

NOTI ROMA

Infórmate!
Tú eres parte de Grupo Roma



Junio

2025

EDITORIAL / JUNIO 2025

LOS 60 AÑOS

- CELEBRANDO AL LICENCIADO VÍCTOR
- BUENA PRÁCTICA
- HÁBITOS QUE NO REQUIEREN TALENTO
- FABIOLA MINUTO 10 AÑOS DE TRAYECTORIA
- APRENDIENDO A COMER SALUDABLE 2
- AZOTEAS VERDES
- LA ENTREVISTA: HENRY SANTOS
- RESPUESTAS ACERTIJOS MATEMÁTICOS

LOS 60 AÑOS



Recientemente celebré mi llegada al 6° piso o a la tercera edad, también llamada senectud y quiero con esto hacer algunas reflexiones y agradecimientos.

La tercera edad es una etapa natural que tradicionalmente se asociaba con un decrecimiento físico y la jubilación, actualmente es una oportunidad de disfrutar nuevas experiencias, aprendizajes y mayor libertad personal.

Estoy muy feliz de llegar sano y lleno de éxitos en todos los ámbitos de mi vida y por ello quiero dar gracias por orden de aparición en mi vida.

A mis papás; a mi mamá que sigue al pendiente desde el cielo y a mi papá que a sus 94 años continúa enseñándome con su ejemplo de vida, guiándome siempre estando cuando lo necesito y dándome su cariño.

A mi familia; por su soporte y apoyo incondicional.

Me siento muy agradecido por tener un gran grupo de amigos, algunos desde hace casi 50 años con quienes comparto grandes momentos y obtengo muchos aprendizajes desde los de primaria, secundaria, preparatoria, universidad y maestría.

Muy en lo particular quiero agradecer a mi esposa por estar a mi lado desde hace 36 años, 6 de novios y 30 de casados, por brindarme su apoyo en todos los buenos y difíciles momentos vividos y por darme dos maravillosos hijos de los que estoy sumamente orgulloso.

Agradecer a todo el equipo de colaboradores cercanos y lejanos quienes me han ayudado a ser una gran empresa los negocios que me confió mi papá hace 37 años.



A mi consejo de administración que me ayudan en la toma de decisiones de la empresa y me dan guía sobre el rumbo a tomar.

Espero no omitir a nadie, pero agradezco a todos los que han puesto su granito de arena para mi desarrollo y de alguna manera están presentes en mi vida.

Y como decía Violeta Parra, la cantautora chilena,
“Gracias a la vida, que me ha dado tanto..”

Es una etapa llena de posibilidades, en lo particular quiero comentarles que decidí aprender a tocar la batería y ya hice mi debut en una fiesta reciente, por lo tanto, llegar a los 60 con salud ha representado para mí, una reinención y unas ganas de disfrutar la vida plenamente.

Victor Manuel Robledo Madrigal





Reciba nuestras más sinceras felicitaciones con motivo de su cumpleaños número 60. Es un privilegio celebrar junto a usted esta fecha tan significativa, que marca no solo años de vida, sino también una trayectoria ejemplar llena de logros, sabiduría y liderazgo.

Agradecemos su compromiso constante, su visión inspiradora y su calidad humana, que han dejado una huella positiva en todos los que formamos parte de esta gran empresa.

Le deseamos salud, alegría y muchos éxitos más en esta nueva etapa de vida.

¡Feliz cumpleaños!



**BUENA
PRÁCTICA**



**PINGOL
TULANCINGO**

SUCURSAL MEDIAS TIERRAS
Buena implementación en
tienda de charola de impulso.

8 hábitos que NO requieren talento



Llegar a tiempo

La puntualidad dice mucho.



Ser amable

La amabilidad puede abrir puertas que no sabías que existían.



Tomar la iniciativa

No esperes a que te lo pidan. Actúa.



Buscar soluciones

Enfócate en lo que se puede hacer, no en por qué no se puede.



Ser fácil de trabajar

Sé el compañero de equipo con el que la gente disfruta trabajar.



Mantenerse constante

El éxito viene de acciones pequeñas y constantes a lo largo del tiempo.



Ser entrenable

La retroalimentación no es una crítica. Es combustible para tu crecimiento.



Tener buena actitud

Tu actitud determina cómo enfrentas los retos.

Proporcionado por: Juan Carlos Ríos.

FABIOLA MINUTO FLORES SUCURSAL CHEDRAUI

Entrega de anillo por reconocimiento
por 10 años en el Grupo.



APRENDIENDO A COMER SALUDABLE 2

¿Qué es la digestión?

Es el proceso mediante el cual los alimentos y las bebidas se descomponen en sus partes más pequeñas para que el cuerpo pueda usarlos como fuente de energía, y para formar y alimentar las células.

