

#2091

Revista bimestral • Marzo 2025



LA TIENDA

Auténtico vocero de los tenderos

POTENCIALIZA TU TIENDA

Las tiendas de barrio tienen una gran oportunidad para destacarse.

PÁG 3.

MUJERES: MOTOR DEL COMERCIO LOCAL

Las mujeres tenderas son cruciales en la economía.

PÁG 4.

RECORRIENDO LA ESPIRITUALIDAD

Descubre los destinos turísticos y religiosos.

PÁG 8.

Energía Solar

La energía solar es una energía renovable e inagotable obtenida a partir del aprovechamiento de la radiación proveniente del sol.

PÁG 10.



FUNDA FAST S.A.S

ENTIDAD PARA EL APOYO Y SOLIDARIDAD CON EL TENDERO



¡Vivan los tenderos del barrio!

T

Consejo Editorial

Isabel Cristina Ocampo S.
Eduardo José Victoria R.
Nelson Caré
Agencia Grupo IHQ

Diseño

Agencia Grupo IHQ

FUNDAFAST

Dirección: Calle 30 Norte
#5-07, B/San Vicente,
Cali, Colombia.

Licencia: 002890/1975
MinGobierno

Teléfonos:

(+57) 602 661 4747
300 770 0008

Escribanos:

infor@fundafast.com.co
www.fundafast.com.co

Editorial

Eduardo José Victoria Ruíz

LA TIENDA: 50 AÑOS Y LO MEJOR ESTÁ POR VENIR

Los 50 años del Periódico LA TIENDA es un hito en el periodismo y más aún en esta época donde los medios tradicionales de comunicación tienen tantas amenazas, especialmente derivadas de las redes sociales. Sin embargo, nuestros lectores anhelan recibir en sus manos cada ejemplar de LA TIENDA porque ha sido creado y desarrollado pensando en un segmento específico: los tenderos de Colombia, basados en sus experiencias y necesidades personales y profesionales.

Este aniversario es también una invitación a pensar en los tenderos de hace 50 años y los de hoy. ¿Ha cambiado mucho el panorama? Sin duda, hay grandes cambios y sobre todo han surgido fuertes competidores como las cadenas de descuentos, también conocidas como “Hard discount”, que han invadido ciudades y pueblos de Colombia. A pesar de ello, las tiendas de barrio siguen siendo extremadamente fuertes e impor-

tantes. ¿Cuáles son esos pilares que nos mantienen en alto a pesar del poder económico de nuestros competidores?.

SERVICIO HUMANO Y CÁLIDO:

En las tiendas de barrio sabemos quien es nuestro vecino. Conocemos sus gustos, sus éxitos y desventura. Sabemos quién está enfermo en su casa y estamos prestos a atender todos sus gustos y necesidades. Nuestro vecino no es un simple comprador como lo ven nuestros competidores; para nosotros, es el amigo del barrio.

NO NOS IMPORTA EL TAMAÑO DE LA COMPRA, ESTAMOS AL ALCANCE DE TODOS:

Nuestros competidores solo venden ciertas marcas y determinados tamaños o cantidades. Los tenderos de barrio sabemos que muchos de los vecinos requieren mínima cantidad porque viven solos, o porque conviven pocas personas en casa, o porque el ingreso diario o semanal solo les permite comprar pequeñas cantidades. Nosotros le vendemos esa “manotadita” o ese “pucho” porque lo que nos interesa es servirles.

CONFIAMOS EN EL VECINO, LE DAMOS CRÉDITO:

Nosotros fiamos porque confiamos en el vecindario. Convivimos con ellos hace años y sabemos cómo y

cuánto es el ingreso de cada casa. Ellos cuentan con nuestro crédito.

TRAEMOS MERCANCÍAS SIGUIENDO EL GUSTO DE LOS VECINOS:

A nuestros competidores hay que comprarles lo que ellos venden. Los tenderos del barrio nos adaptamos a las expectativas del vecindario y traemos lo que ellos necesitan. Eso es servicio personalizado.

HACEMOS LAS VECES DE BANCO, CONFESIONARIO, CENTRAL TELEFÓNICA, OLLA COMUNITARIA Y HASTA DE CLUB SOCIAL:

Nosotros no vendemos artículos, nosotros atendemos vecinos, amigos, por eso debemos asumir muchos roles en el vecindario, prestamos el teléfono, completamos almuerzos en caso de necesidad, servimos de apoyo psicológico en momentos de adversidad y en muchos de nuestros negocios vemos los partidos de fútbol y recibimos como en un club a los hinchas. Ellos saben que esta es su casa.

Por esto y por mucho más, felicitaciones en estos primeros 50 años. Esperamos celebrar con todos ustedes el primer siglo. ¡Vivan los tenderos del barrio!.

