

# La REDvista

...QUE CONOCE A SUS CLIENTES



**5 PRODUCTOS  
QUE NUNCA  
PASARÁN DE  
MODA**

**Iván**  
*Experto en  
la materia*

**Razones  
para hacer  
tu inventario  
al inicio de año**



\$6.00 MX/Enero/2026

# Encuentra en Zorro NESCAFÉ® LATTE CARAMELO

Como en CAFETERÍA a MENOR PRECIO.

## TU DÍA COMO A TI TE LATTE



*Balance*  
ENTRE CAFÉ Y LECHE

CREMOSIDAD

*Variedad*  
DE SABORES

EMPIEZA SANAMENTE.

Marcas Registradas y/o marcas comerciales de la misma Sociedad que Productos Nestlé S.A., Casa Postales 553, 1100 Vozes, Zorro.

02

## Ciencia

Narices electrónicas que detectan enfermedades.

04

## Mirada al interior

Surte tu tiendita en la nueva sucursal de Zorro en Tecámac.

06

## Don Porfirio

Productos que nunca pasan de moda.

08

## Negocio de éxito

Ventajas de hacer inventario a inicios de año.

12

## Dr. Tendero



No te quedes sin luz. Checa tu instalación eléctrica.

14

## En portada

Iván empezó desde cero, y ya es experto en las materias primas.



# 24

18

## Bienestar

Vitamina D: ¿cómo aprovecharla durante el invierno?

20

## Ecología

Seis sorprendentes animales que sobreviven en el frío.

22

## Reportaje

Suspiro o eternidad: la percepción del tiempo.

24

## Cocina

Después de los manjares decembrinos, toca volver a la disciplina.

26

## Zorro variedad

Tom y Jerry: la brújula mágica. La nueva aventura de estos entrañables personajes.

28

## Tu futuro

Inicia el año 2026 con muy buenos augurios.



**La REDvista... QUE CONOCE A SUS CLIENTES**, Enero 2026, publicación mensual. Editor responsable: Joel Rodrigo Camacho Martínez. Reserva de derechos al uso exclusivo: 04-2024-071716580700-102, Número de Certificados de Licitud de Título y Contenido 17769. Domicilio de publicación: Av. Centenario 2188, Santiago Atzacolco, Gustavo A. Madero, C.P. 07420, Ciudad de México. Teléfono: 55 5245 2720. E-mail: atencionzorro@asezor.com. Impresa el mes de diciembre de 2025 por Racsy, S.A. de C.V. Camino Antiguo a Culhuacán 87, Ampliación Ricardo Flores Magón, Iztapalapa, C.P. 09820, CDMX. Distribuida por Combo Comunicación SAPI de CV, Avenida Jesús del Monte 39-Piso 2B, colonia Jesús del Monte, Huixquilucan, Estado de México, C.P. 52764. Se reservan todos los derechos, prohibida la reproducción total o parcial de textos sin previa autorización. Las opiniones expresadas en los trabajos publicados son responsabilidad del autor o los entrevistados. Los editores no comparten necesariamente los conceptos u opiniones de los entrevistados. La editorial no comparte obligatoriamente las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes. Tiraje: 7000 ejemplares.

## DIRECTORIO

**La Redvista... QUE CONOCE A SUS CLIENTES**  
Grupo Zorro Abarrotero S. de R.L. de C.V.



**Director General:** Federico Huesca  
**Director Editorial:** Joel Camacho Martínez  
**Editor Gráfico:** Albin Gamboa  
**Redacción:** Cecilia Oviedo Mendoza  
**Corrección de Estilo:** Juan F. Rodríguez Ramírez  
**Fotografía:** Carlos Chávez y Shutterstock

## 2 Ciencia



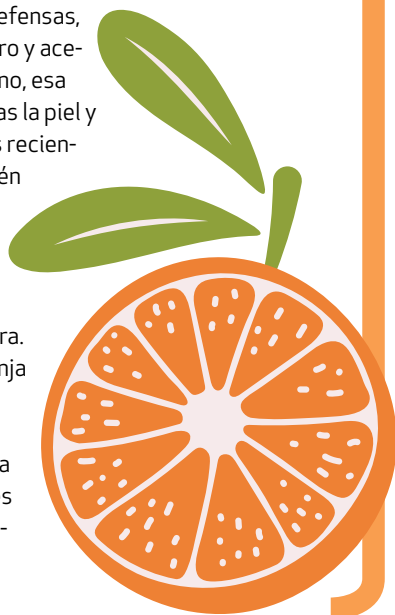
### Chiquito, pero poderoso

El colibrí, ese pequeño rayo con alas, guarda un truco que parece de ciencia ficción: su corazón puede latir más de 1200 veces por minuto cuando está en pleno vuelo, y aun así mantiene una eficiencia metabólica que supera la de muchos mamíferos grandes. Investigaciones recientes muestran que su consumo de néctar le da energía inmediata, pero además activa un sistema de “combustible dual”: el colibrí quema azúcar al instante, y también es capaz de usar grasa de manera ultrarrápida cuando el alimento escasea. Gracias a esto, puede visitar cientos de flores al día sin agotarse. Este pequeño pajarito es una clase de biología viviente, que nos enseña cómo la delicadeza y la potencia pueden convivir en el mismo cuerpo, y cómo los ritmos acelerados también pueden ser saludables cuando la naturaleza los diseñó para eso.

### ¿Quién quiere naranjas?

Aunque, para algunos, enero es el mes más descolorido, es ahora cuando las naranjas llegan a su mejor punto del año.

La vitamina C ayuda a las defensas, mejora la absorción de hierro y acelera la formación de colágeno, esa proteína que mantiene sanas la piel y las articulaciones. Estudios recientes señalan que el jugo recién exprimido conserva mejor los antioxidantes que el procesado, y que comer la fruta completa ayuda más al intestino, gracias a su fibra. Nada complicado: una naranja al día en enero actúa como un pequeño despertador metabólico que le cae bien a cualquiera, incluso a quienes juraron que no tendrían propósitos este año.

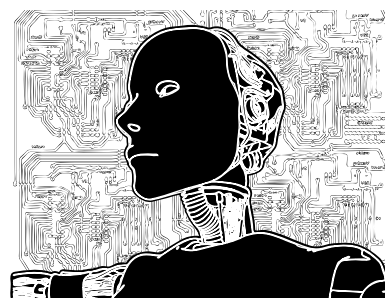


### RENOVACIÓN Y BIENESTAR

En Japón, en enero se inicia Oshōgatsu, un periodo dedicado a limpiar, ordenar y “reiniciar” la energía del hogar. Más allá de lo simbólico, estudios locales han observado que estas prácticas generan un efecto real en el bienestar: el orden reduce el estrés perceptivo, baja la frecuencia cardíaca y mejora la sensación de control sobre la rutina. Incluso la tradición de comer *ozoni* —una sopa ligera con verduras— coincide con recomendaciones modernas de nutrición para arrancar el año sin sobrecargar el sistema digestivo.

### La nariz del futuro

La ciencia inaugura 2026 con un avance que parece chiste futurista: narices electrónicas capaces de detectar enfermedades a través del aliento. Estos pequeños sensores imitan la forma como un perro entrenado percibe compuestos químicos, pero con precisión de laboratorio. Ya identifican patrones ligados con diabetes, infecciones respiratorias y algunos tipos tempranos de cáncer, todo sin agujas ni equipos pesados. El objetivo para este año es miniaturizarlas lo suficiente para usarlas en consultorios comunes o incluso en clínicas móviles. En el futuro, respirar en un sensor podría convertirse en el chequeo más rápido y amable del mundo.



