



**SOCIALES**  
RECIBE EDUARDO WICHTENDAHL  
PALAZUELOS RECONOCIMIENTO  
AL CHEF DEL AÑO 2104

LEER MÁS.



**TRADICIONES**  
LA NAVIDAD  
EN EL MUNDO

LEER MÁS.



**TURISMO**  
5 DESTINOS PARA VIVIR  
LA NAVIDAD EN MÉXICO

LEER MÁS.



La AMR les desea  
*Felices Fiestas*  
y un próspero  
**AÑO 2015**



**JURÍDICO**  
SUSPENSIÓN  
DE TÉRMINOS

LEER MÁS.



**PAÍS**  
XOCHIMILCO BUSCA RETOMAR  
SU AGRICULTURA

LEER MÁS.



**ECONOMÍA**  
JITOMATE BAJARÁ DE  
PRECIO HASTA FEBRERO

LEER MÁS.



Anuncia tu **Restaurante**  
y crece tu negocio



**PUBLÍCALO AQUÍ**

LEER MÁS.



**TRADICIONES**  
LAS POSADAS  
DECEMBRINAS

LEER MÁS.



**GASTRONOMÍA**  
ROMERITOS, PROTAGONISTAS  
DE LAS CENAS NAVIDEÑAS

LEER MÁS.



**GASTRONOMÍA**  
TEJOCOTE, UN FRUTO  
POCO VALORADO

LEER MÁS.



**GASTRONOMÍA**  
PONCHE DE FRUTAS: LA BEBIDA  
QUE REVIVE EL ALMA NAVIDEÑA

LEER MÁS.

## RECIBE EDUARDO WICHTENDAHL PALAZUELOS RECONOCIMIENTO AL CHEF DEL AÑO 2104 POR EL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

El 10 de Diciembre, el Gobierno del Distrito Federal, a través de la Secretaría de Turismo, otorgó el Premio Turístico de la Ciudad de México, "El Pochteca de Plata 2014", en su segunda edición, a quienes han impulsado y entregado lo mejor de sí en la calidad del servicio y promoción turística.

Los *pochtecas* eran un gremio de comerciantes que operaron en la época del Imperio azteca y se desplazaban de un lugar a otro, dando así origen a los remotos viajeros.

El **Chef Eduardo Wichtendahl Palazuelos**, quien se ha destacado por su trayectoria y entrega, al rescate la promoción y la salvaguarda de nuestro patrimonio gastronómico así como por sus restaurantes Zibu en Acapulco y Mar del Zur en el Distrito Federal fue galardonado con la presea en la categoría de **Chef del Año 2014**.



*Para mí es un orgullo ser distinguido con este reconocimiento que me da la oportunidad de seguir trabajando por mi País. Este premio se lo dedico a todos los acapulqueños en señal de esperanza de que si trabajamos duro podemos transformar nuestro destino...* comento el Chef del año 2014 de la ciudad de México.

El Teatro de la Ciudad Capital "Esperanza Iris" se vistió de gala y abrió sus puertas para recibir a funcionarios del Gobierno del Distrito Federal e integrantes de asociaciones del ramo turístico como la Cámara de Comercio México-Estados Unidos, agencias de viajes, hoteleros, restaurantes y transportistas, además de comerciantes afines y del ambiente cultural. Los secretarios de Turismo de Guerrero, el Dr. Sergio Salmerón y el de Guanajuato el Lic. Fernando Olivera acompañaron al galardonado.

El chef ofreció un reconocimiento a todo el personal que labora con él y que también son parte de este reconocimiento. *Para mí, la gente que trabaja conmigo es el capital más grande y les agradezco su apoyo y que crean en mis proyectos...*

El premio se entrega a varias categorías a lo más destacado del sector turístico, con el propósito de estimular la capacidad innovadora y reconocer la actitud de servicio de quienes construyen el turismo de esta ciudad.



INICIO

## ACUERDO POR EL QUE SE SUSPENDEN LOS TÉRMINOS INHERENTES A LOS PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS ANTE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DEL DISTRITO FEDERAL, DURANTE LOS DÍAS QUE SE INDICAN



PRIMERO. Los días 3 de febrero; 17 de marzo; 17 y 18 de Abril; 1º y 5 de mayo; 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30 y 31 de julio; 1º de agosto; 16 de septiembre; 17 de noviembre; 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30 y 31 de diciembre de 2014; y 1º y 2 de enero de 2015 se declaran inhábiles para práctica de actuaciones y diligencias en los procedimientos administrativos que se desarrollan ante la Administración Pública del Distrito Federal, como son la recepción de documentos e informes, trámites, resoluciones, acuerdos, actuaciones, diligencias, inicio, substanciación y desahogo de procedimientos administrativos, notificaciones, citatorios, emplazamientos, requerimientos, solicitudes de informes o documentos, recursos de inconformidad, revocación o algún otro medio de impugnación, así como cualquier acto administrativo emitido por los servidores públicos adscritos a las Dependencias, Órganos Desconcentrados, Delegaciones y Entidades de la Administración Pública del Distrito Federal que incidan o afecten la esfera jurídica de los particulares.