Nº Cédula:		Nombres y Apellidos Completos:		Fecha: DIA MES AÑO 20	
NEGOCIO		Dirección:		Barrio:	
Referencia de Ubicación:				Tipo Negocio:	
DOMICILIO		Dirección:		Barrio:	
Teléfono(s):			Celular(es):		Código Distritiendas:
Monto solicitado: \$		Plazo:		Colaborador Distritiendas:	
				Analista de Crédito:	
El cliente autoriza a FUNDAFAST SAS, a sus entidades vinculadas, a todas las Compañías Aseguradoras y/o intermediarios de Seguros que participen en desarrollo del presente contrato, y a quienes representen los derechos de cualquiera de ellas o sean cesionarios de los derechos derivados del presente contrato (las ellas en adelante las “Entidades Autorizadas”) para que, con fines estadísticos, de procesamiento de datos, administración de riesgos, comerciales y de información entre compañías y entre éstas y las autoridades competentes, a. a) Consultar en cualquier tiempo en los bancos de datos toda información relevante para conocer su desempeño como deudor, su capacidad de pago o para valorar el riesgo futuro de concederle un crédito o un seguro, así como para verificar el cumplimiento de sus deberes según lo que reporten las autoridades competentes. b.) Reportar en los bancos de datos, directamente o por intermedio de las autoridades de vigilancia y control, datos tratados o sin tratar, referidos a: <i>(i)</i> cumplimiento o incumplimiento de sus obligaciones crediticias o deberes de contenido patrimonial; <i>(ii)</i> sus solicitudes de crédito, así como otros datos atinentes a sus relaciones comerciales, financieras y en general socioeconómicas que haya entregado o que consten en registros públicos, bases de datos públicas o documentos públicos. c.) Conservar y transmitir a los bancos de datos, la información indicada en el literal b) con sus debidas actualizaciones. d) Destruir los documentos entregados en caso de que una solicitud sea negada o en caso de que sea aprobada y no aceptada. e.) Enviar información a través de mensajes electrónicos escritos y/o SMS relacionados con los productos adquiridos y/o información promocional. f) Grabar llamadas telefónicas, guardar las comunicaciones y, en general dejar constancia de los mensajes que se intercambien en desarrollo del presente contrato. El diligenciamiento de esta solicitud no genera ninguna obligación de FUNDAFAST SAS para otorgar, autorizar, aprobar o desembolsar el Cupo de Crédito y/o la Tarjeta.					
Manifiesto que he diligenciado de manera voluntaria la presente solicitud y declaro conocer y aceptar las condiciones del producto solicitado.					
Nombre claro: _____				_____	
Número de Cédula: _____				Firma del Deudor	



Novedades

Alpi10

Es una colada lista para consumir, idea para las loncheras de los niños o para disfrutar en cualquier momento del día. Su fórmula combina 3 cereales, 3 minerales y 4 vitaminas, ofreciendo una opción balanceada y deliciosa. Además, su práctica presentación permite llevarla a todas partes, garantizando nutrición y sabor en cada sorbo. Y lo mejor de todo: ¡a tan solo \$1.200! Un producto pensado para las familias que buscan calidad y economía. ¡Inclúyela en tu tienda y sorprende a tus clientes con Alpi10!



Doñita

Productos esenciales que transforman cada receta en un momento especial para compartir en familia.

Mujeres: motor del comercio local y clave en la economía colombiana



Las mujeres tenderas tienen un alto grado de autonomía económica

El 8 de marzo se conmemoró el Día Internacional de la Mujer, fecha emblemática para reconocer y reivindicar los derechos de las mujeres en todo el mundo.

En Colombia, esta conmemoración adquiere una relevancia particular al enfocarse en las mujeres microempresarias y sobre todo en las tenderas, quienes desempeñan un papel fundamental en la economía, la vida cotidiana de las comunidades y en la construcción del tejido social y familiar.

Las mujeres tenderas son cruciales en la economía y el desarrollo social de Colombia por varias razones:

Impulso a la economía local: Las mujeres tenderas, en su mayoría administran pequeños comercios como tiendas de barrio y otros negocios en comunidades rurales y urbanas. Estos pequeños negocios son una fuente esencial de empleo y de circulación de dinero dentro de las economías locales. Con sus emprendimientos, no solo generan ingresos personales, sino que también impulsan la economía del barrio o la región, creando redes de comercio y ofreciendo productos de primera necesidad a las comunidades.

Autonomía y empoderamiento: Al ser muchas veces cabeza de familia, las mujeres tenderas tienen un alto grado de autonomía económica. Manejar su propio negocio les permite ser independientes, tomar decisiones financieras y tener control sobre sus recursos. Esta auto-

nomía es vital para el empoderamiento de las mujeres y la reducción de las desigualdades de género.