# Dolores<sup>®</sup> atún



**A tu lado**  
haciendo crecer  
tu negocio

ALIMENTATE CON PROTEÍNA

MARCA REGISTRADA (PINSA COMERCIAL S.A. DE C.V. AV. PASEO DE LA REFORMA #295 PISO 11, COL. CUAUHTÉMOC, C.P. 06500, DEL. CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO), DERECHOS RESERVADOS.

4

## Mirada al interior



### Visítanos en Tecámac

Empezamos 2026 con una gran novedad: nuestra sucursal Teacalco ZEO. Nos encontramos en Camino a San Pablo #109, en la colonia San Francisco Cuautliquixca, en el municipio de Tecámac, Estado de México. Aquí encontrarás los precios más bajos y las promociones más atractivas. El horario de atención es de lunes a domingo, de 7:00 am a 8:00 pm. 🍷





**COME BIEN**

© Marca Registrada. Hecho por: Conservas La Costeña, S.A. de C.V., Vía Morelos 268, Col. Santa María Tulpetlac, Ecatepec, Edo. de Méx., México, C.P. 55400. Derechos reservados.

# Los clásicos no pasan de moda

Con cada inicio de año llegan las novedades, pero en las tienditas hay un grupo selecto de productos que sobreviven a cualquier tendencia. Siguen ahí, firmes, porque se crearon para resolver la vida diaria de tus clientes de forma práctica, rindidora y sin complicaciones. La gente les tiene confianza casi por costumbre familiar: crecieron con ellos, saben cómo funcionan y nunca decepcionan. Cuando uno analiza por qué estos clásicos no pierden fuerza, entiende que su secreto no es la costumbre, sino la eficacia. Son productos que han visto pasar generaciones sin cambiar lo esencial, porque no lo necesitan. Por eso, en 2026 reclaman su sitio en el anaquel como lo que son: básicos que nunca fallan.

## **El viejo confiable del hogar mexicano**

Hay quien dice que una casa sin jabón de barra está incompleta. El “jabón grandote” —tú sabes cuál— no

solo lava: resuelve. Quita manchas, rinde mucho, dura semanas y es tan noble que lo mismo sirve para ropa delicada que para prendas con manchas del trabajo. En muchos hogares fue el primer detergente que se conoció... y jamás lo reemplazaron. Para la tiendita, su vigencia significa rotación segura: cada familia lo necesita tarde o temprano, y cuando el presupuesto aprieta, se convierte en la compra lógica. Mantenerlo bien visible y ofrecerlo junto a productos complementarios —suavizantes, tendedores, pinzas— eleva el monto del ticket sin esfuerzo.

## **Leche en polvo: el respaldo que nunca falla**

Aunque hoy haya mil presentaciones de leche líquida, la leche en polvo sigue siendo una de las que más tranquilidad dan. No se echa a perder, rinde al gusto del cliente y funciona para todo: café, licuados, pan o postres. En tiempos de ahorro, tenerla en casa es como

guardar un “plan B” para la semana. Su permanencia en la tiendita es estratégica: atrae a clientes que buscan rendimiento y también a quienes viven con horarios cambiantes. Colocarla cerca del café, el azúcar y las galletas aumenta las ventas cruzadas sin necesidad de organizar promociones grandes.

### **Harina: tradición que se cocina diario**

En México, pocas cosas unen tanto como una tortilla caliente. Y ahí entra la harina de maíz nixtamalizado: es práctica y perfecta para quien cocina rápido, pero quiere sabor de casa. La modernidad le hizo “lo que el viento a Juárez”: en cada barrio hay alguien que compra la marca de las tres sílabas —empieza con Ma, sigue con Se y acaba con Ca—. Para la tiendita, su vigencia es oro puro. No solo se vende: se vende seguido. En 2026, aprovechar su fuerza implica tener siempre variedad de tamaños y ponerla en un punto fácil de ver, porque sus compradores suelen entrar directo por ella.

**El aceite comestible, la leche, el azúcar y el atún se cuentan entre los productos de la canasta básica mexicana más buscados, y no pueden faltar en tu tienda.**

### **Sardina en lata: pequeña, práctica y rendidora**

La sardina es un clásico que no depende del refrigerador, del tiempo ni del humor del mercado. Aporta proteína, llena bien, dura mucho y se prepara en minutos. En casa es un salvavidas; en la tiendita, un producto de rotación que se mueve solo, sobre todo en fechas alejadas de la quincena y días cuando el gasto debe rendir más. Su vigencia permite armar combos atractivos: sardina + galletas saladas + limón, o sardina + arroz. Lo práctico sigue siendo lo que mejor se vende.



### **Chocolate en tablilla: calorcito que no pasa de moda**

Nada compite con el olor de un chocolate batiéndose en la olla. Las tabllas se mantienen porque tienen historia y saben a hogar. Funcionan en el invierno, funcionan con pan, funcionan para niños y adultos. En 2026 siguen fuertes, porque la gente busca momentos reconfortantes sin gastar mucho. Exhibir las tabllas junto al pan dulce, la leche en polvo o las galletas de vainilla hace de la compra algo irresistible.

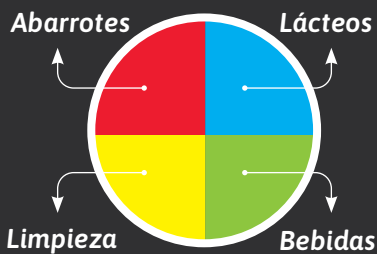
### **Un año nuevo con clásicos de siempre**

A veces, para vender mejor, no hay que inventar nada: basta con mirar lo que siempre ha funcionado. Estos productos “de antes” siguen vigentes no por nostalgia, sino por resultados. Para la tiendita, 2026 es el año ideal para darles su espacio, combinarlos con nuevos hábitos de compra y recordar que lo confiable, lo que nunca falla, es muchas veces lo que más vende. 🍷



# En enero, cuentas claras...

**A**rrancar enero con la tienda en orden es como quitar el freno de mano al negocio: todo avanza más fácil. Muchos tenderos hacen inventario solo cuando “ya urge”, pero hacerlo al inicio del año tiene una ventaja oculta: te muestra con claridad qué productos sí se mueven, cuáles se empolvan y dónde se están fugando los pesos que tanto cuesta ganar.



### Minicuento por zonas

La idea es dividir tu tienda en cuatro o cinco pedacitos —abarrotes, botanas, lácteos, limpieza, bebidas— y revisar uno por día. Este “miniinventario” evita que el conteo se vuelva una pesadilla de horas eternas y, al mismo tiempo, te permite detectar huecos que pasan desapercibidos. Cuando revisas por zonas, es más fácil notar que las latas se movieron menos esta semana, que de arroz ya va quedando poco, o que alguien se llevó el último bote de mayonesa sin que lo notarás. Ese tipo de detalles son los que, sumados, te ayudan a comprar mejor.



### Caducidades a la vista y a tu favor

Si algo duele en una tiendita es perder dinero por productos vencidos. Enero es un gran mes para hacer un “barrido de caducidades”. Pon lo viejo al frente y lo nuevo atrás. Si detectas algo que vencerá pronto, ponlo en oferta ligera o sugiérelo con más frecuencia a tus clientes. Muchas veces no es que el producto no se venda, sino que nadie lo ve. Cuando las caducidades quedan claras, el estante respira, y tú también.