Como consecuencia de lo anterior y para efectos legales y/o administrativos en el cómputo de los términos, no deberán contarse como hábiles los días citados en el párrafo precedente.

ÓSCAR DOMÍNGUEZ URBINA  
Asesor Jurídico AMR

INICIO

## LA NAVIDAD EN EL MUNDO

DICIEMBRE

# LA NAVIDAD

*en el mundo*

Durante las fiestas decembrinas los habitantes de todo el mundo se reúnen en la mesa para hacer honor a sus tradiciones más arraigadas, la mayoría de ellas relacionadas con fiestas religiosas.



**25 de diciembre:**  
antiguamente se celebraba el nacimiento anual del dios-Sol en el solsticio de invierno (*natalis invicti Solis*).



Buena temporada para restaurantes que ofrecen cenas especiales en sus instalaciones, o menús navideños para llevar a buenos precios.



**Cena de nochebuena:**  
banquete de la víspera del día de Navidad en el que se come pavo, bacalao, cerdo, cordero y otros platos, dependiendo del lugar en que se celebre o las tradiciones de la familia.

En México lo más tradicional es el pavo, el bacalao, los romeritos, las posadas, las piñatas, los aguinaldos y el ponche.

Dulcerías, carnicerías, pollerías, pescaderías, vinaterías, tiendas de abarrotes, misceláneas, recauderías, panaderías y tiendas de juguetes, son los giros más beneficiados durante la temporada.

## LA NAVIDAD EN EL MUNDO

La comida juega un papel muy importante en estos festejos, pues **hay platillos especiales que sólo se preparan en esta época del año.** Aquí presentamos lo más típico del mundo.



### Francia

*Foie-gras* de pato o de oca, ostras y *boudin blanc*, una morcilla de color blanco. Además del tradicional *Galette des Rois*, pastel de hojaldre relleno con pasta de almendras. La comida se compone de cinco tiempos.



### Alemania

Se suele comer "*Nürnberger Lebkuchen*", una galleta con una receta secreta protegida por las leyes alemanas que incluye almendras, nueces, naranja y limones secos, miel, azúcar y especias.



### Inglaterra

Pavo relleno, coles de Bruselas y papas al horno. Al término de la cena se come el *Christmas Pudding*, que contiene frutas, nueces y licor.



### Italia

Celebran con la fiesta de los Siete Peces y comen lentejas para garantizar la suerte en el siguiente año. Dulce típico: *Panettone*, relleno de pasas y frutas confitadas. Se sirve Antipasto.



### Noruega

Se sirve *svineribbe*, costillas de cerdo acompañadas de *chucrut* y grosellas, junto con el pan *tünnbrod*, una copita de aquavit. Sobre la costa se hace el *pinnekjøtt*, costillas de cordero ahumado en salazón cocinadas al vapor sobre ramas de abedul y servida con papas.



### Australia

Diferentes tipos de pudines, como el *Billy*, una especie de pastel de té y canela; *Christmas Damper*, pan propio de los aborígenes, y el *Drover's Plum Pudding*, croquetas de arroz con frutos secos.



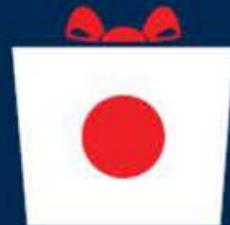
### España

Gambas en ensalada o al horno con sal marina gruesa. En el norte: bacalao con coliflor y en el resto del país, platillos de cerdo, cordero, pavo, entre otros. Dulces: polvorones, turrónes, mazapanes. Comidas largas y de porciones generosas.



### Corea

Plato típico: *kimchi*, una especie de col condimentada y fermentada bajo tierra durante seis meses. Además: res, cerdo, pollo, pescados y mariscos servidos en un plato grande comunitario.



### Japón

El pollo frito es una de las comidas navideñas tradicionales. La última noche del año comen *Toshikoshi Soba*, a base de noodles para la buena suerte, longevidad y prosperidad.

INICIO

## 5 DESTINOS PARA VIVIR LA NAVIDAD EN MÉXICO

Esta temporada, lánzate a descubrir estas poblaciones en las que podrás encontrar desde piñatas y esferas de todos tamaños y colores, ¡hasta originales festejos con sabor a Navidad mexicana!