Generación de empleo: Las tiendas y comercios gestionados por mujeres también se convierten en fuentes de empleo para otras personas en la comunidad. Esto puede incluir, desde el empleo de otros miembros de la familia hasta la contratación de trabajadores locales.

Fortalecimiento del tejido social: Las mujeres tenderas no solo tienen una función económica, sino también social. Su negocio es un punto de encuentro comunitario, donde se intercambian noticias, se apoyan mutuamente y se establecen relaciones que favorecen la cohesión social. Estas interacciones construyen redes de apoyo dentro de las comunidades, favoreciendo un sentido de solidaridad y de colaboración.

Impacto en la familia: Muchas mujeres tenderas son las principales proveedoras del hogar, lo que significa que su negocio tiene un impacto directo en la calidad de vida de sus hijos y familiares. Al generar ingresos, también pueden invertir en la educación y salud de su familia, lo que a largo plazo contribuye al desarrollo social y humano.



Lo más vendido

Yogo Yogo premio

Alimento lácteo con irresistible sabor a fresa, melocotón y mora.
Presentación: Botella 150 ml.

Atún Doñita

En Semana Santa todos eligen Atún Doñita. Lomitos 100% naturales, frescos y con omega 3.



Estefanía Hernández

Resiliencia frente a la pobreza: En Colombia, donde una parte importante de la población vive en condiciones de vulnerabilidad económica, las mujeres tenderas juegan un papel fundamental en la superación de la pobreza. La capacidad para gestionar un negocio les permite mejorar sus condiciones de vida y las de sus familias, aún en contextos de dificultad económica.

Desafíos y Reconocimiento

La figura de la mujer tendera también representa una transformación de los roles tradicionales de género en Colombia. Históricamente, las mujeres han sido asociadas al hogar y a las labores de cuidado, mientras que los hombres dominaban las actividades económicas. Sin embargo, al ser líderes en sus negocios, las mujeres tenderas están desafiando estos estereotipos y abriendo un camino hacia una mayor igualdad en la distribución del trabajo económico. Esta transformación es un aspecto central de la lucha por la igualdad de género que se celebra cada 8 de marzo.

A pesar de su importancia, las mujeres tenderas enfrentan múltiples desafíos, incluyendo la falta de acceso

a créditos, la escasez de programas de capacitación y la escasa representación en espacios de toma de decisiones. Muchas de ellas deben equilibrar las responsabilidades laborales con las domésticas, lo que puede limitar su tiempo y recursos para el desarrollo personal y profesional.

Conmemorar el Día Internacional de la Mujer brinda una oportunidad para reconocer y valorar el trabajo de estas mujeres, resaltando su contribución al desarrollo económico y social del país, así como reflexionar sobre los avances logrados y los desafíos que aún quedan en este camino de la equidad de género. Es esencial promover políticas públicas que les brinden apoyo, formación y acceso a recursos que les permitan superar los obstáculos que enfrentan. Conmemorar este día es una forma de reconocerlas como agentes de cambio y transformación social, mujeres capaces de liderar con compromiso y esfuerzo, desafiando adversidades y contribuyendo al progreso del país para seguir avanzando hacia una sociedad más equitativa e inclusiva.

ROMPIENDO ESQUEMAS: UNA JOVEN TENDERA QUE TRANSFORMA EL NEGOCIO DE BARRIO EN CALI

Históricamente, las tiendas de barrio han sido un oficio dominado por hombres, pero cada vez más mujeres están demostrando su capacidad para innovar y liderar en este sector. En esta edición, conversamos con Estefanía Hernández, una joven emprendedora caleña que se ha consolidado como una tendera exitosa.

Con determinación y una visión fresca del negocio, Estefanía nos cuenta cómo ha logrado posicionar su tienda, superar desafíos y conectar con su comunidad.

1. ¿Hace cuánto tienes tu tienda? ¿Cómo comenzó esta idea y qué te motivó a emprender?

EH: Llevo dos años con mi negocio. Se me presentó la oportunidad de emprender y me motivó el crear algo nuevo para mi vida, para poder dedicarle un poco más de tiempo a mi familia, a mi hija y a mi esposo, además de aportar a mi crecimiento personal y financiero.

2. ¿Cuál consideras que ha sido la clave para hacer crecer tu negocio y para permanecer durante este tiempo?

EH: La perseverancia, la fortaleza, el adaptarme a las necesidades del mercado, ofrecer una excelente experiencia de compra para nuestros clientes.

3. ¿Qué hace diferente este negocio de otras tiendas?

EH: Lo que hace la diferencia de mi negocio es que mi valor principal es la empatía, además del buen servi-

cio al cliente, la diversidad de productos, el orden y el aseo, la calidad de los productos y la competitividad en los precios.

4. ¿Qué valores crees que has logrado transmitir a tu familia a través de tu negocio?

