

## ECONOMÍA



PRECIO DEL HUEVO  
SE DISPARA

## JURÍDICO



DE LAS INSPECCIONES  
ORDINARIAS Y  
EXTRAORDINARIAS

## CAPACITACIÓN



PRÓXIMO CURSO

BUZÓN TRIBUTARIO Y  
LA CONTABILIDAD  
ELECTRÓNICA

## CAPACITACIÓN



PRÓXIMO CURSO

ENTENDIENDO LA  
N.O.M DE HIGIENE  
PARA RESTAURANTEROS

# Alimentaria

MÉXICO

Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

26-28 de Mayo 2015

Centro Banamex  
CIUDAD DE MÉXICO



## ECONOMÍA



BAJAN PRECIOS DE  
AZÚCAR EN MEDIO DE  
INCERTIDUMBRE

## GASTRONOMÍA



LAS 5 BEBIDAS MÁS  
TRADICIONALES  
DE MÉXICO

## GASTRONOMÍA



REINVENTA TUS RECETAS  
ESTA CUARESMA  
CON CERVEZA

## SALUD



5 RAZONES PODEROSAS  
PARA COMER  
CLARA DE HUEVO



Anuncia tu **Restaurante**  
y crece tu negocio



**mercado  
libre**  
Clasificados

**PUBLÍCALO AQUÍ**

---

FUENTE  
EL ECONOMISTA

---

# PRECIO DEL HUEVO

## SE COMERCIALIZA HASTA EN 40 PESOS



El precio promedio de huevo blanco al mayoreo en las principales centrales de abasto del país se disparó a 29.6 pesos por kilo, el nivel más alto desde junio de 2012 que detonó la influenza aviar en Los Altos de Jalisco. Sin embargo, en el comercio al menudeo se puede adquirir hasta en 40 pesos. El precio promedio de huevo blanco al mayoreo en las principales centrales de abasto del país se disparó a 29.6 pesos por kilo, el nivel más alto desde junio de 2012 que detonó la influenza aviar en Los Altos de Jalisco. Sin embargo, en el comercio al menudeo se puede adquirir hasta en 40 pesos.

El costo promedio del alimento cotizaba en 14 pesos en junio del 2012, cuando se detectó la gripe aviar AH7N3 en Jalisco, principal productor nacional de huevo, de acuerdo con el Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM).

Sin embargo, meses después se incrementó de manera acelerada para cotizar al cierre de ese año en 28.4 pesos, aunque en supermercados y establecimientos menores se llegó a vender hasta en 50 pesos el kilo.

Después de que las autoridades ejercieron medidas para estabilizar su costo, entre ellas la importación del producto y la venta a "precios populares", éste bajó a 23 pesos. No obstante, su precio volvió a tomar una carrera ascendente.

Tan sólo en el 2014, el kilo del alimento aumentó 19%, al pasar de 23.1 pesos en el 2013 a 27.5 pesos. El último precio promedio que reportó el SNIIM en las centrales de abasto fue de 29.6 pesos, en la semana del 9 al 13 de marzo de 2015.



## NO SE PONEN DE ACUERDO

El incremento en el precio del huevo generó distintas versiones en Jalisco. Los productores avícolas responsabilizaron a los comercializadores del alza; sin embargo, éstos la atribuyeron a una escasez en la producción de las granjas en la región de Los Altos. En tanto, el titular de la Secretaría de Desarrollo Rural (Seder), Héctor Padilla Gutiérrez, afirmó que el aumento en el precio del alimento obedece a un incremento en el consumo durante el período de cuaresma.

“Esto obedece a un incremento en el consumo que se da en la época de cuaresma, donde incrementamos mucho el consumo de platillos combinados con huevo. Pero no tiene mayor explicación en cuanto al incremento en el costo de producción. Éstos siguen normales”, enfatizó el funcionario.

El vocero de la Unión de Asociaciones Avícolas de Jalisco, Joel Mendoza, responsabilizó a los intermediarios, pues afirmó que los productores venden a los comercializadores el kilogramo de huevo en 27 pesos por lo que —dijo— no se justifica el alza en el producto.