### 1. Acolman, Estado de México (para comprar piñatas)

De acuerdo con la tradición, fue en los salones y patios del **Ex Convento de San Agustín** de este Pueblo con Encanto mexiquense que, en la Colonia, se comenzaron a elaborar las primeras piñatas en territorio nacional. Por ello, en la plaza principal, cada año se realiza una colorida feria en la que la protagonista es esta antes rústica olla que, cubierta ahora de papeles china o lustre y decorada con siete picos (según algunas versiones evocando a los “Siete Pecados Capitales”), se ha convertido en parte primordial de las celebraciones navideñas en México. De hecho, romperla después del “dale, dale, dale...” durante las posadas es el momento cumbre de la fiesta desde la época virreinal.



**CÓMO LLEGAR:** Acolman se localiza a 40 km al noreste de la Ciudad de México siguiendo por la autopista México-Pirámides.

**NO TE PUEDES PERDER:** La Feria de la Piñata 2014. Del 13 al 21 de diciembre.



### 2. Chignahuapan, Puebla (para comprar esferas)

Ubicado al noroeste de la entidad poblana, este Pueblo Mágico es un verdadero paraíso para comprar esferas (durante todo el año) de todos tamaños, formas y colores. Esta tradición, que primordialmente consistía en dominar la técnica del vidrio soplado para después adicionar color, aplicaciones y motivos varios, llegó a Chignahuapan de la mano de familias michoacanas (Rafael Méndez fue el fundador del primer taller de esferas en este poblado). ¡En la actualidad existen más de 200 talleres en los que se fabrican alrededor de 70 millones de estos adornos navideños a precios de locura!

Durante tu visita a este rincón de Puebla aprovecha para conocer su templo que aloja la fantástica imagen de la **Virgen de la Inmaculada Concepción** (de 14 metros!) y disfrutar de la hermosa laguna donde se pueden practicar todo tipo de actividades y deportes acuáticos.

**CÓMO LLEGAR:** Chignahuapan se localiza a 190 km al noreste de la Ciudad de México siguiendo por la autopista México-Pirámides, México-Tuxpan y salida a Chignahuapan.

**NO TE PUEDES PERDER:** La compra de esferas durante todo el año.



### 3. Tlalpujahua, Michoacán (para comprar más esferas)

Tlalpujahua es uno de los ocho Pueblos Mágicos que puedes visitar en suelos michoacanos. Su fama de debe a que aquí, desde la época prehispánica, sus artesanos han dado vida a increíbles trabajos artesanales. Entre ellos están las piezas cubiertas con plumas de aves (arte plumario) y, desde finales del siglo pasado (más de 30 años), el proceso de diseñar, crear y decorar esferas navideñas bajo la técnica del vidrio soplado. En nuestros días, de sus talleres, particularmente los del barrio de **Tlalpujahuilla**, ubicado en el camino hacia el Pueblo Mágico mexiquense de El Oro, salen millones de piezas que se venden en almacenes de reconocido prestigio en la capital del país, incluso más allá de nuestras fronteras. No dejes de admirar los hermosos paisajes que ofrece la **presa Brockman**.



**CÓMO LLEGAR:** Tlalpujahua se localiza a 170 km al noroeste de la Ciudad de México siguiendo por la autopista México-Toluca, desviación libramiento Toluca (a la altura de Lerma) hacia Atlacomulco, entronque Temascalcingo-Tlalpujahua.

**NO TE PUEDES PERDER:** La Feria de la Esfera. Del 2 de octubre al 14 de diciembre.



**CÓMO LLEGAR:** Tepetzotlán se localiza a 40 km al norte de la Ciudad de México siguiendo por la carretera México-Querétaro, desviación antes de llegar a la Caseta de Tepetzotlán.

**NO TE PUEDES PERDER:** Las Famosas Pastorelas de Tepetzotlán 2014. Del 14 al 23 de diciembre.

### 4. Tepetzotlán, Estado de México (para disfrutar la Pastorela más famosa de México)

Tepetzotlán es un Pueblo Mágico ideal para disfrutarse cualquier fin de semana. Sin embargo, durante esta temporada, la **Hostería del Convento** (uno de los tres espacios que integran el complejo del Ex Convento de San Francisco, junto con el Museo Nacional del Virreinato y el Templo de San Francisco Javier) aloja uno de los espectáculos navideños más importantes de la región: las **Famosas Pastorelas de Tepetzotlán**, que este año cumple 50 años presentándose con rotundo éxito. El espectáculo consiste en la tradicional representación del camino de los pastorcitos hacia el portal de Belén para conocer al Niño Jesús, mientras un grupo de demonios, encabezados por el Diablo Mayor, intentan evitarlo a toda costa. De las Famosas Pastorelas te podemos decir que su reparto es de primer orden y que una vez terminada la obra podrás convivir con el elenco mientras participas de una posada y disfrutas de un rico ponche y deliciosos antojitos mexicanos. Para los capitalinos, una escapada a Tepetzotlán es una gran oportunidad para vivir la magia de la Navidad "con acento mexicano".



