

## GASTRONOMÍA



¿CÓMO LLEVAR UNA  
DIETA MEDITERRÁNEA?

## GASTRONOMÍA



INNOVACIÓN  
A FAVOR DE LA  
ALIMENTACIÓN

## RESTAURANTES



LAS TENDENCIAS  
MÁS TRENDY  
PARA EL 2015

## SALUD



ALIMENTOS  
QUE CURAN



Espera más información.

**JORNADAS SUSTENTABLES**

ufs.com | Unilever Food Solutions

## JURÍDICO



REGLAMENTO DE  
CONSTRUCCIONES DEL  
DISTRITO FEDERAL

## CAPACITACIÓN



PRÓXIMO CURSO

¿DECISIONES ADMINIS-  
TRATIVAS DE FONDO,  
LAS ESTOY TOMANDO?

## ECONOMÍA



PRODUCTORES  
BUSCAN IMPULSAR EL  
CONSUMO DE CERDO

## ESTADÍSTICA



LOS PRODUCTOS  
QUE MÁS SUBIERON  
EN 2014



**Amigos Modelo**  
tu tienda online

ENTRA Y CONOCE LAS  
PROMOCIONES QUE TENEMOS PARA TI

Ingresa ahora a:  
[www.amigosmodelo.com](http://www.amigosmodelo.com)

LEER MÁS.

## ¿CÓMO LLEVAR UNA DIETA MEDITERRÁNEA

*Recomendaciones por el chef de Rustic Kitchen en México*

El Chef Philip Davie recomienda para esta temporada platillos inspirados en la Dieta Mediterránea, con ingredientes básicos como el aceite de oliva, frutos secos, verduras, granos y proteínas que aseguran hacer más longevo a quienes la siguen.

Cada comienzo de año se retoman propósitos que se dejaron en pausa o fueron olvidados por un tiempo. Enero es el mes donde se pueden redimir las faltas cometidas por probar los deliciosos manjares ofrecidos en los banquetes navideños.

Sabores sencillos llegan a las mesas de quien decide retomar una alimentación saludable basada en productos frescos y cantidades abundantes, sin tener culpas como consecuencias.



### PLATILLOS

1. Salmón fresco con humus de ajo confitado, cous cous de limón y menta, higo, fresa seca, queso feta, duraznos y reducción de balsámico.
2. Bonito del Norte con tapenade de pepino, jitomate cherry, hongos, jitomate seco y quinoa rojo.
3. Ensalada Nicoise, corazón de lechugas, anchoas, huevo duro, aceite de oliva, cebolla morada y croutones.

Cada comida puede ser maridada con la etiqueta del viñedo favorito, al tener un poder antioxidante se considera que las mujeres pueden tomar una copa de vino tinto al día y en el caso de los hombres se puede llegar a dos.

La intención es hacer de una dieta un hábito alimenticio donde muchos sabores puedan disfrutarse al mismo tiempo sin perder la esencia de cada uno.

INICIO

TEXTO

MARÍA ANTONIETA TORRES NIETO  
Superior de Gastronomía

## INNOVACIÓN A FAVOR DE LA ALIMENTACIÓN

Hablar de innovación es hablar de creatividad, ingenio y originalidad, y si en este sentido hacemos referencia a los alimentos, quiere decir que hay quien siempre busca una experiencia distinta, ya sea en lo que conoce y parece diferente o en probar nuevas opciones que sorprendan a los sentidos.



Dentro de la industria alimentaria, es destacable el valor que tiene la innovación, ya que sin ella se corre el riesgo de estancarse en un modelo que no va acorde con las necesidades del mercado que, más allá de gustos particulares, busca responder a alguna necesidad latente que es cubierta gracias a la innovación alimentaria.

Este es el caso de algunos productos que, gracias a la curiosidad y estudio tanto de la industria alimentaria como de cocineros y especialistas, se van acercando cada vez más al público gastronómico para dar variedad a lo que es consumido cotidianamente.