EH: El esfuerzo, la humildad, el respeto por los seres humanos, el compromiso, el espíritu de superación y la resiliencia. Deseo que mi hija crezca en medio de todos estos valores, los vea en mí y los aplique en su vida.

5. ¿Cómo han influido tus seres queridos en tu éxito y qué papel juegan en el crecimiento de tu negocio?

EH: Mi familia juega un papel muy importante en el crecimiento de mi negocio. Todos colaboran de alguna manera en el negocio. Mi mamá ha sido un pilar fundamental, mi esposo impacta positivamente en todo, las decisiones de inversión las tomamos en conjunto. Son un apoyo moral incondicional.

6. Eres un gran ejemplo para muchas mujeres. ¿Qué consejo le darías a aquellas que desean emprender?

EH: Mi consejo es que no tengan miedo, que si tienen una idea de negocio empiecen con algo pequeño, pero que se proyecten en grande. Que no se limiten y que persistan con optimismo. Cuando se es optimista se encuentran oportunidades en las dificultades.



Aries

Tu energía estará al máximo, pero evita actuar impulsivamente en el trabajo. Se presentan oportunidades de ascenso o nuevas propuestas laborales. En el amor, es momento de fortalecer la comunicación con tu pareja o aclarar dudas si estás soltero/a. Mantén el equilibrio emocional.

Números de la suerte: 3, 18, 27

Tauro

Números de la suerte: 5, 20, 33

Las finanzas mejoran si tomas decisiones con cabeza fría. Podrías recibir un dinero inesperado o una oportunidad de inversión. En el amor, es tiempo de dar pasos importantes, como compromisos o mudanzas. Cuidado con el estrés, busca actividades relajantes.

Géminis

Números de la suerte: 9, 14, 29

Tu vida social estará activa, lo que traerá conexiones importantes para tu futuro. En el ámbito laboral, se avecinan cambios positivos, pero analiza bien las opciones. El amor estará lleno de sorpresas, con reencuentros o nuevas oportunidades.

Cáncer

Números de la suerte: 2, 16, 30

Será un periodo de cambios en lo emocional. Se recomienda paciencia en el hogar y con la pareja. En el trabajo, evita discusiones y mantén la diplomacia. Buen momento para iniciar proyectos personales y cuidar tu bienestar físico y mental.

Leo

Números de la suerte: 1, 11, 22

Tu liderazgo brilla en lo profesional, lo que te ayudará a alcanzar objetivos importantes. Es un buen momento para viajar y expandir horizontes. En el amor, evita discusiones innecesarias y escucha más a tu pareja.

Pasatiempos

Busca las palabras con los nombres de algunos de nuestros aliados:

I	I	K	K	W	W	S	P	P
I	B	K	I	T	B	B	I	P
B	N	F	R	E	S	P	Á	N
B	D	K	D	O	Ñ	I	T	A
C	A	L	T	V	I	S	E	A
D	L	J	A	U	S	I	N	N
J	P	T	M	A	G	Y	D	L
M	I	K	B	E	A	O	E	L
I	N	C	R	W	B	G	R	C
T	A	H	Y	R	E	O	O	H

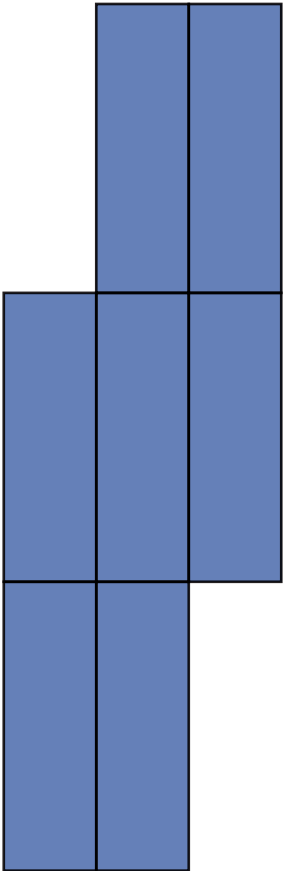
ALPINA KBE DOÑITA FRESPÁN YOGO PTM TENDERO

Sudoku

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

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

¿CUÁNTOS RECTÁNGULOS HAY?



Nueva

LECHE CONDENSADA

MILKY FUN

Milky Fun

2 presentaciones para darle LIKE a la diversión

Tubo 45 g

Sachet 25 g

MILKY FUN

NANO CANDY

Virgo

Números de la suerte:
4, 19, 35

Tu intuición financiera estará aguda, pero no te dejes llevar por miedos. Es hora de confiar en tus capacidades. En el amor, pueden surgir dudas o confusión, pero si hablas con sinceridad, todo se aclarará. La salud requiere más atención.

Libra

Números de la suerte:
6, 12, 28

La estabilidad que buscas en el amor llegará si tomas decisiones claras. En el trabajo, evita acuerdos apresurados y revisa bien los contratos. Finanzas estables, pero evita compras innecesarias.