### El poder de las etiquetas

Un método sencillo —y sorprendentemente útil— es etiquetar con colores según el mes en que compraste el producto, o según la caducidad. Por ejemplo, rojo para enero, azul para febrero, verde para marzo. Esto te da una lectura inmediata: si ves que tu estante está lleno de un solo color, sabes que ese producto no está rotando. Si, en cambio, hay varios colores mezclados, significa que el flujo va bien. No necesitas gastar: un paquete barato de etiquetas hace maravillas.

poëtt. impulsa tu negocio

Descubre  
la frescura  
a tu medida



CUIDA EL AGUA

# Enero

Detectar pérdidas y mermas, planear las compras, mejorar el flujo de efectivo y establecer objetivos claros son algunas ventajas de hacer un inventario a inicios de año.



## **Apps simples que trabajan por ti**

No necesitas un sistema carísimo para llevar el control. Hoy existen aplicaciones gratuitas o de muy bajo costo pensadas para negocios pequeños. Permiten registrar existencias con el celular, anotar entradas y salidas, y hasta generar alertas cuando algo está por acabarse. Lo importante no es que la app sea "bonita", sino que tú la uses a diario por dos minutos. Ese hábito chiquito te ayuda a detectar pérdidas invisibles: productos que desaparecen, compras duplicadas, proveedores que subieron de precio sin avisar. Cuando la información está en tu mano, las decisiones duelen menos.



## **Las pérdidas invisibles**

Hay mermas que no suenan: bolsas de frituras que se revientan, una leche que llega derramada, un refresco que se quiebra, un producto que se va sin pagar por descuido o mala fe. Si no registras estas pérdidas, al final del mes el número en la libreta no coincide con lo que tienes en el estante. Enero es un gran momento para empezar el hábito de anotar cada merma. No es para enojarse: es para saber en dónde se fue tu inversión.



## **Un inicio de año que rinde más**

El objetivo del inventario no es complicarte la vida, sino lo contrario: darte claridad. Cuando sabes qué tienes, cuánto vale y cómo está moviéndose, compras mejor, vendes con más seguridad y evitas tirar dinero a la basura. Que este 2026 arranque con orden, sencillez y números a tu favor. Tu tienda —y tu bolsillo— lo sentirán en cada cierre de mes. 🍀



# zwan<sup>®</sup>

P R E M I U M



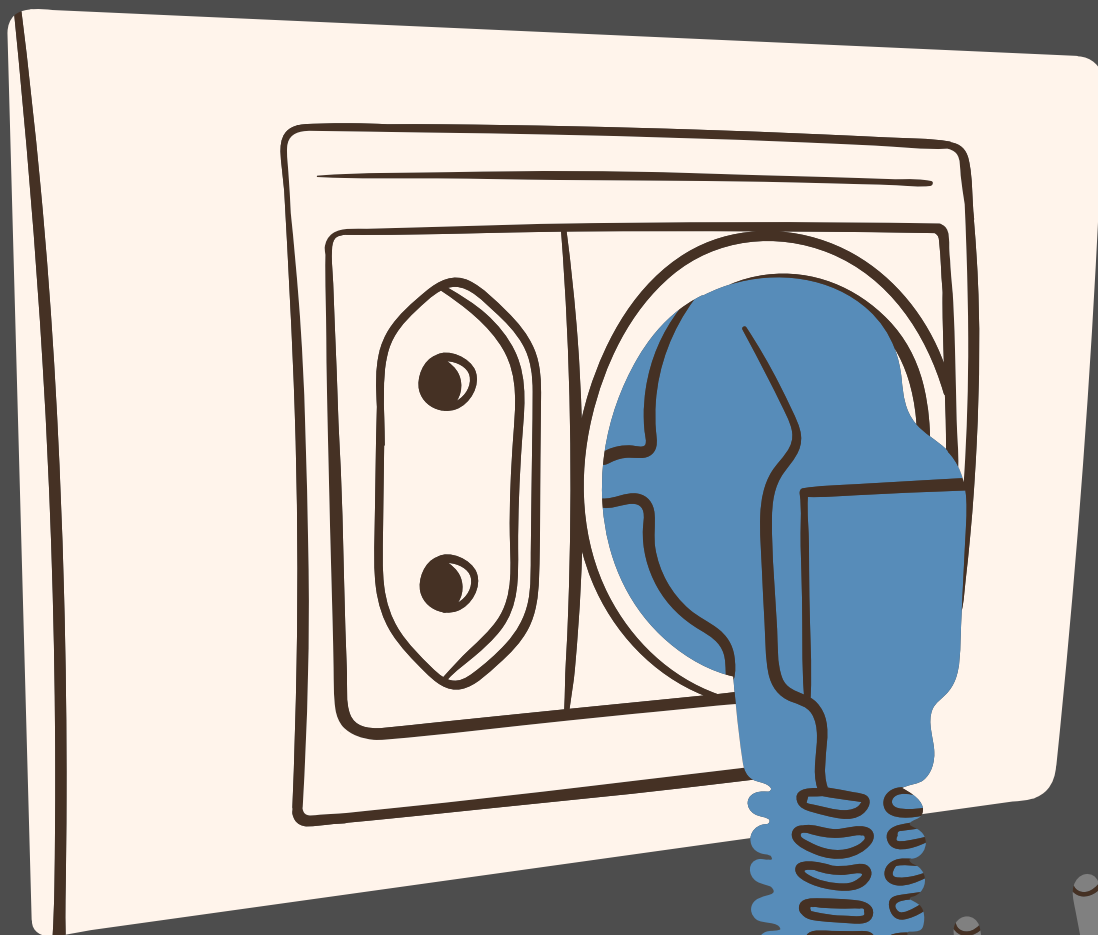
DE VENTA EN



**zwan<sup>®</sup> tástico es**  
Sabor y calidad que se siente bien.

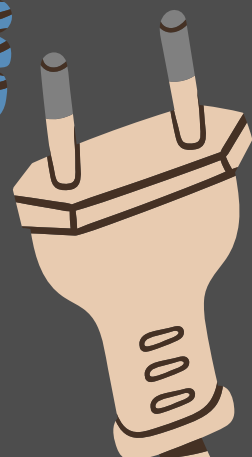
Marca Registrada (QUALTIA ALIMENTOS OPERACIONES, S. DE R.L. DE C.V. Av. Conductores No. 600, Col. Lagrange, C.P. 66490, San Nicolás de la Garza, Nuevo León, México.) Derechos Reservados.

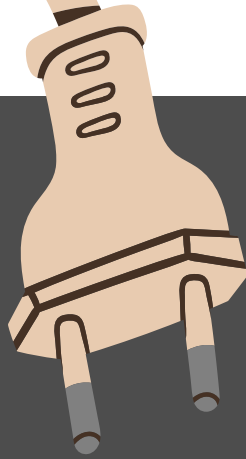
# Tienda segura y funcionando al 100



**E**n cualquier tienda, la instalación eléctrica es la base que sostiene todo: refrigeradores, vitrinas, básculas, terminales, cámaras y luminarias.

Aunque a simple vista parezca resistente, trabaja todos los días en condiciones de calor, polvo, humedad y carga constante. Con el tiempo, es inevitable que se deteriore, y cuando lo hace, los primeros avisos llegan en forma de apagones, luces que parpadean o aparatos que empiezan a fallar sin explicación. Hacer una revisión al año, al igual que se hace un corte de inventario, es la forma más sencilla de evitar daños mayores.





### ¿Cuándo un cable debe cambiarse?

Un cable en buen estado siempre debe sentirse frío, flexible y sin marcas. Si al tocarlo detectas calor, rigidez o una textura áspera, es señal de que el aislamiento ya no cumple su función. Un olor a plástico quemado, una chispa al conectar o una zona donde el color del cable cambió son alertas que no admiten espera. Un cable dañado nunca se remienda: se reemplaza por uno certificado, porque un falso contacto puede terminar dañando un compresor, apagando un refrigerador en plena venta o provocando un cortocircuito en todo el local.