## 5. Ciudad de Oaxaca, Oaxaca (para admirar esculturas hechas con rábanos)

¿Qué te parecería deambular por las calles de la hermosa ciudad colonial de Oaxaca y de pronto encontrarte con una fiesta en donde los rábanos (sí, esos tubérculos de color rojizo) son los principales protagonistas? Desde finales del siglo XIX, en el centro de la capital oaxaqueña tiene lugar la original **Noche de los Rábanos**. Tiene sus orígenes cuando las autoridades de aquella época notaron que en las esquinas de los puestos que conformaban un antiguo mercado temporal que se ponía en la ciudad para proveer de los productos para la cena de Navidad a los habitantes de la antigua Antequera, los vendedores colocaban figuras hechas con rabanitos o coliflores. Al descubrir que estos elementos le daban un toque divertido a los locales del mercado, los gobernantes decidieron formalizar la vendimia (de manera anual) y llevar la práctica de esculpir rábanos y otros frutos del mundo vegetal a nivel de un concurso que se extendería hasta nuestros tiempos.

En la actualidad, un jurado es el encargado de elegir de entre un gran universo de piezas que representan a alguna figura o escena tradicional de la entidad oaxaqueña o de la época decembrina, a la más original o de difícil manufactura antes de las 10:00 de la noche. La realización de esta fiesta -en la que incluso carpinteros y talladores de madera se han negado a participar por la complejidad que requiere-, indica a los oaxaqueños la inminente llegada de la Navidad en la Ciudad Patrimonio.



**CÓMO LLEGAR:** Oaxaca se localiza a 480 km de la Ciudad de México siguiendo por la autopista México-Puebla, Puebla-Oaxaca.

**NO TE PUEDES PERDER:** La Noche de Rábanos 2014. 24 de diciembre, a partir de las 17:00 hrs.



INICIO

## XOCHIMILCO BUSCA RETOMAR SU AGRICULTURA

Regresar a las prácticas prehispánicas y que se vuelva a sembrar maíz, chile, calabaza o flores, requiere de dar viabilidad a las chinampas.



Pocos son los proyectos de gobierno donde la comunidad se ve involucrada desde un principio. Sin embargo, la zona de chinampas en Xochimilco parece ser una muestra de que el trabajo en equipo puede generar cambios importantes y visibles, incluso en muy poco tiempo.

Dentro del programa de recuperación de áreas verdes en el Distrito Federal se destinaron alrededor de 25 millones de pesos provenientes de la federación enfocados en 10 prácticas que tienen como fin la producción de hortalizas en la zona chinampera.

Gustavo López Mendoza, representante de la gerencia estatal de la Comisión Nacional Forestal (Conafor) en el DF, dijo que este proyecto, que comenzó en octubre de este año y concluirá el 31 de diciembre, está dividido en 39 grupos coordinados por la Comisión de Recursos Naturales (Corena), cada uno con alrededor de 20 participantes, "todos ellos lugareños; lo que genera empleos y que la gente trabaje su propia tierra".

Explicó que para regresar a las prácticas prehispánicas y la gente vuelva a sembrar maíz, chile, calabaza o las nuevas especies como lechuga, cilantro o flores, es indispensable dar viabilidad a las chinampas y sus caminos.

"Si cualquiera de las prácticas preparativas que estamos realizando falla, no se puede cosechar un producto; todo viene desde la limpieza del agua. Si no quitas el zacate cuadrado y el tule, no pasan las lanchas; si no quitas el malacosoma y el muérdago, el ahuejote muere y no se retiene la chinampa; si no haces el cercado, la chinampa se desborda y con el desborde disminuye la superficie hasta que se pierde. Es una gran labor, pero necesaria", explicó López Mendoza.



## La tala justificada

La práctica de hacer las chinampas es prehispánica: extraían del lago el cieno (mezcla de tierra y agua estancada), lo confinaban con un estacado y la estaca principal es el ahuejote; 90% del arbolado es este tipo de árbol, que retiene el suelo y da forma a la chinampa.