Escorpio

Números de la suerte:
8, 17, 31

Tu magnetismo atraerá oportunidades en lo sentimental y profesional. Pasión intensa en el amor, pero cuidado con los celos. En el trabajo, llega un reconocimiento importante. No dejes pasar una oferta que podría mejorar tu futuro.

Sagitario

Números de la suerte:
7, 15, 26

Las ganas de aventura y cambio serán fuertes. Si buscas un nuevo empleo o emprendimiento, este es el momento. En el amor, una nueva etapa comienza, ya sea con alguien nuevo o renovando la pasión en tu relación.

Capricornio

Números de la suerte:
10, 21, 34

El esfuerzo dará frutos y podrías recibir una recompensa económica o reconocimiento. En el amor, evita ser tan exigente y aprende a disfrutar el presente. Cuida tu salud, especialmente tu descanso y alimentación.

Acuario

Números de la suerte:
13, 24, 36

Las ideas innovadoras te llevarán lejos si las compartes con las personas adecuadas. En el amor, alguien especial podría sorprenderte. Es un buen momento para retomar estudios o aprender algo nuevo.

Piscis

Números de la suerte:
2, 14, 32

Tu sensibilidad te ayudará a tomar buenas decisiones en lo personal y laboral. Confía en tu intuición para resolver conflictos. En el amor, si tienes dudas, este es el momento de hablar. Aprovecha estos meses para sanar heridas del pasado.

Consejo general

Aprovecha estos meses para tomar decisiones importantes con sabiduría. Mantén el equilibrio y sigue tu intuición. ¡Éxito y buena energía!

Clasificados



Cargo: Auxiliar logístico

Importante empresa del sector de alimentos requiere para su equipo de trabajo, entregador tienda a tienda.

Requisitos: Bachiller, mínimo 6 meses de experiencia en entrega de productos, en mensajería o relacionados con este cargo. Enviar hoja de vida a:

@ auxgestionhumanadtc@gmail.com
314 801 6241

Cargo: Asesor comercial

Importante empresa del sector de alimentos requiere para su equipo de trabajo: Asesores comerciales tienda a tienda.

Requisitos: Experiencia mínima de 6 meses en el área comercial. Enviar hoja de vida a:

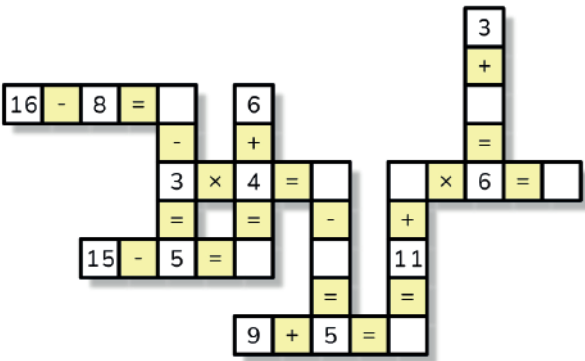
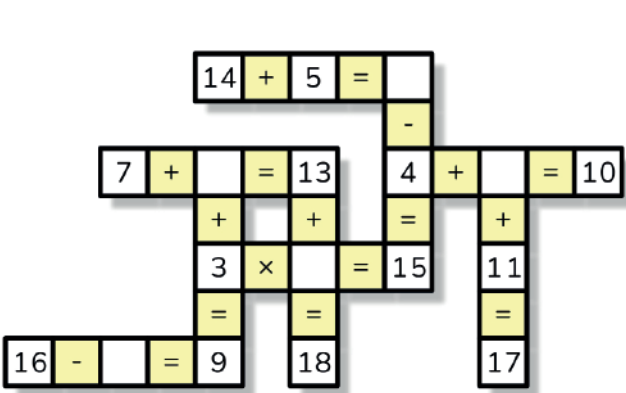
@ auxgestionhumanadtc@gmail.com
314 801 6241

Cargo: Auxiliar de bodega

Importante empresa del sector alimentos requiere para su equipo de trabajo, colaboradores con conocimiento en recibir, organizar y separar productos en bodega.

Requisitos: Bachiller, experiencia mínima de 6 meses, moto. Enviar hoja de vida a:

@ auxgestionhumanadtc@gmail.com
314 801 6241



Sube↑
Baja↓

Suben en ventas

Gaseosas.
Bebidas.
Leche larga vida.
Yogur.
Queso.
Arroz.
Pan empacado.
Ponqués.



Suben en precio

Arveja verde
y lulo.



Baja en ventas

Alimentos
preparados
y conservados.



¿Tienes un comercio y ganas de crecer tus ingresos?

Con

P7M
y Distritiendas puedes hacerlo.