### Enchufes y contactos: puntos críticos

Los contactos se desgastan de forma silenciosa. Cuando una clavija no se sostiene de manera firme, cuando el contacto se mueve dentro de la pared o cuando observas manchas oscuras alrededor, el riesgo es inmediato. Un enchufe flojo genera un falso contacto, que afecta directamente el rendimiento de tus equipos: pueden calentarse más, trabajar a medias o quemar sus fuentes internas. También es importante escuchar: si un contacto hace un chasquido, vibra o produce un pequeño zumbido al conectar un aparato, ya no está trabajando de manera segura.

### Los más usados y los más olvidados

En muchos negocios las extensiones duran años en el mismo rincón, recibiendo pisotones, humedad, polvo o calor. Y aunque se vuelven parte del paisaje, no están hechas para uso permanente. Una extensión que está caliente, rígida, parchada con cinta o cuyos enchufes ya no sujetan bien las clavijas debe retirarse sin pensarlo. Lo mismo ocurre con los multicontactos llenos al máximo, con suciedad o con piezas sueltas. En instalaciones con uso continuo, renovarlos cada 12 a 18 meses es una práctica profesional que previene fallas mayores.

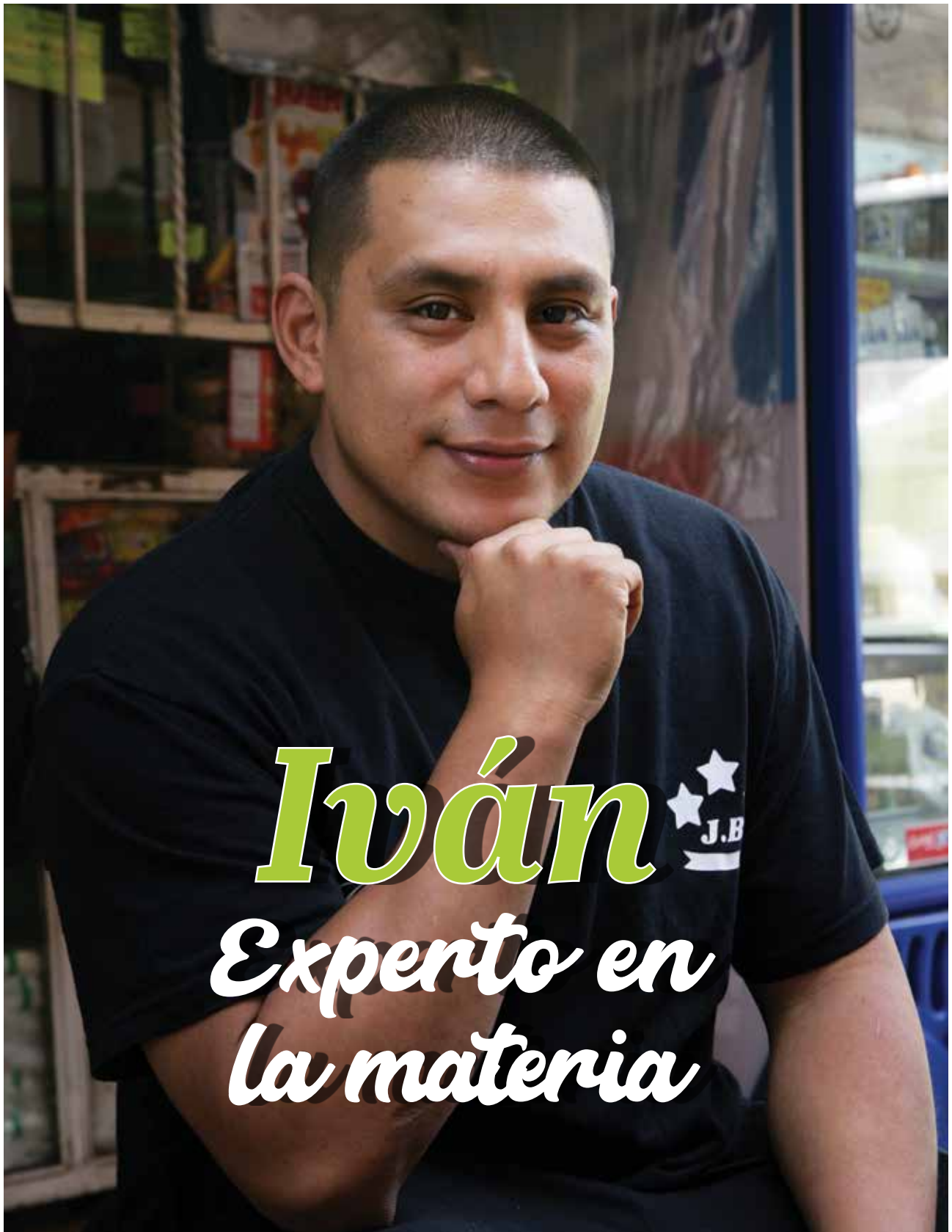
Un refrigerador debe recibir mantenimiento diario (revisión de temperatura y limpieza), mensual (limpieza de repisas y revisión de ruidos y goteos) y trimestral (revisión de ventiladores y sanitización).

### ¿Dónde revisar primero?

El área de refrigeración es siempre la más exigente. Cualquier cable desgastado en un refri o congelador puede traducirse en pérdida de mercancía si el equipo se apaga durante la madrugada. Después viene la iluminación: una lámpara que parpadea no siempre está fallando por el foco; muchas veces el problema está en el cable o el balastro. La zona de caja es otro punto sensible, pues ahí se acumulan cargadores, terminales, computadoras y básculas cuyos cables suelen estar apretados, jalados o doblados de más. Darse unos minutos para acomodar y revisar evita cortos en el momento menos oportuno.

### Lo que ganas

Cambiar cables, contactos y extensiones a tiempo es una inversión en continuidad. Protege tu refrigeración, evita que tus aparatos se quemen y mantiene a la tienda operando sin interrupciones incluso en horas pico. Para hacerlo no necesitas ser técnico: basta con observar, tocar, oler y escuchar. Todo comerciante que revisa su sistema eléctrico una vez al año está aplicando mantenimiento preventivo, y ese hábito mantiene tu negocio seguro, estable y listo para vender todos los días. 🍷



***Iván***  
*Experto en  
la materia*

***“Mi papá es una persona muy amable y trabajadora. Su prioridad es nunca dejar sin mercancía a los clientes. Si un día no hay un producto, al día siguiente va a surtirlo”.***

**D**e un momento a otro, don Juvencio Durán Camposeco se vio sin trabajo, pero pronto la vida le ofreció una nueva oportunidad que tomó junto con su hijo Iván: adquirir una tienda de materias primas. Al principio no tenían nociones del negocio, pero con el tiempo se volvieron expertos. Gracias a esa disposición para el aprendizaje cotidiano y al trato amable a su clientela, el negocio sigue prosperando. Enhorabuena para este padre e hijo, quienes tienen un local muy bien surtido. Que vengan más éxitos para ellos.

#### ***Iván, ¿cuándo y cómo comenzó la historia de su negocio?***

La historia de Materias primas Iván empezó hace 14 años, más o menos en 2011. El negocio no surgió de una idea, sino por una circunstancia, porque mi padre se quedó sin empleo. Él trabajaba en una imprenta grande, haciendo revistas. Cuando sucedió eso, una familiar suya que se dedicaba a la venta de materias primas ofreció traspasar el local a mi papá. En ese entonces la tienda tenía otro nombre, y tuvimos que darla de alta con una nueva razón social. Le pusimos Iván, mi nombre. Soy hijo único.