“El productor está vendiendo a 26 o 27 pesos. Entonces, ese incremento que me están comentado ahorita lo hacen los intermediarios, son los que tenemos que cuidar”, comentó.

Sin embargo, el presidente de la Asociación Nacional de Tiendas de Abarrotes, Víctor Hernández, negó que la especulación provenga de los abarroteros, toda vez que —dijo— los comerciantes están comprando a los productores del alimento hasta en 35 pesos el kilogramo.



INICIO

---

TEXTO

ÓSCAR DOMÍNGUEZ URBINA  
Asesor Jurídico AMR

---

## DE LAS INSPECCIONES ORDINARIAS Y EXTRAORDINARIAS DE LA SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL



Las Autoridades del Trabajo deberán practicar en los Centros de Trabajo Inspecciones ordinarias, mismas que deberán efectuarse en días y horas hábiles y serán las siguientes:

**I. Iniciales:** Las que se realizan por primera vez a los Centros de Trabajo, o por ampliación o modificación de éstos;

**II. Periódicas:** Las que se efectúan con intervalos de doce meses, plazo que podrá ampliarse o disminuirse de acuerdo con la evaluación de los resultados que se obtengan derivados de Inspecciones anteriores, tomando en consideración la rama industrial, la naturaleza de las actividades que realicen, su grado de riesgo, número de trabajadores y ubicación geográfica.

La programación de estas Inspecciones se hará por actividad empresarial y rama industrial en forma periódica, estableciendo un sistema aleatorio para determinar anualmente el turno en que deban ser inspeccionados los Centros de Trabajo. La autoridad competente en materia de responsabilidades de los servidores públicos verificará el correcto funcionamiento de dicho sistema, y

**III. De comprobación:** Las que se realizan cuando se requiere constatar el cumplimiento de las medidas emplazadas u ordenadas previamente por las Autoridades del Trabajo en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo. La Autoridad del Trabajo podrá habilitar el desahogo de este tipo de visitas en días y horas inhábiles.



## PUNTOS IMPORTANTES AL MOMENTO DE LAS INSPECCIONES QUE NO DEBE DEJAR PASAR:

- a) Permitir la conexión de Internet al Inspector.
- b) En las inspecciones se podrán realizar cierres parciales, cuando por la carga de Trabajo se hayan dado las 6:00 p.m., señalando en el acta el motivo, así como la nueva fecha para su continuidad, la fecha podrá ser al día siguiente o en una posterior dependiendo de la carga de trabajo del inspector.
- c) NO RESERVARSE EL DERECHO AL REALIZAR MANIFESTACIONES, YA QUE ESTO LOS HACE PUEDE CAUSAR ALGÚN PERJUICIO.
- d) En el transcurso de la visita se podrá ir subsanando las observaciones realizadas durante el transcurso de la Inspección, antes del cierre y aun hasta antes de mandar la impresión de la misma.
- e) Para subsanar las observaciones realizadas se cuentan con tres momentos: En la visita, en el término de 5 días después de la visita, de acuerdo al protocolo del Reglamento en un plazo mínimo de 30 a 60 días hábiles, con un máximo de 90 días hábiles para su cumplimiento, con posibilidad de prórroga por el mismo plazo otorgado originalmente. Para el caso de que se solicite una prórroga por más de 30 días, NO SOLICITARLA POR CUESTIONES ECONÓMICAS, esta se deberá justificar conforme a cronograma de actividades del establecimiento o empresa, conforme a las acciones implementadas para subsanar las observaciones y conforme a los proyectos del establecimiento.
- f) Los simulacros que principalmente debe realizar la organización en material laboral, son sobre las áreas de mayor riesgo en el caso de la Industria Restaurantera el área de cocina.
- g) El uso de extintores se podrá acreditar con las constancias que otorgan las empresas encargadas de dar mantenimiento a estos equipos, siempre y cuando cuenten con su acreditación ante la Secretaría del Trabajo y emitan las constancias correspondientes.

