



La nutrióloga del DIF Sonora Sandra Ivonne Ruiz explica la forma de amamantar a un recién nacido.

Capacita DIF Sonora a madres en la protección de los recién nacidos

HERMOSILLO

» En el poblado Miguel Alemán llevaron a cabo una jornada de atención sobre la alimentación para los infantes

alimentación, la cual, además de tener múltiples beneficios en la salud de sus niñas y niños, no tiene costo.

Sandra Ivonne Ruiz Preciado, nutrióloga de Programas Alimentarios de DIF estatal, fue la encargada de brindar una plática en la que se expusieron los beneficios sobre alimentar de la manera más natural a los infantes, los cuales se ven reflejados a corto y largo plazo.

«La lactancia materna es muy importante porque es el primer alimento que va a consumir él o la bebé; la leche está conformada por proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, tiene todo lo que el recién nacido necesita para su desarrollo y crecimiento», explicó la nutrióloga.

A diferencia de las fórmulas, la leche materna es más digerible, otorga mejor nutrición que sirve para evitar alergias y enfermedades estomacales en el corto plazo y, a largo plazo, evitar enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad, entre otras», agregó.

ÁNGEL LOZANO

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Sonora) realizó capacitaciones a madres de familia en diversos municipios y comunidades de Sonora, con la finalidad de brindar información necesaria para el cuidado y alimentación en los primeros días de vida de sus hijas e hijos.

En el poblado Miguel Alemán, la directora general de DIF Sonora, Lorenia Valles Sampedro, puntualizó que la lactancia materna es un pilar en la nutrición de los primeros días de nacido de un bebé, por lo que es importante que madres de familia tengan este conocimiento para que puedan elegirla entre otros métodos de

DE CINCO ESTADOS Buscan controladores abatir corrupción en el gobierno

LA PAZ, BCS

» Realizan la primera asamblea ordinaria de la Región Noroeste abordando temas de control interno y combate a la impunidad

REDACCIÓN

Guillermo Noriega Esparza, secretario de la Contraloría General del Estado de Sonora, encabezó la Primera

Asamblea Ordinaria 2022 de la Región Noroeste de la Comisión Permanente de Controladores Estados-Federación (CPCE-F) en su calidad de coordinador propietario de la zona.

Se trata de la primera reunión de la región noroeste del año integrada por las y los controladores de las entidades de Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Sinaloa y Sonora, quienes trabajan en conjunto sobre las actividades del Programa Anual de Trabajo 2022 de la CP-

CE-F en los temas de Control Interno, Contrataciones Públicas Transparentes, Ética e Integridad, así como Combate a la Corrupción y la Impunidad.

En su intervención, Noriega Esparza mencionó que la mayor responsabilidad de las contralorías en el país es mantener la administración pública funcionando: «los retos que tenemos al día de hoy son comunes y son amplios: sistemas anticorrupción en muchas ocasiones disfuncionales, declaraciones patrimonia-

les poco veraces, limitaciones en nuestro trabajo para poder hacer verificaciones, contrataciones públicas poco transparentes; pero, más allá de transparencia, considero debemos empezar a hablar de pertinencia, alejar las ocurrencias de la función pública y hablar de necesidades. Es decir, que atiendan realmente necesidades públicas. Que la función pública funcione y marcar la pauta hacia conductas íntegras y la construcción de entornos libres de violencia y corrupción».

TODO ES AHORRO

¡Más cosas a mejores precios!

CEREALES Kellogg's® ZUCARITAS® de 665g o Choco Krispis® de 600g Pieza a sólo \$49.50	AGUA PURIFICADA BEBÉ GERBER® 4L 3x\$59.00	PAÑALES Suavelastic® con 18 bolsitas grande \$127.00	PAÑALES Flex® con 18 bolsitas grande \$179.00	PAÑALES Kleen® con 80 pañales EXTRA GRANDE \$285.00	PAÑALES Chicolastic® con 80 pañales grande \$264.00	PAÑALES Chicolastic® con 40 pañales grande \$132.00	PAÑALES Chicolastic® con 40 pañales grande \$156.50
ACEITE Vegetal Kártamas® de 900ml. a sólo \$38.50	MAYONESA Con jugo de limón McCormick® de 507g a sólo \$45.90	PANQUEQUES HEINZ® con 18 bolsitas grande \$119.90	TOALLITAS HÚMEDAS Huggies® Cuidado puro, Hidratante Toallitas Huggies® a sólo \$119.90	TOALLITAS HÚMEDAS Huggies® Cuidado puro, Hidratante Toallitas Huggies® a sólo \$119.90	TOALLITAS HÚMEDAS Huggies® Cuidado puro, Hidratante Toallitas Huggies® a sólo \$119.90	TOALLITAS HÚMEDAS Huggies® Cuidado puro, Hidratante Toallitas Huggies® a sólo \$119.90	TOALLITAS HÚMEDAS Huggies® Cuidado puro, Hidratante Toallitas Huggies® a sólo \$119.90
LIMÓN Colima Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$28.90	NARANJA Valencia Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$16.85	PANTALLAS SMART TV LED 32" HD HERMONIT® Pieza a sólo \$3,790.00	PANTALLA SMART TV LED 32" HD Hisense® Pieza a sólo \$4,290.00	ACETITE Para Motor AK Day Pack BARDHIL® Pieza a sólo \$89.90	ACETITE Para Motor AK Day Pack BARDHIL® Pieza a sólo \$89.90	ACETITE Para Motor AK Day Pack BARDHIL® Pieza a sólo \$89.90	ACETITE Para Motor AK Day Pack BARDHIL® Pieza a sólo \$89.90

CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN CARRETERA

RESPECTA LOS LÍMITES DE VELOCIDAD

EVITA LLEVAR SOBRECARGO EN LOS AUTOS

PROCURA QUE TODOS UTILICEN CINTURÓN DE SEGURIDAD O SILLA INFANTIL

911 EMERGENCIAS

coepra

#TodosEvitandoLoEvitable

GOBIERNO DE SONORA
Ubica el lugar de atención de emergencias, clínica u hospital del lugar donde estás vacacionando.

PARA EMERGENCIAS LLAMA AL 911
y pide que te comuniquen al CRUM, un médico estará listo para atenderte las 24 horas del día.

Llama sector Salud a tomar precauciones en vacaciones

HERMOSILLO

» A través del Consejo Estatal para la Prevención de Accidentes emiten una serie de recomendaciones

corriente y cambiar llantas.

En caso de que el lugar de destino sea en un lugar retirado, indicó la SSA, se aconseja tener un plan de ruta, llevar en el auto un kit de emergencias médicas, portar identificaciones oficiales, pero también asegurarse de tener cobertura médica.

En caso de que la familia acuda a la playa, añadió Coepra, es importante verificar el horario de la exposición más alta del sol (que es más frecuente entre las 10:00 y 16:00 horas); también evitar nadar en solitario, mantenerse cerca de la orilla y a la vista de los salvavidas y aplicarse protector solar mínimo cada tres horas.

La dependencia de salud recordó a la población que, en caso de algún percance en el trayecto hacia el destino, está disponible la línea de emergencias al 9-1-1, en la que recibe atención por un equipo especializado del Centro Regulador de Urgencias Médicas (CRUM) para guiar en caso de lesiones, así como apoyo en traslados en caso de requerirse.

ÁNGEL LOZANO

La Secretaría de Salud (SSA) a través del Consejo Estatal para la Prevención de los Accidentes (Coepra) hizo un llamado a la población a que tome precauciones antes de salir a vacacionar.

La dependencia de Salud indicó que la persona que conduzca el automóvil debe ir desahogada y mantenerse alerta al volante, bien hidratada, desahogada y evitar los distractores al ir conduciendo, como usar el teléfono celular.

Agregó que, al menos un día antes de salir a camino, es recomendable revisar la función mecánica del vehículo, desde el motor, aceite, neumáticos extra, luces y herramientas para pasar

Frutas y Verduras

LECHUGA Romana Pieza "máximo 5 piezas por cliente" \$12.75	CEBOLLA Blanca Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$24.90	MELÓN Chino Kilo "máximo 5 piezas por cliente" \$19.90	MANGO Haden Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$27.90
MANZANA VERDE Granny Smith Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$45.90	MANGO Ataulfo Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$29.90	JICAMA Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$14.90	CHILE Jalapeño Kilo "máximo 5 kilos por cliente" \$24.90

Salchichonería y Lácteos

SALCHICHA Tradicional Leyl® pieza de 2 Kg \$84.90	QUESO Fresco Farmers Menonites® pieza de 485g "máximo 3 piezas por cliente" \$71.90	YOGHURT Para Beber CHILHOTA® de 236ml varios sabores \$3.2	HELADO Leyl® pieza de 945ml varios sabores \$29.90
SALCHICHA De Pavo Picnic SUPER® pieza de 1 Kg \$63.90	QUESO Fresco San Ignacio® Kilo \$88.50	YOGHURT Batido con Frutas y natural Yoplait® Pieza de 1 Kg \$33.90	HELADO IMPERIAL® pieza de 4.73L \$130.90
JAMÓN De Pavo Picnic Americano Chex® Kilo \$79.90	JAMÓN Cocido de Pavo DUBY® Kilo \$34.90	QUESO Philadelphia® barra de 200g \$32.90	PAPA Corta Delgado Quality Farms® de 587g \$33.90
JAMÓN Tradicional De Pavo Chimex® Kilo \$80.90	LECHUGA De Pavo Virginia Zwan® pieza de 250g \$59.90	CHORIZO Bullas RUM® pieza de 200g \$11.90	CARNE Para Hamburguesas Older Grill® pieza de 550g \$49.90

Carnes, Aves, Pescados, Mariscos y Especialidades

CHAMBARETE De Res Kilo \$83.90	PIERNA De Puerco Sin Hueso Kilo \$84.90	POLLO Fresco Bachoco® Cortado en 8 piezas Kilo \$49.90	CAMARÓN Mediano Sin Cabeza Kilo \$249.90
MILANESA De Puro Larga de Res Kilo \$159.90	MEINUDO De Res Kilo \$67.90	ALAS Adobadas Bachoco® Kilo \$87.90	Camaron Mediano Sin Cabeza Kilo \$189.90