#### ***¿Recuerda cómo fueron los primeros días en su tienda?***

Empezamos sin tener noción de lo que se vendía en el negocio, desde cero. Yo tenía 18 años. Aprendimos gracias a un muchacho, empleado de la propietaria anterior, que se quedó. Él empezó a orientarnos. Al inicio despachaba todo, y nos enseñó dónde y cómo se acomodaba cada producto.

#### ***¿Y qué tan pronto empezaron a llegar los clientes?***

La verdad es que el negocio estaba bien acreditado cuando lo recibimos. ¡Tenía muchos clientes! La anterior propietaria lo dejó porque ya no tenía tiempo para atenderlo, porque también tenían bodegas en la Central de Abasto. En ese entonces la tienda se hallaba en

una avenida, pero luego tuvimos que reubicarla hacia adentro de la calle, cuando quien nos rentaba el local original nos pidió el espacio.

#### ***¿Qué hicieron para mantener a su clientela?***

A todos los clientes les avisamos del cambio de domicilio, y nos siguieron, porque siempre les damos el mejor trato; esa es la clave para mantener su preferencia hasta la fecha.

#### ***¿Qué es lo que más le gusta a usted de las tareas propias de su negocio?***

Todo: desde acomodar la mercancía en cuanto llega hasta volver a surtirla cuando se termina, además de seguir aprendiendo sobre productos nuevos. Y, por supuesto, despachar a los clientes.

#### ***¿Qué innovaciones ha introducido en su tienda?***

Aceptamos pagos por transferencia y hacemos cobro con tarjeta. En la computadora tenemos una base de datos con los productos que vendemos. Entonces, escaneamos el código de barras y damos los precios correctos a los clientes. Nos hemos ido actualizando.

#### ***¿Cuántas personas conforman su equipo de trabajo?***

Somos cinco. Mi papá, tres personas y yo. Todos hacemos de todo: recibir mercancía, acomodarla, despachar. Cada quién hace el aseo un día. Nos vamos rolando las funciones durante la semana. Con eso evitamos que el trabajo sea monótono y que alguien sienta que se le carga el trabajo más que a otros.

#### ***¿Qué cualidades buscan en sus colaboradores?***

Buena presentación. Deben ser honestos y muy amables con los clientes. Nuestros colaboradores son personas ágiles, movidas, y por ello atienden con rapidez al cliente, que espera lo mejor de nosotros.

## Ficha de negocio

Nombre:  
Materias primas  
Iván

Horario:  
De lunes a  
sábado de  
8:00 am a 7:00 pm,  
domingo de  
8:00 am a 5:00 pm.

Ubicación:  
Ciudad de México



¡Qué gran equipo! De izquierda a derecha: Nisuli, Iván, Carolina y Laurismar.

### ¿Cómo se organizan cuándo deciden ir de vacaciones?

Tratamos de no cerrar. Cuando alguien quiere salir de vacaciones, toma los días que le corresponden, y el resto del equipo se organiza para continuar. En lo personal, me gusta mucho viajar a la playa. Creo que las mejores son las de Oaxaca, como Puerto Escondido y Huatulco; también está Cancún, pero se ha presentado el problema del sargazo.

### ¿Cómo es el señor Juvencio en la tienda?

Es una persona muy amable y trabajadora. Su prioridad es nunca dejar sin mercancía a los clientes. Si un día no hay un producto, al día siguiente va a surtirlo, para que el comprador regrese por su mercancía completa. Él se dirige con afecto y respeto a la gente, y por ello es muy apreciado.

### ¿Cuál es la mercancía que más vende en su negocio?

Lo que más se vende es el azúcar y la harina para postres y pasteles. También vendemos grenetina para las gelatinas. De los abarrotes, piden mucho la leche condensada, la leche evaporada y la fécula de maíz para los tamales. Tenemos de todo.

### ¿Y qué es lo más curioso o raro que han llegado a pedirle?

Productos químicos como la pectina o el sorbato de potasio, o el benzoato de sodio para conservar mejor la comida. Vendemos ácido cítrico, goma de xantano para los helados, carboximetilcelulosa y más.

### ¿Le gustaría que sus hijos continuaran con el negocio en el futuro?

Tengo una hija de 13 años. Cuando tiene tiempo, viene conmigo al negocio y ve cómo se trabaja y cómo se hacen las cosas. Esto es importante, para que vaya desarrollándose y tenga noción de los productos que vendemos por si en algún momento decide continuar en el negocio.

### ¿Desde cuándo surten su negocio en Zorro Abarrotero?

Empezamos a surtirnos en Zorro hace unos diez años. Acostumbramos a ir a la sucursal que se encuentra en la colonia Reforma Política, en Iztapalapa, que es la que nos queda más cerca.

### ¿Qué le gusta de comprar en Zorro Abarrotero?

Tiene varias ventajas, como la atención, que es muy rápida. Además, hay un surtido amplio de productos, los precios son muy buenos y hay bastantes promociones muy interesantes. 🍷



# 72 h

## HUMECTACIÓN PIEL VISIBLEMENTE MÁS SALUDABLE

MARCA  
**Nº1**  
EN CUIDADO DE LA PIEL EN  
**EL MUNDO\***



**FÓRMULA  
MEJORADA**

**ENRIQUECIDO CON:**

-  **ÁCIDO HIALURÓNICO PURO**
-  **SERUM DE HUMECTACIÓN PROFUNDA**
-  **ACEITE DE ALMENDRAS**

**NIVEA**  
Crema Corporal  
**Milk  
Nutritiva**  
72h nutrición y humectación profunda



Ácido Hialurónico Puro,  
Aceite de Almendras & Serum  
de Humectación Profundo  
**PIEL VISIBLEMENTE MÁS  
SALUDABLE**  
Piel seca u extra seca  
400ml

**CUIDA TU PIEL 173300202D0344**

\*Fuente: Euromonitor International Limited; NIVEA por marca en las categorías de Cuidado Corporal Cuidado Facial y Cuidado de las Manos; Cifras en valor en canal detallista, 2024.



**E**l invierno llega siempre con esa mezcla rara de cobertores, antojos y un bajón de luz que a veces ni notamos... hasta que lo sentimos. Entre días más cortos, mañanas frías y rutinas que nos piden salir menos, algo se modifica en nuestro cuerpo: la forma como producimos vitamina D. Y aunque suene a detalle técnico, para cualquier comerciante o trabajador que pasa horas entre anaqueles, refrigeradores y mostradores, este nutriente puede ser la diferencia entre sentirse apagado o rebosar de energía y buen ánimo.

### Saca provecho al sol invernal

Uno podría pensar que con diez minutos en el exterior ya está cumplido el requisito, pero la ciencia dice otra cosa. En el invierno, según estudios dermatológicos, los rayos UVB —los que permiten que la piel fabrique vitamina D— llegan a la superficie terrestre con menor intensidad y en un ángulo más oblicuo. ¿Qué significa esto? Que, aunque te dé el sol directo, produces menos vitamina que en verano. De hecho, países en latitudes como la de México puede verse una reducción de hasta 50% en la síntesis natural durante diciembre y enero. Es un dato curioso: no es que el sol desaparezca, es que llega con menos fuerza para activar el proceso.