Escanea
este QR



o llámanos al
(604) 605 09 62

Bancolombia

Nequi

Bancos
digitales

Recargas
deportivas

Recargas móviles
y paquetes

Entretenimiento

Financieros
y seguros

Recaudos y
certificados

*Nota: para activar los servicios de Corresponsales Bancarios Bancolombia, Nequi y Banca Digital aplican términos y condiciones.





Santuario de Las Lajas • Pasto

La Semana Santa es una de las épocas más esperadas del año en Colombia

RECORRIENDO LA ESPIRITUALIDAD Y LA BELLEZA DE COLOMBIA, UN VIAJE ENTRE PAISAJES Y TEMPLOS

Descubre los destinos turísticos y religiosos para esta Semana Santa 2025 en la Zona Cafetera y el Suroccidente de Colombia

La Semana Santa es una de las épocas más esperadas del año en Colombia, no solo por su significado religioso, sino por la oportunidad de explorar los rincones más hermosos del país. En esos días, los viajeros tienen la oportunidad de descubrir la riqueza espiritual, histórica y natural que ofrecen la Zona Cafetera, Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Putumayo. Este recorrido no solo invita a vivir la experiencia religiosa, sino también a disfrutar la biodiversidad y las tradiciones culturales que estos destinos ofrecen.

La Zona Cafetera: Espiritualidad en un paraíso natural

En el corazón del país, la Zona Cafetera es conocida por sus paisajes montañosos, su clima fresco y las tradiciones que giran en torno al cultivo del café. Durante la Semana Santa, los municipios de Manizales, Armenia, y Pereira, junto a sus alrededores, se preparan para recibir a los turistas con una oferta de actividades religiosas que combinan la fe con la belleza del paisaje.

Uno de los destinos más destacados es Manizales, donde se realiza la tradicional *procesión del Santo Entierro* y diversas misas en la majestuosa Catedral de Manizales. Además, la zona ofrece una vista impresionante desde el *Café San Alberto*, donde el visitante puede disfrutar de un café recién preparado mientras observa las montañas.

Valle del Cauca: Tradición y modernidad al ritmo del pacífico

El Valle del Cauca, famoso por su salsa, sus carnavales y la calidez de su gente, se convierte también en un destino religioso en Semana Santa. En Cali, la capital, se celebran misas, procesiones y eventos culturales que invitan a los peregrinos a vivir la pasión de Cristo. La *Procesión del Silencio*, uno de los momentos más grandiosos, se celebra cada año con miles de personas recorriendo las calles del centro histórico.

Además, el Valle es un lugar perfecto para aquellos que buscan un descanso espiritual en la naturaleza. El *Santuario de la Virgen de la Candelaria* en el municipio de Roldanillo es

un sitio de gran devoción, rodeado de montañas y valles.

Sin embargo, uno de los destinos religiosos más visitados del Valle del Cauca es **Buga**, donde se venera al *Señor de los Milagros*. Este santuario, considerado uno de los lugares de mayor fervor religioso en Colombia, atrae a miles de peregrinos cada año, especialmente durante la Semana Santa. En la *Basílica del Señor de los Milagros*, los visitantes pueden experimentar una profunda espiritualidad y participar en misas y procesiones en honor al milagroso Cristo de Buga. La ciudad, conocida por su tranquilidad y su arquitectura colonial, se convierte en un centro de fe donde se mezclan la devoción

religiosa y la historia de un milagro que ha marcado a generaciones de colombianos.

Cauca: La Historia viva en sus iglesias y monumentos

El Departamento del Cauca tiene una gran riqueza histórica y religiosa, especialmente en Popayán, conocida como la “Ciudad Blanca”. En Semana Santa, Popayán se convierte en uno de los principales destinos religiosos de Colombia, con una de las procesiones más antiguas del país, que data del siglo XVI. Este evento ha sido reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Las calles empedradas de Popayán, con su arquitectura colonial perfectamente conservada, son el escenario ideal para vivir esta festividad. Los turistas podrán disfrutar de misas en la Catedral y participar en las procesiones que recorren el centro histórico de la ciudad.

Nariño: Fe y tradición en las tierras del sur

Nariño, con su imponente paisaje andino y su cercanía a la frontera con Ecuador, ofrece a los viajeros una Semana Santa llena de misticismo y cultura. En Pasto, la capital del departamento, se celebra la famosa *Semana Santa de Pasto*, una de las más reconocidas en Colombia. Las procesiones, que incluyen la *Procesión del Santísimo* y la *Procesión del Santo Sepulcro*, son parte de una serie de actividades religiosas que atraen a miles de visitantes.



“Ciudad Blanca” • Popayán



Basílica del Señor de los Milagros • Buga

Uno de los lugares más emblemáticos es el *Santuario de Las Lajas*, una impresionante iglesia construida en un cañón sobre el Río Guátara. Este santuario es considerado uno de los más bellos de Colombia y es visitado por miles de peregrinos cada año.