**Las Inspecciones también se podrán realizar por asesoría y asistencia técnica** con la finalidad de fomentar entre trabajadores y patrones, entre otros aspectos, el cumplimiento de la normatividad laboral, el trabajo digno o decente, la inclusión laboral, el impulso a la creación de empleos formales, elevar la capacitación y la productividad y promover una cultura de la prevención de riesgos de trabajo, **salvaguardando en todo momento los derechos humanos laborales. Estas inspecciones se deberán concluir en su totalidad, la ventaja primordial que no causan sanción alguna siempre y cuando no se dejen inconclusas.**

## PRÓXIMA PLÁTICA | BUZÓN TRIBUTARIO Y LA CONTABILIDAD ELECTRÓNICA



### OBJETIVO

Con el propósito de ofrecer a nuestros asociados la interposición del juicio de amparo contra el ilegal uso del BUZÓN TRIBUTARIO Y LA CONTABILIDAD ELECTRÓNICA, se expondrán los argumentos jurídico fiscales y contables que permiten considerar inconvenientes de aceptar para sus empresas.

### TEMARIO

1. Obligación de usar el Buzón Tributario y de Remitir al SAT la Contabilidad Electrónica.
2. Inconstitucionalidad de las normas.
3. Riesgos e inconvenientes.
4. Medios de Defensa y efectos.

### DIRIGIDO A

Gerentes, Administradores, Contadores, Jurídico y Dueños de restaurantes.

### FECHA

Miércoles 25 marzo 2015

### HORARIO

10:00 a 12:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**GRATUITO**

### PONENTE

CP Víctor Daniel Padilla Ávila.

### INFORMES

Noemí Alarcón / [nalarcon@amr.org.mx](mailto:nalarcon@amr.org.mx) / Tel. 5250 1146 - 5531 0911

**INICIO**

## PRÓXIMO CURSO | ENTENDIENDO LA NORMA OFICIAL MEXICANA DE HIGIENE PARA RESTAURANTEROS



### OBJETIVO

Reconocer las modificaciones principales de la Norma Oficial Mexicana de Higiene / Comprender y aplicar las diferencias entre recomendaciones y obligaciones en materia de higiene en la cocina y el servicio / Cumplir los requisitos básicos dictados por el gobierno en el manejo integral de plagas.

### TEMARIO

1. Introducción a la Norma Oficial Mexicana NMX-F-605-NORMEX-2014.
2. Cambios y modificaciones.
3. Diferencias entre recomendaciones y obligaciones dentro de la misma.
4. Importancia de la creación de MIP (manejo integral de plagas).
5. Revisión de puntos básicos de las empresas que fumigan establecimientos.
6. Métodos de control de plagas internos.
7. Creando conciencias de la limpieza y desinfección en el personal.

### DIRIGIDO A

Gerentes, Administradores y Dueños de restaurantes.

### FECHA

Jueves 26 marzo 2015

### HORARIO

9:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**\$700 + IVA**  
Socios: \$500 + IVA

### PONENTE

Erika Platas Ochoa / Consultora de Adapta Consultores y del Distintivo H.

### INFORMES

Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146 - 5531 0911

CUPO LIMITADO (25 Participantes) | Descuento del 20% en más de 3 participantes.

**INICIO**

## INFORMACIÓN

ALIMENTARIA MÉXICO 2015  
[www.alimentaria-mexico.com](http://www.alimentaria-mexico.com)



# Alimentaria

## MÉXICO

Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

*Impulsando la industria de alimentos y bebidas*  
**Distribución y Food Service**

Con trece ediciones de experiencia, Alimentaria México ha logrado posicionarse como la exposición de alimentos y bebidas más importante a nivel internacional, pues acerca al sector de la distribución y del *food service* a las principales marcas del mercado mundial de una manera profesional, especializada, innovadora y rentable.