### La “vitamina del ánimo”

No es imaginación: la vitamina D tiene un papel clave en el funcionamiento de ciertos neurotransmisores, como la

# Una chispa para sentirse mejor

serotonina. En términos prácticos, eso se traduce en mejor humor, menos irritabilidad y mayor sensación de claridad mental. De hecho, en estudios clínicos, varias universidades europeas observaron que niveles bajos de vitamina D coinciden con una mayor sensación de cansancio y dificultad para concentrarse en adultos que trabajan de pie todo el día. No es magia ni cuestión de frases motivacionales: es bioquímica pura que influye directamente en cómo enfrentamos jornadas largas.

### Que no se agoten tus reservas

Hay quien piensa que “lo que agarré en verano me dura todo el año”, pero la realidad no es tan amable. La vitamina D se almacena en tejidos grasos, sí, pero esas reservas bajan de manera natural durante los meses sin suficiente luz. En promedio, un adulto puede perder entre 25% y 40% de su almacenamiento entre octubre y febrero si no recibe apoyo extra. Es un dato poco conocido y muy útil para tenderos: si sueles abrir antes de que salga el sol y cerrar ya de noche, tus reservas se agotan aún más rápido.

“Exponerse al sol entre las 9:30 y las 14:30 horas con la sombra proyectada más corta que la altura de la persona puede ayudar a obtener niveles adecuados de vitamina D.”

### Lo que comes hace la diferencia

Aunque la mayor parte de la vitamina D proviene del sol, hay alimentos que ayudan muchísimo y están al alcance de cualquier tiendita. La leche entera fortificada, el huevo, el queso fresco, ciertas marcas de yogurt y el atún enlatado aportan buenas cantidades de vitamina D. Y checa esto: el huevo mexicano, por la dieta del ave, suele tener niveles ligeramente más altos que el promedio internacional. Sobre el atún, estudios nutricionales señalan que una lata puede aportar entre 20% y 30% del requerimiento diario.

### Y aquí va un tip

Algo tan sencillo como abrir la cortina desde primera hora cambia más de lo que creemos. La luz natural, incluso indirecta, manda señales al cerebro que ajustan el ritmo circadiano y mejoran el estado de alerta. Se ha determinado que quienes reciben luz natural en las primeras dos horas del día duermen mejor y mantienen niveles más estables de energía. Para comerciantes que inician temprano, este pequeño gesto es un aliado silencioso.

### Energía que se nota en cada venta

Amigo comerciante: si en algo ayuda el invierno, es en recordarnos que el sol no solo calienta: también activa, regula y sostiene. Y aunque el aporte de vitamina D no se vea ni se sienta en el momento, sí se nota cuando falta. Mantenerla en buen nivel es una forma práctica de cuidarte para seguir atendiendo, vendiendo y manteniendo tu negocio con la energía alta, incluso en los días más fríos. 🍷

# Colgate®

**Total.**  
PREVENCIÓN ACTIVA



**¡Amigo tendero!**  
Vende en tu negocio la  
nueva variante de  
**Total Original Mint 50ml,**  
con un cambio en sabor,  
¡Listo para el agrado de tus clientes!

**Colgate Total Original Mint**  
es ideal para la rutina diaria de tus consumidores,  
garantizándoles una **salud bucal completa.**



**NUEVA FÓRMULA**

**¡Ahora con una nueva  
fórmula poderosa,  
patentada\*\*\* y preventiva  
para maximizar tus ventas!**



\*Con el cepillado 2 veces por día y uso continuo por 4 semanas. \*\*Patentada en Estados Unidos.  
\*\*\*Vs. Crema dental con Flúor sin ingrediente antibacterial. \*\*\*\*Ayuda a prevenir problemas bucales  
cosméticos comunes causados por bacterias como: placa, caries, sarro y mal aliento.  
D.R.©Colgate-Palmolive Latin America Inc. 2025. SSA 2511022002D00001



# Los reyes del hielo



**E**ntre los hechos más sorprendentes del invierno resalta el que, mientras nosotros nos abrigamos hasta las orejas para abrir la tienda, hay animales que encuentran en el frío más crudo el hábitat ideal. No lo aguantan: lo disfrutan. Son especies que no solo sobreviven en temperaturas bajo cero, sino que prosperan gracias a adaptaciones que llevan miles de años perfeccionando.

## Lobos árticos en la tormenta

Este majestuoso mamífero es un ejemplo de diseño natural perfecto. Su pelaje blanco no solo le sirve como camuflaje: es un aislante térmico tan eficiente que retiene calor incluso a temperaturas de  $-40^{\circ}\text{C}$ . Debajo de esa capa esponjosa hay una segunda capa más densa, casi como si llevaran un doble abrigo permanente. Su forma de cazar es otro truco: recorren grandes distancias en grupo, miden su energía y no desperdician movimientos. Esa disciplina les permite aprovechar cada paso dado.

## Búhos nevados: alta precisión

El búho nevado es experto en leer el entorno. Sus ojos enormes funcionan como lentes de gran apertura: captan luz en lugares donde parecería que no hay nada que ver. Gracias a eso

Se estima que en la tundra ártica habitan unas **48** especies de mamíferos terrestres, pero el número total de especies animales varía, por las aves que migran cada año y las colonias de peces.

detectan presas escondidas bajo capas de nieve, interpretan movimientos mínimos y ajustan su vuelo silencioso sin perder calor, porque sus plumas densas cubren incluso sus patas. La paciencia es su arma secreta: pueden esperar quietos durante largos periodos antes de lanzarse a un ataque certero. Es un recordatorio de que no siempre gana quien hace más, sino quien hace lo necesario en el momento justo.

## Focas: buzos expertos

Las focas combinan grasa, músculo y técnica para convertir el océano helado en su zona de confort. La gruesa capa de grasa —llamada *blubber*— funciona como un traje térmico que conserva el calor y les sirve de reserva energética para largas jornadas bajo el agua. Su forma de nadar es tan eficiente que consumen poca energía incluso al perseguir peces veloces. Cada inmersión es una operación calculada: bajan el ritmo cardíaco para conservar oxígeno y regulan su temperatura sin perder movilidad.

## Pingüinos: calor en equipo

El pingüino emperador sobrevive en uno de los climas más brutales del planeta.

Para huir del frío, se agrupan en círculos compactos llamados *huddles*, donde cada individuo aporta un poco de calor corporal y recibe a cambio el de los demás. Una rotación constante evita que alguno quede congelado en la orilla del grupo. También caminan largas distancias sobre el hielo con un movimiento en forma de balanceo que reduce el gasto energético. Nada es al azar: cada paso está optimizado para llegar al mar, alimentarse y regresar con vida.

## Oso polar: maestro del hielo

Este gigante blanco es sin duda el cazador más exitoso del Ártico. Su pelaje hueco funciona como una fibra óptica natural: atrapa la luz del sol y la conduce hacia la piel negra, que absorbe calor incluso cuando el viento corta como navaja. Su olfato distingue una foca a casi un kilómetro de distancia y detecta respiraderos en el hielo con precisión quirúrgica. Cada movimiento, desde cómo avanza sobre placas frágiles hasta cómo dosifica su energía, está pensado para ahorrar calorías en un territorio donde cada una vale oro.