## SIROPE DE VINO TINTO

Es un producto obtenido gracias a la reducción de vino tinto, que en un inicio se realizó de forma artesanal y para consumo familiar, sin embargo, se logró perfeccionar adecuando la cepa ideal para su elaboración, la ganadora fue Malbec. Es comercializado en México también, por pioneros en el campo, bajo la marca “Alma Tinta”.

## CERVEZA HECHA CON AGUA DE MAR

Una cerveza elaborada con agua de mar del Mediterráneo que ha sido microfiltrada y es apta para el consumo humano. Tiene una combinación de 4 maltas distintas y una doble fermentación, y lleva el nombre de “Er Boquerón”.

## SALSAS PICANTES DE SABORES

Surgen con la intención de dar toques picantes pero frescos al paladar, complementando los sabores que ya tienen los alimentos a los que son agregadas. Algunos sabores en los que se encuentran son piña y naranja.

## FRUTA CONGELADA SIN PERDER CARACTERÍSTICAS

Según sus creadores, la fruta pasa por un proceso físico que evita que se rompan los tejidos de la fruta al ser congelada, por lo que al descongelarse cuenta con las mismas características que tenía al cortarse en su punto de madurez óptima. La empresa fabricante es española y se llama “Nice Fruit”.

## GRANOS DE GRANADA LISTOS PARA COMER

Puede sonar excesivo, pero seguramente no habrá quien se resista a un buen puño de granos de granada sin tener que desbaratarla. Son vendidos en Estados Unidos, y la empresa comercializadora apuesta por productos de conveniencia para el fácil consumo.



Queda claro cómo un empaque innovador, nuevas técnicas de conservación, cocciones distintas, derivados, facilitadores del consumo, entre otros, son piezas clave para el éxito de un producto de recién ingreso al mercado, en una industria que siempre está en constante evolución: es ahí donde radica la importancia de innovar.

## TEXTO

ÓSCAR DOMÍNGUEZ URBINA

Asesor Jurídico AMR

# DECRETO POR EL QUE SE REFORMAN, ADICIONAN Y DEROGAN DIVERSAS DISPOSICIONES DEL REGLAMENTO DE CONSTRUCCIONES DEL DISTRITO FEDERAL

Fue publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal del 12 de enero del año en curso, decreto en el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones del Reglamento de Construcciones del Distrito Federal.

**ARTÍCULO 228.-** La autoridad competente podrá imponer como medida de seguridad la suspensión total de las obras, terminadas o en ejecución, de acuerdo con lo dispuesto por la Ley y el Reglamento de Verificación Administrativa del

### **Distrito Federal, cuando la construcción:**

I. a II. ...

III. Represente peligro grave o inminente, con independencia de aplicar en su caso el supuesto señalado en el artículo 254 de este Reglamento.

Cuando la autoridad imponga alguna medida de seguridad debe señalar el plazo que concede al visitado para efectuar las correcciones y trabajos necesarios, procediendo el levantamiento de sellos de suspensión, previa solicitud del interesado, para el solo efecto de que se realicen los trabajos y acciones que corrijan las causas que motivaron la imposición de la medida de seguridad. La corrección de las causas que motiven la imposición de medidas de seguridad no exime al interesado de las sanciones económicas aplicables.

**En ningún caso podrá implementarse la suspensión de la obra cuando la irregularidad detectada pueda solventarse al momento mismo de la realización de la visita de verificación o sea subsanable dando un plazo perentorio no mayor a tres días, como puede ser en los siguientes supuestos:**

a) **Que los trabajadores realicen actividad sin contar con alguno de los siguientes aditamentos de seguridad:** guantes, botas, arnés de seguridad, líneas de vida, chaleco, cascos y en general por cualquier situación que afecte de manera directa la seguridad de un trabajador. Caso en el cual bastará que el Director Responsable de Obra, Propietario y/o responsable de obra solicite o bien que el trabajador subsane la falta del aditamento de seguridad o bien que se de el retiro inmediato de los trabajadores que se encuentren en dicha hipótesis, de lo que el personal Especializado en Funciones de Verificación deberá tomar nota en el desahogo de la visita de verificación, de tal forma que se garantice que ninguno de tales trabajadores se encuentre en una situación de riesgo durante el desarrollo de la actividad;



**b) Que la obra no cuente con la totalidad de extintores en adecuadas condiciones de uso.** En este caso se dará un plazo de tres días al verificado para que subsane la irregularidad, en caso de no hacerlo se procederá a la suspensión inmediata de la obra.