Putumayo: Un destino de fe en la naturaleza

Aunque menos conocido, Putumayo es un destino emergente para quienes buscan la tranquilidad de la naturaleza y una experiencia religiosa distinta. El municipio de Mocoa, rodeado por la selva amazónica, ofrece una combinación de belleza natural y espiritualidad. En Semana Santa, los habitantes de Mocoa celebran diversas misas y procesiones en honor a la Pasión de Cristo, mientras los viajeros disfrutan de las cascadas y paisajes únicos de la región.

Un lugar destacado en Putumayo es el *Santuario de Nuestra Señora de la Chonta*, en el municipio de Orito, un sitio lleno de historia y devoción que atrae a quienes buscan una experiencia profunda de fe.

La Semana Santa de 2025 es una oportunidad única para recorrer algunos de los destinos más hermosos y espirituales de Colombia, los viajeros podrán disfrutar de una experiencia que une fe, cultura y naturaleza. Sin duda, una celebración que dejará una huella imborrable en el corazón de todos los que la vivan.



Risaralda



Las marcas que buscas, en un solo lugar

Surtimos tu tienda con los productos que tus clientes prefieren, al mejor precio y con promociones exclusivas de nuestras marcas aliadas.



¡Consulta a tu asesor, pide lo que necesites y sigue creciendo con nosotros!



KBE regresa más fuerte y renovada que nunca para impulsar sus ventas

KBE es la plataforma de marcas de **Distritiendas** pensada para usted y para su tienda, ofreciéndole una gran variedad de productos de calidad que potencian su negocio.



Doñita, es la primera de muchas otras marcas que llevarán a su tienda rentabilidad, variedad, confianza y calidad.



¡Pregunte por Doñita a su vendedor de Distritiendas y aproveche el descuento de lanzamiento!



Energía Solar: Una alternativa limpia, eficiente y económica

La energía solar es una energía renovable e inagotable obtenida a partir del aprovechamiento de la radiación proveniente del sol.



La radiación solar que alcanza la tierra ha sido aprovechada por el ser humano desde la antigüedad, mediante diferentes tecnologías que han ido evolucionando. Hoy en día, el calor y la luz del sol pueden aprovecharse por medio de elementos captadores como los paneles solares.

El desarrollo de tecnologías solares tendrá un enorme beneficio, pues aumenta la seguridad energética de los países mediante el uso de una fuente de energía que tienen a su alcance, trabaja por un planeta más sostenible y ayuda al medio ambiente reduciendo la contaminación, como no sucede con otras fuentes de energía tradicionales (como el petróleo o el carbón).

La fuente de energía solar más desarrollada en la actualidad es la energía solar fotovoltaica. Según informes de Greenpeace, esta energía podría suministrar electricidad a dos tercios de la población mundial en 2030.

¿Qué es un panel solar?

Un panel solar es una placa que captura la luz del sol y la convierte en electricidad. Está hecho de materiales especiales llamados células solares que aprovechan la energía que llega del sol. Es como si fuera una “esponja” que recoge la energía solar para transformarla en algo útil, como la electricidad.

¿Cómo funciona?

Los paneles solares funcionan de manera muy simple: cuando el sol brilla sobre el panel, las células solares dentro de él convierten esa luz en electricidad. Esta electricidad puede ser utilizada para alimentar cosas como luces, electrodomésticos, y otros aparatos de la casa.

Beneficios de los paneles solares:

- 1. Energía limpia:** Los paneles solares no contaminan. Aprovechan la luz del sol, que es una fuente de energía natural y renovable. No emiten gases contaminantes como lo hacen las plantas de energía tradicionales que queman combustibles.
- 2. Ahorro de dinero:** Aunque la instalación de los paneles tiene un costo inicial, con el tiempo puedes ahorrar mucho dinero en tu factura de electricidad. Esto es porque los paneles solares generan energía gratuitamente una vez instalados.
- 3. Energía renovable e inagotable:** El sol es una fuente de energía que no se va a acabar, a diferencia de los combustibles fósiles como el petróleo o el gas. Esto significa que los paneles solares son una solución a largo plazo.
- 4. Independencia energética:** Si instalas paneles solares en tu casa o en tu negocio, puedes generar tu propia electricidad. Esto te hace menos dependiente de las compañías eléctricas.
- 5. Bajo mantenimiento:** Los paneles solares son muy duraderos y requieren poco mantenimiento. Solo necesitas limpiarlos de vez en cuando para asegurar que sigan funcionando bien.

En Colombia, instalar paneles solares no solo es una inversión económica y rentable, también es una excelente oportunidad para cuidar el medio ambiente y el planeta.