## Caribú ártico: gran migrante

También conocido como reno salvaje, el caribú ártico ha convertido la resistencia en su forma de vida. Sus pezuñas anchas funcionan como raquetas de nieve que le permiten avanzar sin hundirse, y su pelaje atrapa aire para formar una capa térmica que lo protege del viento gélido. Cada año emprende migraciones de miles de kilómetros para esquivar tormentas letales y encontrar alimento, moviéndose en manadas que se reorganizan como un ejército silencioso. Su coordinación es tan precisa que pueden atravesar terrenos helados sin perder ritmo ni energía. 🐾

# Pétalo®

SERVITOALLA

COMPACT CLEAN

# para toda ocasión



# El misterio del tiempo

**H**ay días que pasan volando y otros que parecen estirarse como si llevaran horas extras escondidas. Para quienes trabajamos detrás de un mostrador, esto es evidente: hay mañanas en las que el periodo entre abrir y cerrar la tienda sucede en un parpadeo, y otras cuando el reloj avanza a paso de tortuga. Pero la ciencia dice que no es el reloj el que cambia, sino la manera como nuestro cerebro registra cada segundo. La percepción del

tiempo es una construcción interna: depende de la memoria, las emociones, la rutina, el cansancio y hasta la edad.

## **La memoria define la velocidad**

El cerebro no mide el tiempo como un cronómetro; lo hace por la cantidad de recuerdos que almacena. Cuantos más momentos nuevos registramos, más "lleno" se siente un día. Estudios de neurociencia explican que cuando vivimos algo novedoso —una sorpresa, un pendiente distinto, un cliente inesperado— el reloj interno se expande, porque el



cerebro guarda más detalles. En cambio, cuando repetimos la misma rutina durante semanas, el cerebro deja de guardar información nueva y el día se siente más corto. Para un tendero, esto se nota en temporadas movidas: cada cambio, cada producto nuevo y cada cliente distinto hace que parezca que el tiempo pasa más rápido.

### **Estrés = cerebro acelerado**

El estrés acelera la percepción del tiempo. Cuando estamos bajo presión, el cerebro libera adrenalina y se activa el modo “resolver ya”, donde los segundos parecen escaparse. Varias investigaciones muestran que la atención se contrae durante momentos intensos: solo vemos lo urgente y el día completo se comprime en esa sensación de apuro. Por eso, en días de carga fuerte —abastecer, cobrar, atender proveedores— sentimos que “no hubo tiempo de nada”. Nuestro cerebro no registró todo, solo lo que necesitaba para sobrevivir al caos, y lo demás pasó sin dejar huella.

### **Más edad, y parece que los años vuelan**

Una de las explicaciones más sólidas sobre por qué el tiempo “se acelera” al hacernos mayores es simple: cada año representa una fracción más pequeña de nuestra vida. Para un niño de seis años, un año es casi 20% de su existencia; para un adulto, es apenas un pedacito. Pero hay algo más: de adultos vivimos menos primeras veces. Y como el cerebro guarda menos novedades, los días se compactan, las semanas desaparecen y los meses se sienten más cortos. La ciencia confirma que la percepción se acelera cuando no hay variedad en lo que hacemos.

### **Dos fuerzas que mueven el reloj**

La emoción —sea alegría, sorpresa o incluso susto— ensancha la percepción del tiempo. Un día especial parece larguísimo porque lo recordamos con muchos detalles. En cambio, las rutinas sin sobresaltos lo

**Aristóteles concibe el tiempo como la medida del cambio o movimiento; sin movimiento, no hay tiempo. Para él, el tiempo es el “momento numérico” de los cambios, que registra el alma o la conciencia.**

comprimen. Por eso, la mezcla perfecta de pequeñas variaciones en el día —un acomodo nuevo, una charla con un cliente, una pausa para un café distinto— puede dar más textura al tiempo y evitar que se escurra sin sentirlo.

### **Enero: el mes infinito**

Enero tiene fama mundial de ser “interminable”, y la ciencia tiene pistas del porqué. Después del ritmo acelerado de diciembre, nuestro cuerpo entra en un reajuste emocional y financiero. Hay menos celebraciones, más rutina, más pendientes y un regreso abrupto a la normalidad. Todo eso reduce los estímulos nuevos y hace que el mes se sienta más largo. Además, muchas personas ajustan gastos y hábitos en enero, lo que aumenta la carga mental y estira la percepción de los días.

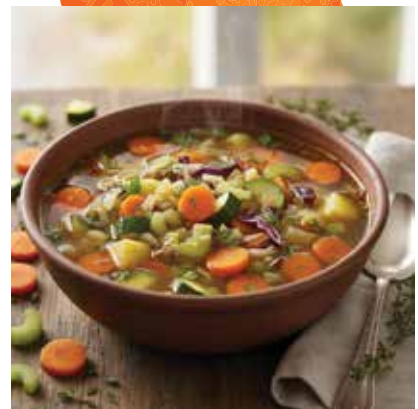
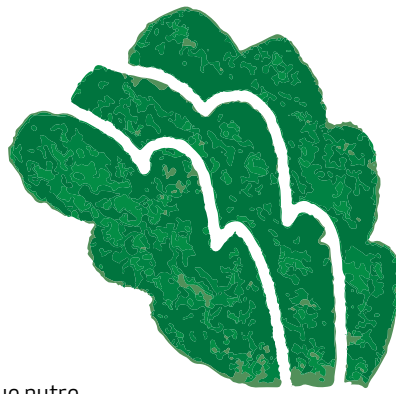
### **Recuperando el sabor del tiempo**

Entender cómo sentimos el tiempo es útil porque nos permite ajustar pequeñas cosas para que los días no se escapen ni se arrastren. Variar las rutinas, buscar momentos nuevos dentro de la misma tienda, permitir descansos breves y reconocer emociones mejora el ánimo, y también devuelve al tiempo una medida más humana. Porque el reloj es el mismo para todos; lo que cambia es cómo lo vivimos. 🍷

# Año nuevo...

## COCINA LIGERA

**E**nero llega con el impulso de volver a lo simple, a lo que nutre sin dejar pesadez y a lo que ayuda a retomar el ritmo después de los antojos decembrinos. Por eso, este mes traemos una selección de recetas ligeras, rindidoras y muy prácticas, ideales para quienes quieren empezar el año comiendo mejor, sin sacrificar sabor ni presupuesto.



Imágenes ilustrativas.



### Fajitas de pollo con verduras

**INGREDIENTES:**  
(4 porciones)

- 2 pechugas de pollo en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- ½ cebolla rebanada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- Sal, pimienta y limón al gusto

**PREPARACIÓN:**

Calienta el aceite y saltea el pollo hasta dorar. Cuando el pollo tenga un doradito que se antoja, añade la cebolla y los pimientos, y cocina hasta que suavicen. Sazona todo con orégano, sal y pimienta, y finaliza con unas gotas de limón.

### Filete de pescado al limón

**INGREDIENTES:**  
(4 porciones)

- 4 filetes de tilapia, basa o mojarra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta y perejil



**PREPARACIÓN:**

Mezcla en un tazón el limón, aceite, el ajo y las especias. Cubre el pescado con esta mezcla. Puedes ayudarte de una brocha de cocina para hacerlo más uniforme. Cocina el pescado en una sartén de 3 a 4 minutos por lado. No es necesario agregar aceite. Sirve con una rica ensalada de lechuga ¡y disfruta!