**c) Por ausencia de protección a vacíos y/o a predios colindantes.** En este caso se dará un plazo de tres días al verificado para que subsane la irregularidad, en caso de no hacerlo se procederá a la suspensión inmediata de la obra;

**d) Por ausencia de botiquín.** De no solventarse al momento de la visita se dará un plazo de tres días al verificado para que subsane la irregularidad, en caso de no hacerlo se procederá a la suspensión inmediata de la obra;

**e) Ausencia de señalizaciones para ruta de evacuación, salida de emergencia, extintores, ¿Qué hacer en caso de incendio o sismo?.** En este caso se dará un plazo de tres días al verificado para que subsane la irregularidad, en caso de no hacerlo se procederá a la suspensión inmediata de la obra.

**f) Obstrucción de la banquetta o vía pública.** En este caso se dará un plazo de tres días al verificado para que subsane la irregularidad, en caso de no hacerlo se procederá a la suspensión inmediata de la obra.

Los plazos señalados en los incisos anteriores, se computarán a partir del día siguiente en que se circunstancie el acta de verificación y/o inspección que determine tales hechos y una vez cumplido el mismo se emitirá orden a efecto de que el Personal Especializado en Funciones de Verificación constate la solventación de tales irregularidades y en caso contrario procederá a la suspensión de la obra.



## PRÓXIMO TALLER DE ADMINISTRACIÓN DE RESTAURANTES: ¿DECISIONES ADMINISTRATIVAS DE FONDO, LAS ESTOY TOMANDO?



### TEMARIO

#### 1. ¿Cómo elaboro un presupuesto?

Cómo lo controlo / Cómo lo ejerzo / A quién involucro / Juntas mensuales.

#### 2. Revisión de recetas Estándar

Determinación de especificaciones estándar / Control del 80/20 / Inventarios semanales / Políticas de cobro / Control de Presupuesto.

#### 3. Reportes diarios de control

Ventas / Costos / Compras / Recepción de mercancía / Consumo bar / Consumo cocina / Consumo vinos / Diferencias / Control presupuestal.

#### 4. Trabajo administrativo vs. contable

Cuidado y control de IVA / Interpretación de estados financieros aplicados a administración / Contabilidad = administración (presentación de resultados) / Cuidado de las compras y gastos / Control presupuestal.

#### 5. Presentación de resultados

Análisis de costos / Análisis compras / Análisis consumos / Análisis gastos / Análisis de resultados / Análisis de presupuesto.

### DIRIGIDO A

Directores, dueños y administradores de restaurantes.

### DURACIÓN

20 horas / 4 horas una vez por semana para que el participante pueda aplicar de forma real en su negocio lo visto en cada sesión del curso.

### FECHAS

Jueves 22 y 29 enero /  
Jueves 5, 12 y 19 febrero

### HORARIO

9:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

Oficinas AMR, Torcuato Tasso  
325 Int. 103, Col. Polanco

### COSTO

**\$2,500 + IVA**  
Socios: \$2,000 + IVA

### PONENTE

Manuel Fernández Casanova / Vicepresidente Administrativo AMR.

### INFORMES

Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146

**INICIO**

# LAS TENDENCIAS MÁS TRENDY PARA EL 2015



## PRODUCTOS DE LA CASA

La tendencia de abastecimiento local continúa a toda velocidad en el año 2015. Los productos elaborados en los locales son lo último y más aún con la marca de la granja o etiquetados como productos artesanales u orgánicos. Cada vez más restaurantes están elaborando su propio pan, helado, queso, encurtidos etc. Y lanzando sus propias marcas desde cero.