De ahí que sea indispensable cuidarlo y eliminar el muérdago, que es una planta parásita que ataca al árbol. Ésta emite unas raíces llamadas haustorios que se meten dentro de la corteza, empiezan a extraerle agua y nutrientes hasta que el árbol muere; cuando está muy infestado, hay que derribarlo y con la mitad de infestación se hace la poda con un serrote.

Ahora, ¿por qué la tala de otras especies diferentes al ahuejote en la zona? Árboles como el tepozán, el ahuehuate, el sauce llorón y la casuarinas hacen una sombra muy grande que no permite que las hortalizas crezcan. Además la superficie de la chinampa es muy pequeña, por eso los ahuejotes, que además no consumen tanta agua, son ideales.

Elinor Josefina López Patiño, subgerente de proyectos de la Conafor, explicó que una especie que no es del sitio desplaza a especies nativas que además están muy sensibles por la contaminación y una serie de prácticas que han deteriorado mucho el sistema.



## El regreso de los chinamperos a la agricultura

Víctor Manuel Velazco Martínez, habitante de la zona, platicó que “hace muchos años la práctica de nosotros era la chinampa, los conocedores somos nosotros y nos agrada que nos hayan buscado precisamente para estos trabajos”.

Explicó que entre 500 y 1,000 personas están involucradas en diferentes asignaciones. “Aunque es pronto para ver grandes resultados, tuvimos un gran avance; esperemos que instancias como el jefe de Gobierno, Conafor y Corena sigan con estas actividades, porque con estos trabajos gente que ya no sembraba otra vez ya está trabajando sus tierras.

“Se buscaron las trajineras para paseos por la misma necesidad. Pero esta zona siempre ha sido agrícola. Nuestro sueño es que vuelva a ser agrícola como cuando nuestros abuelos y padres la trabajaron, pero sin apoyos a esta zona le queda poco tiempo de vida, son muchos gastos”, concluyó.

Por su parte Pedro Sánchez López, también integrante de este proyecto, afirmó que en años no se había visto algo así “y si no queremos ver que en unos años esto sean carreteras y hoteles, debemos trabajar gobierno y ciudadanos”.

FUENTE: El Economista.

INICIO

## JITOMATE BAJARÁ DE PRECIO HASTA FEBRERO

Será hasta febrero de 2015 cuando el jitomate se pueda vender en alrededor de 20 pesos debido a que su producción cayó 20 por ciento en la última etapa del año debido a diversos factores climatológicos.



El precio del jitomate, que se incrementó entre 50 y hasta 67 por ciento en la última semana, podrá venderse en alrededor de 20 pesos, pero hasta febrero del próximo año.

Manuel Cázares, presidente del Sistema Producto Jitomate, informó que los precios continuarán altos por lo menos hasta la segunda quincena de enero del 2015 tomando en cuenta que la oferta sigue siendo limitada. Actualmente factores climatológicos y de estacionalidad afectaron a la producción de jitomate que cayó 20 por ciento en la última etapa del año, lo que provocó que al mayoreo alcanzara precios de hasta 21 pesos el kilo, mientras que al consumidor final llega a venderse entre los 27 y los 42 pesos.

“Esperemos que la situación se empiece a normalizar poco a poco, quizá ahorita deberíamos tener alrededor de 300 mil toneladas caminando pero está afectando el 20 por ciento”, detalló.

Informó que de continuar el buen clima al cierre del ciclo la producción nacional de jitomate podría superar las 2 millones de toneladas. Lo anterior significaría un incremento de 11 por ciento con respecto a lo producido en 2013 que fue de 1.8 millones. Mientras que las exportaciones podrían recuperar sus niveles del 2012 cuando se exportaron 1.6 millones, luego de que en 2013 estas bajaron a 1.2 millones.

Manuel Cázares informó que los precios de la exportación de jitomate se ubican en un costo de 24 dólares las 25 libras, muy superior al mínimo establecido por las leyes de Estados Unidos que son de 8.35 dólares.

El precio promedio del jitomate saladette al mayoreo subió 49.66 por ciento en relación a la semana anterior llegando a las 340 pesos la caja de 12 kilos. El precio de la bola se incrementó 32.17 por ciento alcanzando los 335 pesos por caja de 10 kilos. Sin embargo el precio está 67 por ciento por arriba de la cotización que rigió hace un año por estas mismas fechas cuando se comercializaba en 200 pesos.

El Grupo Consultor de Mercados Agrícolas, reveló que el precio pagado al productor aumentó en 69.5 por ciento pasando de 8.20 pesos el kilo a 13.90 tan sólo de la semana pasada a la actual.