### Sopa detox de verduras

**INGREDIENTES:**  
(6 porciones)

- 2 zanahorias picadas
- 1 calabacita picada
- 1 taza de repollo rebanado
- 1 papa chica en cubos
- 1 rama de apio picada
- 1 litro y medio de agua
- 1 cucharadita de consomé bajo en sodio
- Sal, pimienta y hierbas secas al gusto

**PREPARACIÓN:**

Coloca todas las verduras en una olla con agua. Sazona con sal, consomé y hierbas al gusto. Cocina por 25 a 30 minutos o hasta que todo esté suave. Rectifica la sazón y sirve caliente. ¡Es ideal para este frío y para cumplir con los propósitos de una vida más saludable! 🍷

# HEINZ

ESTD 1869



## FOOD-BALL DAYS

## Para salir de casa



Estreno: 15 de enero, en cines  
Clasificación: Todo público  
Elenco: Animación

### TOM Y JERRY: LA BRÚJULA MÁGICA

La brújula mágica lleva la clásica persecución de Tom a Jerry a un terreno totalmente nuevo. Todo comienza cuando Jerry se topa con una antigua brújula que, sin saberlo, abre portales hacia lugares llenos de magia y criaturas peculiares. Tom, decidido a atraparlo, termina arrastrado por esos mundos junto con él. Entre tropiezos, hechizos inesperados y un villano que también quiere la brújula, ambos terminan metidos en una aventura que ninguno pidió. La película mantiene el humor y el caos de siempre, pero con un toque fantástico que hace de cada giro algo más grande... y divertido.

## Sin salir de casa



Estreno: 18 de enero, por Max  
Clasificación: Mayores de 16 años  
Elenco: Peter Claffey, Dexter Sol Ansell, Finn Bennett

### UN CABALLERO DE LOS SIETE REINOS

Situada unos noventa años antes de *Game of Thrones*, esta serie sigue las primeras andanzas del caballero errante Duncan Dunk el Alto y su joven escudero Egg. Lejos de castillos y conspiraciones, la historia recorre caminos polvorientos, ferias ruidosas y duelos que parecen menores... hasta que pequeñas decisiones empiezan a insinuar un futuro que cambiará la tierra de Poniente. Es una serie perfecta para quienes extrañan el mundo de *Juego de tronos*, pero buscan algo más ligero y cercano. Aquí hay aventura, humanidad y un tono cálido que invita a quedarse episodio tras episodio.

## Efemérides de enero 2026

> **3 de enero de 1892**  
Nace J.R.R. Tolkien, autor de la exitosísima saga *El señor de los anillos*.

> **4 de enero**  
Día Mundial del Braille.

> **6 de enero**



Día de Reyes: ¡A comer rosca, chocolate caliente y disfrutar los juguetes!

> **13 de enero**  
Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

> **21 de enero**



Día Internacional del Abrazo.

> **21 de enero de 2023**  
Muere Ignacio López Tarso, actor mexicano mundialmente aclamado por la película *Macario*.

> **27 de enero de 1818**  
Mary Shelley publica *Frankenstein*, clásico que sigue influyendo en la ciencia ficción, la cultura pop y el cine.

Pañal Absorsec XXJ 4-40 pzs.



Toallitas hum Baby Soft manz/lav 18-80 pzs.



# LO NUEVO EN ZORRO



Servitoalla Pétalo compact 200 HD 12-1 pz.



Alka Seltzer 150-12 tab.



Cafiaspirina 500 mg 120-40 tab.



22 diciembre - 19 enero

Algo en ti decide por fin dejar de postergar lo que deseas de verdad. Haces un cambio pequeño pero firme, y ese paso abre una cadena de respuestas positivas que ni planeaste. La sensación de control se mezcla con un toque de sorpresa que te viene de maravilla para arrancar el año.

## Acuario 20 enero - 18 febrero



Comienzas el mes con una chispa distinta: ideas que parecían dormidas toman forma, conversaciones que dabas por perdidas se reactivan, y un proyecto personal empieza a alinearse. No necesitas correr, solo estar disponible para lo inesperado.

## Piscis 19 febrero - 20 marzo



Enero te encuentra con la sensibilidad despierta, pero sin desbordarte. Esa estabilidad emocional te permite leer situaciones con una madurez que sorprende hasta a quienes te conocen bien. Alguien se acercará con una propuesta que causa ilusión y vértigo a la vez. Anímate, porque sin duda será el inicio de algo maravilloso.

## Aries 21 marzo - 19 abril



Enero te trae la claridad que venías pidiendo desde hace meses: por fin notas qué vale la pena y qué ya solo te hacía ruido. Esa lucidez te da el coraje necesario para mover piezas, acomodar tu mundo y tocar puertas nuevas sin el miedo de antes.

## Tauro 20 abril - 20 mayo



Esa persona que bien sabes que siempre te ha mirado con otros ojos terminará revelando lo que ninguno de los dos se había atrevido a decir. Notarás que el interés es mutuo, que el cariño ya

## Géminis 21 mayo - 20 junio



estaba ahí escondido y que vale la pena dejarlo crecer. ¡Sin duda, es un maravilloso arranque de 2026!

Llegas a enero con una energía que combina curiosidad y cautela, como si caminaras sobre hielo que sabes que no se va a romper. Y justo desde ahí te permites hablar más claro, sin adornos ni rodeos. Esa honestidad te permitirá soltar cosas inservibles, y dará paso a acuerdos, puentes y la sensación de que por fin todo se pone en su sitio.

## Cáncer 21 junio - 22 julio



Algo se acomoda dentro de ti en este mes: un recuerdo pesa menos, una preocupación se vuelve manejable, una relación se siente más ligera. Y desde ese respiro aparece un impulso creativo que llevabas guardado. Te atreves a planear, a mover tu espacio, a construir algo que te devuelve la emoción de lo nuevo.

## Leo 23 julio - 22 agosto



Comenzarás el año con un deseo firme de estar más cerca de tu familia. Notarás que ciertos vínculos se fortalecerán gracias a pequeños gestos y momentos que antes pasabas de largo. Esa cercanía te dará estabilidad y te recordará que, cuando hay apoyo mutuo, todo se vuelve más llevadero.

## Virgo 23 agosto - 22 septiembre



Enero te encuentra ordenando tu mente como quien revisa un inventario: esto sirve, esto no, esto se queda por cariño, esto se va por paz mental. Cada gesto

que haces en favor de tu tranquilidad regresa multiplicado; esa será tu sorpresa del mes.

## Libra 23 septiembre - 22 octubre



Comienzas enero con una claridad emocional que te permite leer entre líneas, sin dramas ni fatigas. Esa misma lectura te lleva a ajustar distancias, a acercarte a quien te acompaña de verdad y a marcar límites donde antes había solo diplomacia. Lo curioso es que, al ordenar tu espacio emocional, llega una invitación que te recuerda lo bien que se siente cuando todo fluye parejo.

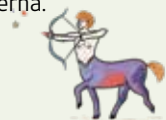
## Escorpión



23 octubre - 21 noviembre

Hay un fuego lento encendiéndose en tu interior, uno que no quema ni acelera, solo te da foco. Te descubres más dispuesto a escuchar, a negociar, a no pelear todas las batallas. Ese cambio abre una puerta que en diciembre parecía cerrada. Prepárate, porque en enero recuperas tu fuerza interna.

## Sagitario



22 noviembre - 21 diciembre

Tu ánimo recuperará una frescura que se sentirá como empezar en página nueva. Ese impulso de soltar lo que ya no vibra contigo abrirá paso a una oportunidad amorosa distinta: alguien que te hará sentir visto, buscado y en paz, sin juegos ni dudas. En enero, el corazón saldrá premiado, querido Sagitario. 🏹



# MISMOS SABORES

## nueva imagen



ALIMÉNTATE SANAMENTE



# ¡Conoce nuestra APP ZORRO!

Descárgala desde



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



Accede al menú de  
Comunidad RED:



Únete a nuestro programa de lealtad, **AFILIATE** y obtén tu número de cliente RED.

Ingresa a tu **TIRA DE OFERTAS** y conoce tus promociones y descuentos vigentes.

Conoce tu **TARJETA DIGITAL** e identifícate con ella en cada visita.

Al mantener tus **DATOS PERSONALES** vigentes no te perderás de los beneficios que Zorro tiene para ti.