## ENCURTIDOS

Estos métodos de fermentación en para algunos alimentos han sido practicados por milenios. Ahora están reapareciendo como una de las tendencias más "in" para los restauranteros. Algunos restaurantes están explorando métodos más caseros, sabores étnicos y vinagres especiales creando sus propios encurtidos Y ofreciendo novedosos platillos en sus establecimientos. Algunos realizan pequeños lotes y los venden como producciones selectas del lugar.





## RESIDUOS NO

Sustentabilidad ambiental sigue siendo una de las tendencias más calientes del momento. Como sucede con las tendencias más populares, emergen de pronto subtendencias. En el 2015, la gestión y reducción de desperdicios de alimentos está a la vanguardia de las operaciones en los restaurantes. Compostaje, reciclaje y donación, son todas tácticas de estrategias en materia de residuos alimenticios, sustentabilidad y responsabilidad social.

Además, los costos son una vez más uno de los puntos más importantes para los operadores, y de esta manera estimulan a los restaurantes a poner más esfuerzos en minimizar residuos y excedentes y aplicar esto como una herramienta de administración de costos.

## GLOBALIZARSE

Una tendencia evolutiva en las últimas décadas, ha sido sin duda la cocina étnica la cual ha seguido incursionando en muchos menús. El paladar de los comensales es cada vez más sofisticado y aventurero, al igual que las ofertas de los restaurantes. Micro-tendencias en esta categoría se ofrecen con las comidas-fusión resaltando la amplitud y profundidad de sabores para ser explorados en esos platillos. Además, los ingredientes étnicos, incluyendo quesos, harina y condimentos, encuentran cada vez más su camino en platillos no necesariamente étnicos.



## MINI GOURMET

Los menús infantiles están atrayendo cada vez más atención de chefs y operadores de los restaurantes. Aquellos días cuando los menús infantiles eran nada más que los perritos calientes y las cosas en forma de personajes de dibujos animados y dinosaurios están ya muy lejos. Esta es la era de platos niños gourmet adaptados de elementos del menú para adultos con perfiles de sabor más aventureros que las opciones tradicionales de los niños. Creciendo en paralelo son las versiones saludables de elementos de esos chicos gourmet, con granos enteros, verduras, ingredientes al horno y ensaladas de entrada.

## LOS INGREDIENTES ESTRELLA

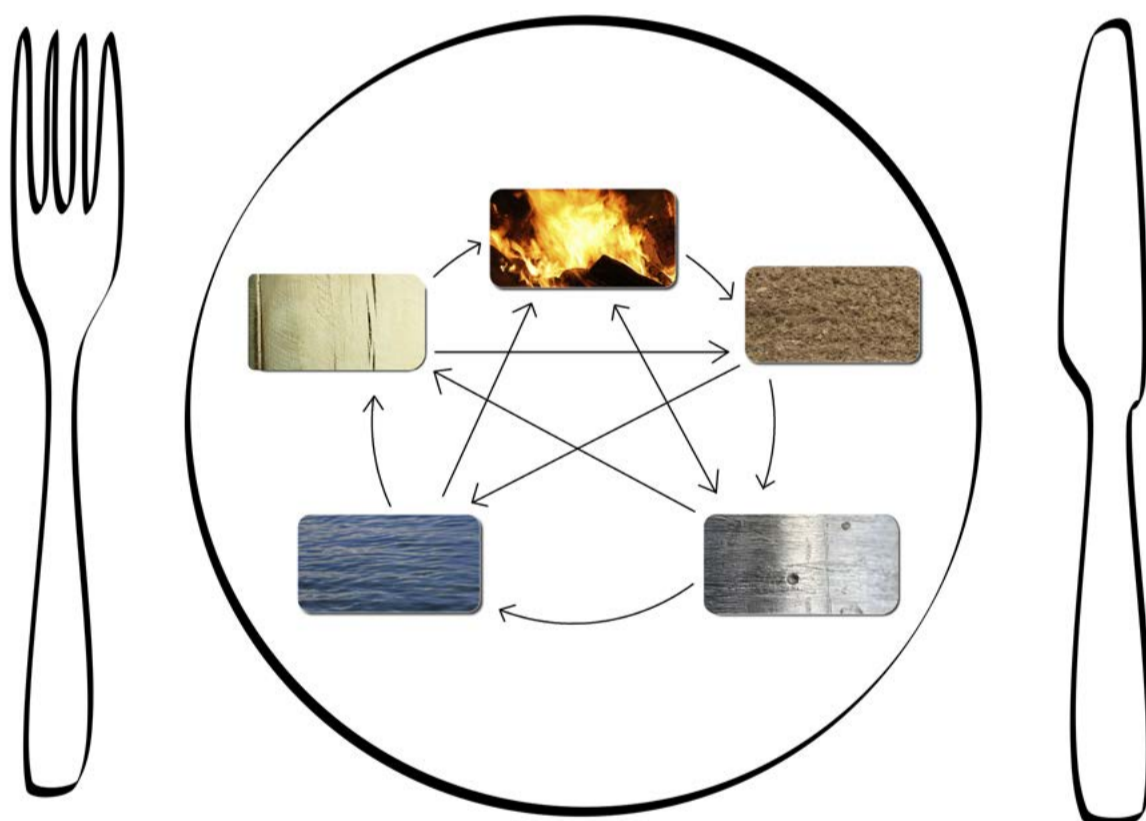
Así como algunos ingredientes dan calor a las tendencias de moda, otros van perdiendo popularidad. El meteórico ascenso de postres híbrido como la dona-croissant están empezando a tener una trayectoria descendente. Lo que sigue dentro de las mejores tendencias son las cocinas libres de gluten, granos, mezclas de sales, vinagres compuestos.