## LAS POSADAS DECEMBRINAS



Llegó el mes de diciembre y con él las tradicionales posadas, festividades que durante los nueve días anteriores a Navidad, del 16 al 24 de diciembre, inundan los hogares de México con cantos navideños, el dulce aroma del ponche se esparce por todos los rincones y se escuchan las risas de los niños que disfrutaban de la noche rompiendo piñatas.

Estas fiestas recuerdan el peregrinaje que realizaron María y José desde su salida de Nazaret hasta Belén, buscando un lugar para esperar el nacimiento del niño Jesús. Las nueve posadas simbolizan los nueve meses de embarazo de María.

En las posadas actuales, se realiza un breve peregrinaje con velas encendidas y cantando las tradicionales letanías, después se ofrece a todos los invitados una pequeña cena y se rompen piñatas, además no pueden faltar los aguinaldos, el ponche, las luces de bengala y las frutas mexicanas típicas de esta temporada, como naranjas, manzanas, mandarinas y guayabas.

De estas frutas la naranja es la que aporta más ganancias al país, al producir 4 millones 079 mil toneladas y un valor de 5 mil 903 millones de pesos, destacando Veracruz, Tamaulipas y San Luis Potosí como principales estados productores.

Las mágicas manos de los artesanos de México trabajan con ollas de barro que adornan vistosamente con papel de china, transformándolas en estrellas coloridas y un sinfín de figuras. Las piñatas representan a Satanás o el espíritu del mal que con su apariencia atrae a la humanidad. Los picos de la piñata, representan a cada uno de los siete pecados capitales. La persona que le pega a la piñata debe estar vendada de los ojos, como símbolo de que con su fe ciega y con la ayuda de Dios destruirá al mal. Así, al romperla, caen frutas y dulces que son las bendiciones que Dios da a quienes creen en Él y luchan contra el mal.



## 425 años de tradición Inician Las Posadas

Las posadas son fiestas que tienen como finalidad preparar la Navidad, comienzan el día 16 y terminan el día 24 de diciembre. Estas festividades tienen una serie de costumbres y celebraciones no religiosas que han creado la tradicional Posada Mexicana la cual con variantes se celebra hoy en día en algunos países de Latinoamérica y los Estados Unidos

### NACE LA TRADICIÓN

#### Época prehispánica

Los mexicas celebraban en el invierno el advenimiento de Huitzilopochtli



1587

Fray Diego de Soria, celebra misas llamadas "de aguinaldo", en los atrios de las iglesias del 16 al 24 de diciembre. Se representaban escenas del nacimiento de Jesús



#### Siglo XVIII

La celebración, pasó a tomar más fuerza en los barrios y en las casas, y la música religiosa fue sustituida por el canto popular



Fuente: Notimex, Universidad de Guadalajara: Posadas en México, culturas populares indígenas.gob.mx

### SÍMBOLOS DE LAS FIESTAS

#### La piñata

Olla de barro cubierta con papel de colores, que se rellena de dulces y fruta. Representa el combate al pecado (piñata) con la ayuda de la fe (palo) para obtener la gracia de Dios (dulces y fruta)



#### Ponche

Bebida tradicional hecha a base de frutas de la temporada, (tejocotes, caña, manzana, tamarindo, guayabas, etc.)



#### El aguinaldo

Bolsitas llenas de cacahuates y dulces que son un signo de dar comunión, se entrega a todos los asistentes, principalmente a los niños



#### NOTA IMPORTANTE

Las posadas tradicionales tiene ligeras variantes de acuerdo al lugar en donde se celebren e inclusive cambios a través del tiempo



#### OTROS SÍMBOLOS

Luces de bengala  
Letanías  
Villancicos

#### COSTO DE UNA POSADA

Entre 2 mil y 10 mil pesos

#### DURACIÓN DEL FESTEJO

**9 días**

(16 al 24 de diciembre)

Es el tiempo del recorrido de María y José de Nazaret rumbo a Belén para el nacimiento de Jesús

#### "PEDIR POSADA"

1. Las figuras de los peregrinos se cargan mientras la gente camina con velas y cantando letanías, hasta llegar a la puerta donde se pide posada