Cuidado de la Ropa | Limpieza del Hogar | Baño y Recámara | Babylandia

PAÑAL bbtbipt® de 54x42 con 40 piezas Paquete a sólo \$214.90	PAÑAL Kleen® Absorbe® con 40 piezas Paquete a sólo \$150.90	TOALLITAS HÚMEDAS Kleen® Suavelastic® Tripack De Depto. De Accs. para Bebés) Paquete a sólo \$109.90	DETERGENTE Líquido MAS® Oscuro, Cuidado y Frescura y Renueva y Florence de 4.65L Pieza a sólo \$155.90
PAÑAL Huggies® UltraConfort Nha etapa 4 con 40 piezas Paquete a sólo \$270.90	PAÑAL Huggies® UltraConfort Nha etapa 4 con 40 piezas Paquete a sólo \$270.90	COLCHON Antimosquito (Del Depto. De Balcas) King Size Pieza a sólo \$4,199.90	DETERGENTE En polvo regular, Color y Power Clean de 70L Kartell® Pieza a sólo \$32.90

Comida y Algo Más

MAYONESA Con jugo de limón McCormick® de 295g Pieza a sólo \$38.90	ATÚN En aceite Dolores® de 295g Pieza a sólo \$35.90	PURÉ De tomate condimentado Pouch ValVita® de 200g Pieza a sólo \$3.16	CEREAL AZUCARADAS Mazon® de 200g Pieza a sólo \$39.90
ENSALADA De Vegetales o Legumbres HERDEZ® de 220g Pieza a sólo \$9.90	PASTA Tradicional o con vegetales LUCCHETTI® de 200g Pieza a sólo \$3.16	MARINA De Maíz MASECA® de 1 Kilo Pieza a sólo \$17.90	SALSA CASERA Roja Mexicana HERDEZ® de 210g Pieza a sólo \$10.50

Todo Para Tu Fiesta

GALLETAS Clásicas GAMES® de 295g Pieza a sólo \$2.49	TOSTITOS Fiesta Sabritas® Tostitos® de 295g Pieza a sólo \$6.49	GALLETAS Tortitas GAMES® de 295g Pieza a sólo \$2.49	DE TOMATE Kermat® de 340 ml Pieza a sólo \$2.24
PAKETAXO Sabritas® de 255g Pieza a sólo \$2.60	REFRESCO Seven Up® MIRINDA® Naranja Mazda® de 330 ml Pieza a sólo \$3.20	WHISKY BUCHANAN'S® 12 años Old Scotch de 750 ml Pieza a sólo \$765.90	WHISKY Johnnie Walker® Whisky de 700 ml Pieza a sólo \$319.90

Higiene y Belleza | Ropa

SHAMPOO O CONDICIONADOR PANTENE® de 750ml Pieza a sólo \$2.150.00	DESODORANTES En aerosol AXE® de 88g 96g Rexona® de 90g En barra AXE® de 54g Rexona® de 45g o Rexona® de 37g (Excepto Clínicos) Pieza a sólo \$2.80.00	TINTE Misa Claret® (Excepto entonador de rale y paquetes) Pieza a sólo \$2.60.00	TINTE Color Crema Color Crema (Excepto paquetes) Pieza a sólo \$2.00.00
SHAMPOO O CONDICIONADOR PANTENE® de 750ml Pieza a sólo \$2.150.00	DESODORANTES En aerosol AXE® de 88g 96g Rexona® de 90g En barra AXE® de 54g Rexona® de 45g o Rexona® de 37g (Excepto Clínicos) Pieza a sólo \$2.80.00	TINTE Misa Claret® (Excepto entonador de rale y paquetes) Pieza a sólo \$2.60.00	TINTE Color Crema Color Crema (Excepto paquetes) Pieza a sólo \$2.00.00

Mercaderías Generales

SHAMPOO O CONDICIONADOR PANTENE® de 750ml Pieza a sólo \$2.150.00	DESODORANTES En aerosol AXE® de 88g 96g Rexona® de 90g En barra AXE® de 54g Rexona® de 45g o Rexona® de 37g (Excepto Clínicos) Pieza a sólo \$2.80.00	TINTE Misa Claret® (Excepto entonador de rale y paquetes) Pieza a sólo \$2.60.00	TINTE Color Crema Color Crema (Excepto paquetes) Pieza a sólo \$2.00.00
SHAMPOO O CONDICIONADOR PANTENE® de 750ml Pieza a sólo \$2.150.00	DESODORANTES En aerosol AXE® de 88g 96g Rexona® de 90g En barra AXE® de 54g Rexona® de 45g o Rexona® de 37g (Excepto Clínicos) Pieza a sólo \$2.80.00	TINTE Misa Claret® (Excepto entonador de rale y paquetes) Pieza a sólo \$2.60.00	TINTE Color Crema Color Crema (Excepto paquetes) Pieza a sólo \$2.00.00