TEXTO

EDITH SANDOVAL REYES  
Publicado originalmente en  
[www.clastronomia.mx](http://www.clastronomia.mx)

# ALIMENTOS QUE CURAN: INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DE LOS 5 ELEMENTOS

La vida moderna nos ha traído nuevos elementos en nuestras expectativas de lo que es la felicidad. El consumismo y la acumulación de bienes generan frustración. Desde la perspectiva taoísta, esta forma de vivir como un deseo desencadena desequilibrio: el mundo no funciona en torno a uno; esta visión antropocéntrica de acomodar las cosas como uno quiere ("lo tengo, lo vivo") crea una crisis de vacío interior.



El hombre ha adaptado su dieta de acuerdo a su entorno, desde el descubrimiento del fuego hasta la industrialización y creación de productos de conveniencia.

La medicina tradicional china considera que todas las enfermedades y los sufrimientos físicos de origen interno nacen del desequilibrio de las emociones. La obesidad, hipertensión, colitis y gastritis, no sólo son síntomas de mala alimentación ya que para esta corriente, existen cinco elementos que en conjunto equilibran (o viceversa) al cuerpo.

Los órganos y las emociones se nutren y pueden constituir un sistema saludable. Los alimentos si se consumen con moderación y bajo un enfoque de estabilización, pueden ayudar a que el cuerpo sane.

A continuación se presentan algunos puntos importantes de esta teoría oriental vinculada a los órganos y sus referencias.



## HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR

La ira es la emoción que identifica a estos órganos. La cólera puede ser una válvula de seguridad para salvaguardar la integridad del hígado, pero la rabia en exceso lo perjudica.

El hígado y la vesícula biliar están relacionados con la madera. Alimentan principalmente a uñas y tendones, el color con el que se les relaciona es el verde, el sabor dominante es el ácido y su sentido es la vista.

Un desequilibrio en hígado y vesícula biliar a largo plazo puede encadenar enfermedades como miopía, ceguera, triglicéridos elevados, hepatitis, así como desgarres en tendones.

Para ayudar en el tratamiento de estos padecimientos, se debe evitar el consumo excesivo de irritantes como café y limón, ya que se considera que el ácido magnifica la emoción de la ira. Es preferible comer nopales y hojas verdes de color oscuro (espinaca, berros, acelgas) de preferencia crudas o al vapor.

## CORAZÓN E INTESTINO DELGADO

Ambos están relacionados con el fuego, y nutren principalmente los vasos sanguíneos. El color que los caracteriza es el rojo, su sabor dominante es el amargo, su sentido es el tacto (cara y pulso) y su emoción es la alegría pero demasiado júbilo hace latir y turba el plexo solar.