Ayuda a tu cuerpo a tener una mejor digestión brindándoles los mejores nutrientes.

Índice glucémico (IG): es la escala en que podemos medir si los productos alimenticios con carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en sangre después de consumirlos. El rango es de 0-100.

Se recomienda utilizar productos con bajo IG (de 0-55) porque liberan lentamente la glucosa en el cuerpo, lo cual es beneficioso para el control del azúcar en sangre, especialmente en personas con diabetes o que desean mantener niveles de energía estables.



Fuentes:

<https://niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento>

<http://www.diabetes.org>



Lista de alimentos con bajo índice glucémico (IG < 55):

Verduras y hortalizas

- Espinacas
- Brócoli
- Col rizada (kale)
- Berenjena
- Calabacín
- Champiñones
- Pimientos
- Pepino
- Tomate

Frutas (moderar su consumo)

- Manzana
 - Pera
 - Cerezas
 - Ciruelas
 - Pomelo
 - Fresas
 - Naranjas
 - Kiwis
- (Evitar frutas muy maduras o en jugo, ya que pueden elevar el IG)

Cereales y granos integrales

- Avena integral (no instantánea)
- Cebada (perlada)
- Quinoa
- Bulgur
- Arroz integral (moderado IG)
- Pasta integral cocida al dente

Legumbres y frutos secos

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles (negros, rojos, blancos)
- Soja
- Almendras
- Nueces
- Cacahuates (maní)

Lácteos (naturales y sin azúcar añadido)

- Yogur natural (sin azúcar)
- Leche descremada o entera (tiene IG bajo, pero considerar el contenido calórico)
- Quesos (la mayoría no afectan significativamente el IG)

Pan y productos horneados

- Pan integral 100% (especialmente el pan de centeno)
- Pan de masa madre
- Pan de avena

Otros alimentos

- Vinagre de manzana (puede ayudar a reducir el IG de las comidas)
- Semillas de chía y lino
- Aceite de oliva extra virgen

AZOTEAS VERDES

El crecimiento desmesurado de la urbe origina gran cantidad de los problemas que sufrimos día a día.

Al haber más personas es necesario que se genere un mayor número de viviendas lo que resta espacio a superficies donde antes podíamos encontrar vegetación.

Cada vez son menos los árboles que encontramos en algunas zonas de las ciudades. En ocasiones los parques carecen de un buen mantenimiento, lo que produce que se deterioren. Hay muchos sitios en el país que necesitan la presencia de espacios verdes, pues contrarrestan los efectos de la contaminación, reflejados en las contingencias y el aumento de temperatura en el clima que hemos sufrido los últimos años.

Ante la construcción desmedida de edificios, la vegetación parece pasar a segundo término. En este caso las azoteas verdes son una de las soluciones que han ganado mayor terreno desde la década pasada: superficies que albergan plantas y se encuentran, valga la redundancia, en las azoteas de edificios o casas.

Ésta no es una práctica nueva, las primeras construcciones de este tipo se remontan a dos mil seiscientos años antes de nuestra era con los Jardines de Semiramis, mejor conocidos como Jardines colgantes de Babilonia, una de las Siete Maravillas del mundo antiguo.

A partir de mediados del siglo XX, en Alemania comenzó la construcción de techos verdes con el propósito de mitigar los efectos que la radiación solar produce sobre las estructuras de las azoteas.





Ventajas de las azoteas verdes.

- En primer lugar permite la captación de lluvia de agua en su superficie impidiendo que se escurra; posteriormente, el líquido puede reutilizarse dentro del inmueble o regresar a la atmósfera evaporada.
- También captan la radiación solar, lo que reduce la emisión de calor aislando los interiores de temperaturas elevadas. Un estudio que se realizó en Hermosillo Sonora, menciona que estas azoteas disminuyen hasta 6°C la temperatura en el interior de las casas. Otros estudios indican que en casas de varios pisos, la temperatura disminuye 60% en el piso inmediato al techo. Además, al restar la radiación también se beneficia la longevidad de los impermeabilizantes y con ello la estructura del edificio.
- Ayuda a preservar el hábitat urbano.
- La calidad de aire se ve mejorada pues la presencia de vegetación absorbe partículas en suspensión y con ello contaminantes nocivos como el óxido de nitrógeno o los altos niveles de carbono.

Existen dos tipos de azoteas verdes:

Una directa, donde se requiere impermeabilizar el techo, colocar un aislante, una capa que funcione como drenaje para almacenar el agua, la tierra y vegetación, principalmente pasto.