Son muchas las razones por las cuales visitar **Alimentaria México**. **PARA DESCUBRIR:** nuevos productos, nuevas empresas, proveedores. **PARA INTERACTUAR:** con empresas expositoras, organizaciones, así como en seminarios, talleres y conferencias. **PARA APRENDER:** De los nuevos lanzamientos, jornadas, nuevos productos y relaciones interempresariales. **PARA CONECTARSE:** Networking con expositores, organismos y conferencistas. **PARA TOMAR EL PULSO AL MERCADO:** Especialmente nacional pero también nuevas tendencias de fuera. **PARA EXPERIMENTAR:** El potencial del mercado mexicano e internacional.

Ya sea como expositor o como visitante **Alimentaria México** te ofrece un gran abanico de herramientas que facilitan el descubrir, interactuar, aprender, conectarte, tomar el pulso al mercado y experimentar. En esta ocasión nos centraremos en las catas y demos/degustación.

A veces no es suficiente escuchar o describir los beneficios, las propiedades y las características de un producto, y menos si se trata de un alimento o bebida, por esta razón **Alimentaria México** ofrece un consistente programa de catas y demos/degustaciones, que permiten no sólo conocer el producto sino también vivirlo.

En el 2014 se presentaron alrededor de 16 catas que iban desde el whisky, pasando por el mezcal, licores y vinos, hasta llegar a la degustación de diferentes aguas. En lo correspondiente a los vinos pudimos encontrar fermentados procedentes de Portugal, Grecia, España e Italia. Por otro lado se presentaron una serie de demos culinarias o show cooking, donde afamadas personalidades de la talla de Xano Saguer y Jordi Buitrón, de Espai Sucre Barcelona y México, hicieron gala de sus mejores técnicas, hablaron de las tendencias mundiales y explicaron varios conceptos gastronómicos, todo ello en aras de la profesionalización y aprendizaje del sector.

En el 2015 nuevamente podremos disfrutar de este inmenso mundo de alimentos y bebidas, del **26 al 28 de mayo** en el **Centro Banamex de la Ciudad de México**.

INICIO

---

 FUENTE  
 DINERO EN IMAGEN
 

---

# BAJAN PRECIOS DE AZÚCAR

## EN MEDIO DE INCERTIDUMBRE



En lo que va del año, el bulto de azúcar estándar de 50 kilogramos ha caído 3.55 por ciento

En espera de que la **Comisión de Comercio Internacional de Estados Unidos (USITC)** de su resolución en torno a la apelación de los acuerdos firmados entre México y Estados Unidos, respecto al comercio bilateral de azúcar, los precios internos van a la baja.

En lo que va del año, el bulto de azúcar estándar de **50 kilogramos ha caído 3.55 por ciento**, al pasar de 434.71 a 412.75 pesos, el precio promedio, según cifras de la Secretaría de Economía.

En tanto, el bulto de **50 kilogramos de endulzante refinado se ha contraído 0.55 por ciento**, al pasar de 520.55 a 517.85 pesos, el precio promedio, detalló la dependencia.


**INICIO**

FUENTE  
MÉXICO DESCONOCIDO

## LAS 5 BEBIDAS MÁS TRADICIONALES DE MÉXICO

El tequila, el pulque, el mezcal y el tepache son las bebidas con alcohol que representan a México, según nuestros lectores. También, las aguas frescas se incluyen en la lista. ¿Se te antoja una?

### El tequila

Originario de los azules campos de Jalisco, le ha dado fama mundial a nuestro país y se ha colocado como uno de los grandes embajadores de la cultura mexicana. Considerado por muchos como una de las bebidas alcohólicas mejor manufacturadas del mundo, el tequila posee un proceso de elaboración -con normas de calidad sumamente estrictas- casi tan interesante como su sabor. Éste se obtiene de la fermentación con levadura y destilación de los jugos de agave azul, a partir de la cocción de las cabezas del agave, las cuales deben tener entre seis y diez años de maduración y que posteriormente son depositados en barricas de madera.