Las personas que han experimentado inestabilidad en el corazón y han vivido con ello mucho tiempo pueden tener arritmias, depresión e infartos.

Para armonizar el organismo se debe incluir a la dieta de hojas verdes alimentos de color rojo: jitomate, sandía, fresa, rábanos, manzanas rojas, arándanos, cerezas, arándanos... todo fresco.

## ESTÓMAGO Y BAZO-PÁNCREAS

La reflexión le sirve al bazo para dar forma a los pensamientos, pero el exceso de preocupación provoca problemas al estómago. Estos órganos están relacionados con la tierra y los músculos; su color es amarillo, su sabor es el dulce, su sentido es el gusto y la emoción predominante es la ansiedad.

Las enfermedades que se desarrollan al consumir en exceso productos dulces y al estar el sistema en un continuo desbalance incluyen diabetes, gastritis y desgarres en músculos.

Por tal, es recomendable eliminar o disminuir el consumo de azúcares procesados, harinas, refrescos y dulces. Para estabilizar es necesario incluir a la dieta (rica en verduras y frutas), alimentos de color amarillo en este caso tubérculos, zanahoria, papa, yuca e incluso jícama.

Cuando se tenga un ataque de ansiedad y el cuerpo pida azúcar, los terapeutas de la medicina tradicional china recomiendan que en lugar de consumir un dulce o pan, se coma una fruta, como una manzana pequeña o una rebanada de papaya, así daremos el dulce que el cuerpo nos pide pero de forma natural.



## PULMONES E INTESTINO GRUESO

Su elemento es el metal, alimenta la piel y cabello, su color es el blanco, el sabor predominante es el picante y su sentido es el olfato. La emoción que se le atribuye es la tristeza.

La tristeza favorece la interiorización y la sensibilidad perceptiva útil para los pulmones, pero el exceso o la falta de llanto bloquea el pecho y obstruye las vías respiratorias.

¿Les suena que los adolescentes sufran de trastornos en la piel? En el taoísmo, el consumo de picantes en exceso afecta la piel, cuestión que no se ve favorecida gracias a la dieta pobre en fruta y verduras. Un desequilibrio en pulmón e intestino grueso pueden desencadenar gripa, tos, migraña, colitis e incluso cáncer de colón.

Por lo tanto, a las comidas -que como hemos visto, la medicina tradicional china promueve que sea de colores variados- se debe incorporar hierro: lenteja, frijol, haba, garbanzo, pescados y mariscos.

## RIÑÓN Y VEJIGA

Su elemento es el agua, nutre a los huesos y a la médula. Estos órganos están vinculados con el color negro, el sabor salado, el sentido del oído y la emoción el miedo.

El miedo nos estimula a actuar con prudencia, conservando la energía en los riñones, pero si es desproporcionado e irracional, provoca una pérdida de líquidos y de energía esencial.

Las patologías que se pueden desencadenar son incontinencia, insuficiencia renal, cálculos e infecciones en vías urinarias. Se debe evitar el consumo de sal, consomé en polvo y es necesario tomar agua natural.

## REFLEXIÓN

No existen emociones negativas por sí mismas, cada una tiene su función para garantizar y favorecer la vida. Cuando éstas son excesivas o crónicamente retenidas generan enfermedades. Para tener herramientas que cambien hábitos y sabores que nos han heredado nuestros padres, debemos empezar por conocer esta relación corporal de construcción social que se relaciona con los padecimientos.

Hay familias con ira, depresivas, ansiosas, tristes o con miedo. Si identificamos el platillo preferido o el que se acostumbra en las celebraciones de nuestra familia, nos daremos cuenta a qué tipo pertenecemos: los domingos de carnitas o de barbacoa, las botanas de chiles, el refresco en la mesa, ¿les parece familiar?