- 6. Impacto positivo en la comunidad:** Cuando más personas deciden usar energía solar, la comunidad en general también se ve beneficiada y se puede motivar a otros a hacer lo mismo, creando un ambiente más sos tenible en el barrio o comunidad.
- 7. Valor de la propiedad:** Tener paneles solares aumentará el valor de la propiedad, pues esta alternativa ayuda a ahorrar dinero a largo plazo, por lo tanto, si se quiere vender, se podrá obtener un mejor precio por la propiedad.
- 8. Beneficios tributarios:** El gobierno ofrece descuentos o ayudas a las personas o empresas que toman decisiones que benefician al país, como el uso de energías limpias, entre ellas la energía solar. La Ley 1715 de 2015 tiene como objetivo principal promover la generación de energía eléctrica a partir de fuentes no convencionales de energía renovable (FNCR), como la solar, que busca que estas energías se integren de manera efectiva al sistema Energético Nacional (SEN), diversificando las fuentes de energía y reduciendo la dependencia de los combustibles fósiles. Dentro de los beneficios están la exoneración de IVA en el costo de los paneles solares, descuentos en impuestos de Renta y beneficios de crédito tributario, en algunos casos.



PASTEL FRÍO DE ATÚN

Este pastel frío de atún se prepara en solo 10 minutos. Se puede dejar preparado con antelación y a la hora de servir se decora y listo. Delicioso y perfecto para Semana Santa.

Se puede añadir o quitar algún ingrediente del relleno al gusto y el resultado será igual de rico, pero lo que no se puede cambiar es el pan sándwich de FRESPAN.

Ingredientes (para 6 personas):

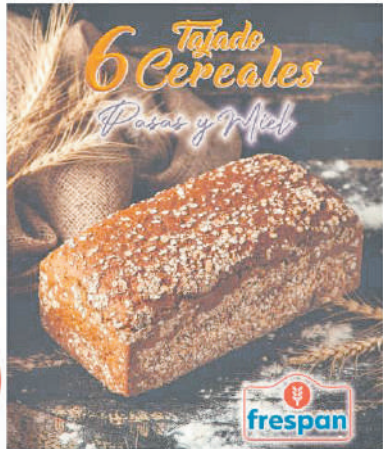
- 10 rebanadas de pan sándwich FRESPAN sin los bordes.
- 250 g de atún.
- 4 huevos cocidos duros.
- 4 pimentones pequeños cocidos picados.
- Dejar algunos en forma de tiras para decorar.
- 1 cebolla blanca pequeña picada.
- 3 tomates pequeños picados.
- 5 hojas de lechuga picadas.
- 4 cucharadas de mayonesa.

Preparación:

1. Utilizar un molde rectangular para facilitar el armado del pastel.
2. Mezclar todos los ingredientes picados y desmenuzados en un recipiente: el atún, la cebolla, los huevos duros, los tomates, la lechuga y la mayonesa. Salpimentar al gusto.
3. Utilizar un plástico film de cocina (plástico elástico y transparente) cubriendo el interior del molde y el necesario para cubrir completamente el pastel.
4. Poner una capa de pan (adaptarlo al tamaño del molde).
5. Cubrir con una capa del relleno, intentando que quede bien nivelado.
6. De nuevo poner una capa de pan y cubrir con el relleno hasta terminar (son aproximadamente 4 capas de pan y 3 de relleno), terminando con capa de pan.
7. Cubrir todo el pastel con el film y meterlo a la nevera al menos una hora.
8. Desmoldar el pastel volteándolo sobre una bandeja. Retirar el film de cocina.
9. Cubrir con una fina capa de mayonesa por encima de todos los lados del pastel. Se puede decorar con huevo rallado por encima, pimentón en tiras y aceitunas partidas a la mitad.
10. ¡Cortar rodajas generosas para servir y a disfrutar!



Perfecto para compartir en familia, amigos o en tu negocio



Nueva

Alpina

Alpi10

Alimenta la magia de crecer

Banano

Alpina

Alpi10

Colada Nutritiva

lista para consumir

3 Cereales

Arroz, Cebada y Avena

3 Minerales

Calcio, Hierro y Zinc

4 Vitaminas

A, B9, B12 y D

Sabor Banano

Colada de cereales, con sabor a banano, con vitaminas y minerales, ultra alta temperatura (UHT), lista para consumir

CONTENIDO NETO 150 g

Cocada

Alpina

Alpi10

Colada Nutritiva

lista para consumir

3 Cereales

Arroz, Cebada y Avena

3 Minerales

Calcio, Hierro y Zinc

4 Vitaminas

A, B9, B12 y D

Sabor Cocada

Colada de cereales, con sabor a cocada, con vitaminas y minerales, ultra alta temperatura UAT (UHT), lista para consumir

CONTENIDO NETO 150 g

Capitán Colada

Colada lista para consumir

*Imagen de referencia.

*Alpi10 colada lista para consumir con arroz, cebada y avena, buena fuente de vitaminas A, D, B9, B12, hierro, calcio y zinc. Consume junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.