con MODERACIÓN pues nuestro cuerpo no los necesita en mucha cantidad. Recomendación: 1 porción por plato.

4. COME FERMENTADOS

Los indígenas, y nuestros ancestros para preservar la comida largos períodos de tiempo fermentaban sus comidas. El más conocido es el fermentado de repollo blanco, sin embargo, puedes fermentar remolacha, zanahoria, pepinos, ajos, cebollas, coliflor, brócoli y otros vegetales o tubérculos.

Para hacerlo solo necesitas ponerle sal por unos minutos a la verdura, esperar y luego masajear sobre un recipiente hondo durante varios minutos hasta que veas que ha empezado a extraer el jugo propio, una vez el vegetal se encuentre bien machado lo insertamos en un tarro donde el líquido debe cubrir del todo el vegetal y debe haber una separación de al menos 2 cm entre la boca del tarro y la tapa para que los gases puedan salir. Podemos fermentar vegetales de cualquier tamaño, sin embargo, vegetales enteros requerirán de más tiempo, más sal y paciencia, pero por otro lado se conservarán también durante periodos más prolongados. Los fermentados están llenos de fibra y de probióticos que nos ayudan tanto a nuestra digestión, como a fortalecer nuestro sistema inmune (defensas) brindándonos protección como ningún otro medicamento.

5. COCINA EN CASA, COME EN FAMILIA Y AGRADECE

Parte de estar y permanecer sanos, es por medio de la cocina en casa. Aprovechemos esta época para cocinar más, para sentarnos en familia, para agradecer por los alimentos y sobre todo, para disfrutar. Sentir placer es válido y es necesario para recibir esos alimentos llenos de nutrientes, para que sean digeridos adecuadamente y además saber cuál es la cantidad necesaria y suficiente para nuestro cuerpo.

Brindemos por nuestra salud, estoy a tu servicio

Con cariño, Valentina Serna Hosie. Médica Integrativa.



¡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



VIRGO
22 Agosto - 22 Septiembre

A través del medio social y público te moverás con comodidad, encontrarás apoyo, aportes, bienestar y también puedes lograr mucho a través de quienes lo conforman.

Amor: 

Trabajo: 



ACUARIO
Enero 20 - Febrero 19

Tiempo especial para ponerte las pilas y encarar actividades, tu trabajo y entorno laboral, estudios, profesión. Es momento para estar activo pero que también te rinda.

Amor: 

Trabajo: 



TAURO
Abril 21 - Mayo 20

Semanas rendidoras en general, ideales para negocios, contactos, movilidad, gestiones que pueden haber sido postergadas o complicadas y hoy se deslizarán muy fluidamente.

Amor: 

Trabajo: 



GÉMINIS
Mayo 21 - Junio 21

Un tiempo muy positivo y oportuno para tus finanzas, para movilizar asuntos de dinero en general, algún negocios, compras y gastos, así como alguna ganancia inesperada.

Amor: 

Trabajo: 



LEO
Julio 23 - Agosto 23

Muy buena energía interior, un estado de ánimo que te beneficia en muchos sentidos ya que te permite encarar dificultades con éxito y disfrutar de lo positivo.

Amor: 

Trabajo: 



LIBRA
Sept. 24 - 22 Octubre

Mientras dejes que las cosas fluyan a su tiempo y modo y no fuerces acontecimientos tus probabilidades de éxito en lo que emprenda serán mayores, inténtalo.

Amor: 

Trabajo: 

HORÓSCOPO



ARIES
Marzo 21 - Abril 20

Tiempo perfecto para encarar algunos asuntos relativos al hogar, tu núcleo familiar, manejar alguna cuestión que involucre bienes, propiedades, legados. Estará muy movido.

Amor: 

Trabajo: 



SAGITARIO
Nov. 23 - Diciembre 20

Es un tiempo muy favorable para ti, cuida tu imagen pública, debes estar atento/a a negocios y en especial todo lo que involucre tu dinero o bienes.

Amor: 

Trabajo: 



CÁNCER
Junio 22 - Julio 22

Una sensibilidad muy positiva. Se vienen días de introspección que te harán mucho bien y te darán buena energía y todas las luces prendidas. Aprovecha al máximo tu jornada.

Amor: 

Trabajo: 



CAPRICORNIO
Diciembre 21 - Enero 19

Jornada especialmente positiva tanto a nivel afectivo, financiero, en todas tus decisiones diarias. Te juega en contra cierta inarmonía, tensión, estrés. Contrólate.

Amor: 

Trabajo: 



ESCORPIO
Oct. 23- Noviembre 22

Aunque puede haber alguna situación puntual de tirantez, el plano vincular, pareja, compañeros, socios, colaboradores, te apoyarán y te harán sentir muy bien.

Amor: 

Trabajo: 



PISCIS
Febrero 19 - marzo 20

Buenos días en lo familiar, excelente en lo social, buena creatividad, inventiva, iniciativas. El hogar por alguna razón puede resultarle algo difícil de manejar, pero ponle la mejor energía.

Amor: 

Trabajo: 

CLASIFICADOS

Se vende mesas y sillas en madera.

También Rimax y estufa industrial. Interesados comunicarse al: 320 376 8160

Se requiere motorista para vehículo Taxi.

Turno largo. Experiencia mínima 3 años. Papeles al día. Interesados enviar hoja de vida: gramalote22@hotmail.com

Se vende calzado señorial Rómulo

Interesados comunicarse al: 311 712 5085



**SEÑOR TENDERO COMPRE FRESPAN
MENOR PRECIO MAYOR GANANCIA**

Pregúntele a su asesor de Distritiendas

PBX: (57)(2) 654 0388

**NUEVO
PRODUCTO**

Torta de vainilla
y chocolate
porcionada



...

Amigo tendero, te queremos dar un millón de gracias, por tu trabajo, por tu carisma y sobre todo por tu servicio a la comunidad único e inigualable en esta época tan difícil.

...

Campesino

PRUEBA SU **DELICIOSO** **SABOR NATURAL.**



NUEVA PRESENTACIÓN DIARIA — 125g —