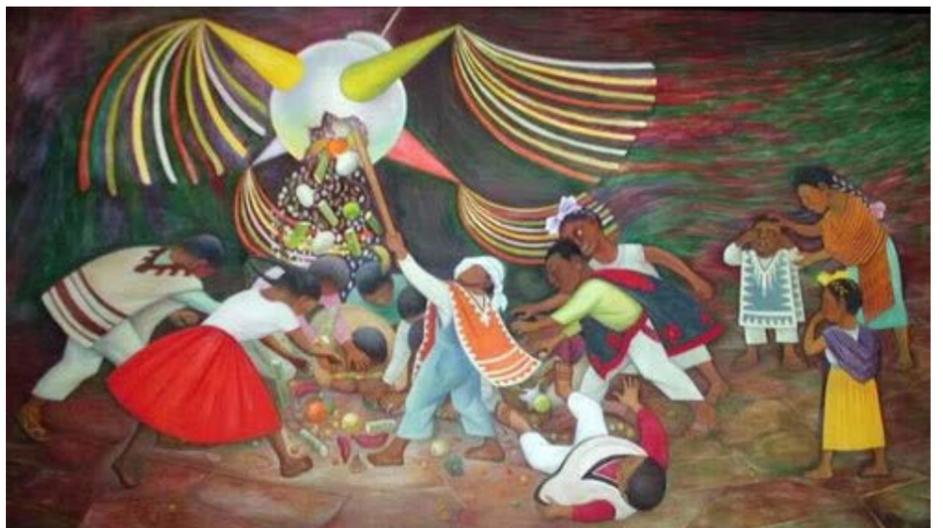
2. Algunos adentro y otros afuera, cantan los versos en los que María y José "piden posada", al terminar se abre la puerta y se les da paso a los peregrinos

3. Se reza un rosario



ntmx

Investigación y Redacción: Mónica Fuentes Pacheco  
Diseño y Arte: Oscar Aguilar Sánchez



INICIO

## ROMERITOS, PROTAGONISTAS DE LAS CENAS NAVIDEÑAS



México produce cerca de cinco mil 500 toneladas de romeritos al año, con un valor de 30 millones de pesos. Cabe destacar que la principal entidad productora de este cultivo es el Distrito Federal, donde destacan las delegaciones de Tláhuac, Xochimilco y Milpa Alta.

Para apoyar a los productores de este cultivo, la SAGARPA ha otorgado paquetes tecnológicos y capacitación para el control de plagas y enfermedades, a fin de tener las condiciones adecuadas para obtener una buena producción.

Los romeritos son muy parecidos a la planta aromática llamada romero, pero éstos son más tiernos y carecen de olor. Se pueden comprar en los mercados populares por kilo o en grandes manojos y, a diferencia de los otros quelites, no se come crudo.

Esta hierba se convierte en el centro de atención de la cena navideña cuando, acompañada de mole, nopales, papas y tortitas de camarón, se transforma en el tradicional revoltijo. Además de ser sabrosos y fáciles de preparar, son muy nutritivos, ya que aportan vitamina A, C, B2 y minerales como calcio, potasio y hierro.

En algunas comunidades del Distrito Federal los habitantes aún continúan con la siembra de los romeritos para la cena de Nochebuena, pero también forman parte de la comida de vigilia en Semana Santa, lo que lo convierte en un cultivo vinculado a la cultura local.



Los romeritos o Suaeda torreyana son un quelite, esta palabra deriva del náhuatl quitl, que significa “hierba comestible o verdura”. En México este término es usado para referirse a los tallos tiernos, retoños o brotes de una planta que son comestibles, por ejemplo: los quintoniles, el epazote, el pápalo, la verdolaga, el huauzontle, los berros, los romeritos, entre otros.



En la época prehispánica, los quelites eran plantas muy valoradas por los aztecas y hoy continúan siendo un recurso alimenticio muy importante para la gente del campo, incluso para la medicina tradicional. De las 25 mil especies de plantas superiores que existen en México, alrededor de 350 son consideradas como quelites u hojas tiernas comestibles, sin embargo, de éstas sólo se consumen unas quince.

El conocimiento y consumo de quelites en México ha disminuido dramáticamente desde la Conquista. Los españoles veían crecer a los quelites de forma espontánea entre las milpas o en las orillas de los caminos, por ello eran vistos como maleza y no fueron aceptados fácilmente como parte de la dieta, lo cual tuvo un gran impacto negativo para estos valiosos recursos alimenticios.

Hoy los quelites se consumen de muchas formas, algunas hojas y tallos se comen crudos, otros se cuecen o fríen ligeramente y se combinan con sopas, tacos, quesadillas o esquites. En varios platillos constituyen el componente principal, pero también pueden ser el condimento que proporciona diferentes sabores y aromas a otros alimentos.



INICIO

## TEJOCOTE, UN FRUTO POCO VALORADO

En dulce, ponche o como relleno de piñata, el tejocote es un fruto que no pasa desapercibido en las fiestas navideñas.

El tejocote (*Crataegus mexicana*) es originario de nuestro país. Antiguamente se le conocía como texócotl, que significa "fruto parecido a una piedra" y en otros lugares del país el nombre con que se le conoce cambia. Por ejemplo en Chiapas se llama kanal chishte, manzanilla, manzanita o tejocote cimarrón; en el Distrito Federal, texócotl (náhuatl); en el Estado de México puede encontrarse como npeni (otomí); mientras que en Michoacán es karhasi (purépecha).