**Una alimentación equilibrada que incluye verduras, hojas verdes, frutas, tubérculos, leguminosas, pescados, mariscos, así como agua natural, nos puede ayudar a tener una vida sana.**

### FUENTES DE CONSULTA

- Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China, Berbera, México, 2004.
- Baca, Thelma, Sugerencias para una buena nutrición, CEAPAC, México, s/d.
- Sabev, Iván, Cómo vivir sano, RENEVO, Argentina, 1985.

**INICIO**

---

FUENTE  
EL FINANCIERO

---

# PRODUCTORES BUSCAN IMPULSAR EL CONSUMO DE CERDO

Aunque se tiene prioridad para atender el abasto de carne de cerdo en el país, será impulsada la exportación de excedentes principalmente al continente asiático, indicó la Confederación de Porcicultores Mexicanos.



La Confederación de Porcicultores Mexicanos impulsará la comercialización nacional de carne de cerdo y la exportación de excedentes especialmente a países asiáticos, donde existen mercados con un gran potencial de comercio de carne fresca y procesada, señaló el director general de esta organización, Alejandro Ramírez González.

Apuntó que es necesario aumentar el consumo per cápita en México, que actualmente es de unos 16 kilogramos, mientras que en países desarrollados, como todo Europa, se consume un promedio per cápita de 40 kilogramos, en China alrededor de 50 kilogramos, y Estados Unidos que registra un consumo de 27 kilos per cápita, superando por mucho a nuestro país.

Destacó que se tiene prioridad para atender el abasto en el mercado nacional, donde este alimento mantiene un crecimiento de alrededor del 4 por ciento anual.

Apuntó que la oferta de carne de esta especie es de más de un millón 300 mil toneladas anuales, con una exportación de 80 mil toneladas.

Consideró que se debe borrar la mala imagen de la carne de cerdo entre los consumidores nacionales, de que es un factor de obesidad, pues señaló que más bien ahora es necesario considerar sus valores nutrimentales.

Alejandro Ramírez González se refirió en particular al fomento de la producción de carne de cerdo en los estados del sureste, y dijo que en Chiapas se tienen buenas perspectivas de aumentar rendimientos a costos convenientes, frente a la abundancia de granos para engorda de ganado.



**“El mejoramiento genético en la porcicultura mexicana y una alimentación especializada, son los instrumentos fundamentales para ofrecer una calidad de excelencia en carne fresca de cerdo y sus derivados procesados”**, aseguró el director general de la Confederación de Porcicultores Mexicanos en el marco de la Segunda Degustación de Carne de Cerdo, de un total de cinco programadas para este año.

El experto afirmó que la carne de cerdo mexicana posee características y beneficios para la salud, como: vitaminas, proteínas y minerales que enriquecen la capacidad nutritiva de los consumidores en la vida diaria de cada familia.

FUENTE  
EL FINANCIERO

## LOS PRODUCTOS QUE MÁS SUBIERON EN 2014

Los precios de la carne de res, la sandía y el alimento para mascota fueron algunos de los que más se incrementaron el año pasado, según el INEGI.

Si tu comida favorita son los bistecques asados o te gusta el agua de sandía, consumir o comprar cada uno de esos productos en 2014 resultó más caro que en 2013, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

La sandía fue la fruta que más subió, al registrar un incremento de 32.20 por ciento durante el año en comparación con 2013.

Durante el año, la carne de res fue uno de los productos que más se encareció, al registrar un incremento de 22.84 por ciento.

El precio de la calabacita subió 25.79 por ciento, en relación al año anterior.

El precio del alimento para mascota también fue uno de los que más subieron, pues aumentó 17.66 por ciento durante el año en comparación a 2013.

A continuación te presentamos los productos que más subieron en 2014:

| PRODUCTO               | VARIACIÓN PORCENTUAL |
|------------------------|----------------------|
| Salchichas             | 9.72                 |
| Barbacoa o birria      | 11.21                |
| Otros mariscos         | 15.39                |
| Carne de cerdo         | 16.25                |
| Alimento para mascotas | 17.66                |
| Guayaba                | 18.98                |
| Carne de res           | 22.84                |
| Calabacita             | 25.79                |
| Sandía                 | 32.20                |



INICIO