Las indirectas, son más baratas y sencillas de hacer. Su ventaja es que se utilizan macetas, botes, latas, ollas, huacales, cubetas, entre otros, que se colocan sobre una superficie impermeabilizada, es ideal seleccionar plantas resistentes al calor y fuertes vientos. Esta es una opción viable que podemos construir un día de descanso y que, además de darle vida a nuestro techo, ayuda al planeta.



Entrevista con:

Henry Santos



- ✓ **Empresa:** Pingol, S.A. de C.V.
Zona Huasteca
- ✓ **Antigüedad:** 5 + 2 años
- ✓ **Puesto:** Supervisor de Ventas.

Hola Henry:

¿Cómo fueron tus inicios en Grupo Roma y qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Cabe mencionar que me fui de la empresa en el año 2022 y reingresé nuevamente antes de irme de la empresa mi estancia en la empresa fue de 5 años como encargado Jr. en la zona de Veracruz norte.

Mis inicios fueron como asesor de ventas en la sucursal de Cerro Azul en el año 2017 cuando antes la zona pertenecía a Poza Rica, dado el tiempo la zona se divide y se forma Veracruz norte pasado un tiempo me dieron la oportunidad de ser encargado Jr. y posterior a un año se me presentó la oportunidad de irme como encargado Sr. al municipio de Naranjos y lo que más me gusta de mi trabajo es que conoces personas de todos los lugares a donde de vas.

Nos puedes compartir una anécdota que te haya sucedido en el trabajo.

Un día nos aventuramos a una comunidad en la labor de la prospección en compañía del vendedor de campo, nos desplazamos en moto, llegamos a la comunidad y de regreso que se nos poncha la llanta trasera de la moto y tuvimos que arrastrar la moto entre los dos por más de 2 horas, fue algo cansado, pero a un así realizamos la actividad de campo, nada nos detuvo.



En tu experiencia en el grupo, nos darías algunos consejos para los colaboradores.

Por supuesto a través del tiempo en la empresa, aprendí que es una empresa estable y que siempre está en constante cambio y esos cambios siempre son para bien y que debemos aprovechar las oportunidades de crecimiento laboral que la empresa nos ofrece dado el momento de crecer y tengo una frase: "todo es posible a la medida que uno crea que es posible".

¿Qué tomas en cuenta para cumplir los retos del cargo que desempeñas cuando se te presenta un problema?

Tomo en cuenta mi experiencia que he adquirido en cursos, talleres y de manera empírica para resolución de conflictos laborales.

¿Qué acostumbras hacer en tu tiempo libre?

Me gusta ir al gym, ver películas en casa y convivir en familia.

¿Que proyecto personal vas a realizar a mediano plazo?

Mi proyecto personal es salir de viaje al sur de la República, al paraíso Cancún en este año 2025.

Define en tres palabras a Grupo Roma

Divertido, Estable, Revolucionario.

¿Podrías compartir con nosotros cuál de los nuevos valores de Grupo Roma sientes que más te representa y cómo lo aplicas en tu vida diaria?

(Audacia, compromiso, empatía, integridad, lealtad o perseverancia.)

Me gusta más el de perseverancia, me identifico mucho con este valor porque razón soy una persona que soy persistente a pesar de las dificultades, me gusta ser persistente tanto en lo laboral como a nivel personal.

Acertijos Matemáticos

Respuestas

En el cuadro que a continuación se presenta, faltan algunos números y algunos signos de operación. ¿Podrías indicar cuáles faltan para que al final en la casilla de abajo del lado derecho el resultado sea 10?

$$\begin{array}{cccccc} \boxed{5} & + & \boxed{4} & = & \boxed{9} \\ & & & & - \\ \boxed{3} & - & \boxed{2} & = & \boxed{1} \\ & & & & + \\ \boxed{2} & + & \boxed{8} & = & \boxed{10} \end{array}$$

Hablando de este gran país que es México, anagramas de 12 de sus estados. Recuerda que los nombres están revueltos y tú debes acomodarlos.

1. VERACRUZ
2. SINALOA
3. ZACATECAS
4. NUEVO LEÓN
5. CHIAPAS
6. SALTILLO
7. DURANGO
8. TAMAULIPAS
9. CAMPECHE
10. GUERRERO
11. NAYARIT
12. HIDALGO



Junio 2025

NOTIROMA

Esta boletín es publicado para el uso de las empresas de Grupo Roma y no para el público en general.

Todos los artículos e información en general contenida son responsabilidad de sus autores y son de uso confidencial y propiedad de Grupo Roma sin ningún fin de lucro. Cualquier reproducción total o parcial o de uso que se le de a esta publicación deberá tener el consentimiento por escrito de Grupo Roma de lo contrario queda estrictamente prohibido.

sugiere@gruporoma.com