Este producto se caracteriza por ser redondo, de color amarillo o naranja y por lo regular está lleno de pequeñas manchas que parecen pecas. Mide de dos a tres centímetros de diámetro, es de sabor agri dulce y su principal característica es que es muy aromático. Por esta particularidad es uno de los principales ingredientes del ponche ya que aporta una rica fragancia.

El árbol de este fruto es muy noble. No necesita de cuidados especiales puesto que prácticamente es capaz de crecer en cualquier tipo de suelo y clima. Estos árboles miden de cuatro a diez metros de altura y están repletos de espinas.

El tejocote se da a partir de agosto y los meses más consumidos son noviembre y diciembre. Los principales estados productores de tejocote son Durango, Jalisco y Michoacán.

Cabe destacar que este producto es rico en calcio (importante para fortalecer huesos y dientes), hierro (necesario para producir hemoglobina, la proteína que da el color rojo a la sangre y transporta oxígeno), vitamina C (sustancia que fortalece el sistema inmunológico) y complejo B (necesario para la salud del sistema nervioso, así como de piel, uñas y cabello). Por tal motivo, es muy empleado en remedios caseros contra la gripe, la tos, malestares estomacales, entre otros.

Tradicionalmente, este producto también es utilizado para la preparación de ates, jaleas, mermeladas y conservas. Vale la pena revalorar este fruto, puesto que tiene muchos beneficios y un costo bastante accesible.

### FUENTES

- Enciclopedia Salvat (tomo X), Salvat editores, México, 1971, p. 217.
- "Tejocote", Servicio de Alimentación Agropecuaria y Pesquera (SIAP), <<http://www.siap.gob.mx/tejocote/>>, (25 de noviembre de 2014).

**UZIEL JIMÉNEZ ESPONDA**  
Originalmente publicada en  
[www.claustronomia.mx](http://www.claustronomia.mx)



INICIO

## PONCHE DE FRUTAS: LA BEBIDA QUE REVIVE EL ALMA NAVIDEÑA

El dulce olor de la suntuosa combinación de frutas de esta bebida es característico de las fiestas decembrinas.



En México los ingredientes del ponche de frutas varían de acuerdo al estado, pero la receta más difundida mezcla tejocotes, caña de azúcar, tamarindo, manzana, pera, guayaba, uva y ciruela pasa, flor de Jamaica para dar color, piloncillo para endulzar así como rajas de canela para aromatizar la bebida. Todos estos ingredientes se fusionan en el hervor de una olla tradicionalmente de barro o de peltre y en algunos lugares se acostumbra poner “el piquete” al ponche. Normalmente las bebidas alcohólicas que se le agregan son ron, tequila o vino [1].

En algunos países los ponches cambian bastante respecto a la versión que nosotros conocemos en México. Por ejemplo, éstos incorporan leche, huevo o simplemente se preparan con vino.

El **eggnog** o ponche de huevo. Proviene de Estados Unidos, es una bebida muy rica y parecida al rompopé. Lleva huevo, azúcar, leche, crema, nuez moscada y bourbon.

El **glühwein** o vino caliente alemán. Su preparación es muy sencilla. Si quieres animarte a hacerlo solo tendrás que calentar vino tinto con un poco de ralladura de cáscara de un limón y una naranja, añadir clavo, canela, azúcar al gusto y esperar a que hierva para poder tomarlo muy calentito.

El **Glögg** o vino escandinavo. Este ponche típico de Suecia es parecido al alemán, aunque un poco más fuerte. La preparación es la misma, pero al momento de servirlo se le agrega brandy u oporto, uvas pasa y almendras.

En nuestro país, el ponche de frutas puede ser el mejor aliado contra las enfermedades del invierno. Esta bebida además de ser deliciosa es muy nutritiva gracias a sus ingredientes que favorecen la buena visión (vitamina A), previenen enfermedades de las vías respiratorias (vitamina C), mejoran el aspecto de piel, uñas, cabello y benefician al sistema nervioso (complejo B). Incluso es recomendable para combatir el estreñimiento por su alto contenido en fibra. Es importante conocer las propiedades de cada fruta para que puedas animarte a preparar tu ponche con los ingredientes que más te gusten y claro, con los típicos de tu región.

1. Quintana, Patricia, “Ponche navideño”, *Las fiestas de la vida en la cocina mexicana*, Editorial Limusa S.A. de C.V., México, 1999, p. 102.