El tequila se comenzó a producir a mediados del siglo XVII en una hacienda llamada Cuisillo, y hoy en día existen alrededor de 160 marcas y 12 haciendas que lo producen, dando vida a uno de los productos mexicanos más demandados en el extranjero, el cual posee la prestigiosa etiqueta de denominación de origen. La población de donde surge lleva su nombre y es un encantador Pueblo Mágico que, entre paisajes agaveros, mariachis y aires provincianos, resguarda leyendas y el secreto de esta mística bebida. Visitando sus tranquilos rincones encontrarás el Museo Nacional del Tequila, el Templo de la Purísima, la Quinta Sauza y el apagado Volcán de Tequila. Además, al ser la producción de este aguardiente el mayor atractivo de la zona, se creó la Ruta del Tequila Express, un recorrido en tren en el que se pueden observar zonas arqueológicas, antiguas casonas y en especial, los bellos campos donde se cultiva el agave.



## El mezcal

Cuenta la leyenda que un estrepitoso rayo cayó sobre una planta de agave, abriendo y cociendo su centro. Desde la lejanía, los nativos percibieron el penetrante aroma del néctar que emanaba y bebieron con temor el líquido, obsequiado por sus deidades. Así, según el mito, nace el mezcal, la cual recibía la connotación de “llegada del cielo”.

Sin embargo, no fue sino hasta el siglo XVI (cuando los españoles introdujeron el proceso de destilación -legado de los árabes-), que en México comenzaron a fabricarse y beberse alcoholes destilados, entre los que destacan el tequila, el aguardiente y el mezcal. Dentro de éstos, el mezcal es el más producido en el país debido a que cualquier lugar en donde se cultiven los agaves es ideal para su elaboración, dando lugar a sus diferentes clases las cuales dependen del maguey, del clima, de las técnicas de destilación y del recipiente utilizado para fermentar. El más conocido es el de Oaxaca, de donde se dice surgió la tradición mezcalera, misma que se sirve en su original presentación: un recipiente de barro negro sustentado por una canasta.



## El pulque



La tradición y la mística que rodea al pulque u octli, la bebida más tradicional del centro de México, surgen de la mitología de la época prehispánica. Este líquido de color blanco y gusto áspero era considerado como un manjar de carácter religioso que sólo podía ser consumido por personas mayores de 52 años y en ocasiones especiales. El mito describe que el tlacuache -héroe que anteriormente había robado el fuego- también fue quien regaló a los hombres el secreto de la elaboración del pulque. Conocido como el primer borracho, el tlacuache descubrió los efectos del aguamiel fermentado y le enseñó a la humanidad a prepararlo.

Esta bebida alcohólica se elabora a partir de la fermentación del corazón de maguey o aguamiel mediante el proceso conocido como “raspado”, el cual es realizado por un “tlachiquero”. En éste, cuando el maguey llega a cierta edad, se le extrae el centro, dejando una oquedad que es raspada con un acocote -una especie de cuchara- permitiendo que suelte el dulce jugo. Éste se concentra en el hueco, el cual es absorbido y poco a poco depositado en una vasija llamada “odre” hasta fermentarse, en poco menos de 24 horas.



## Las aguas frescas

El clima templado, y en algunos lugares en extremo caluroso, de la República Mexicana ha convertido a las aguas frescas en las bebidas no alcohólicas más populares y consumidas por sus habitantes. Elaboradas a partir de semillas de diferentes frutas, y en ocasiones endulzadas con azúcar, las más conocidas son las preparadas a partir de la chía, la jamaica, la horchata y el tamarindo. Mientras que la chía es una semilla autóctona, los demás frutos son originarios de otras regiones del mundo.

Por ejemplo, el tamarindo es oriundo de la India, mientras que las hojas de la flor de jamaica son provenientes de África tropical, y la horchata -que en México se prepara con arroz y es aromatizada con vainilla y canela- se utilizó por primera vez en Valencia, España. Sin embargo, la manera de prepararlas, de servir las -en los enormes garrafones de vidrio o plástico, comunes en cualquier comedor y taquería- y de consumirlas, es meramente de nuestro país y conforma parte de la dieta diaria y una tradición abrigada por todos los mexicanos.



## El tepache



Esta bebida de penetrante sabor, producida a partir de la fermentación de los azúcares de alguna fruta -en especial de la piña-. La palabra tepache procede del náhuatl “tepiatl”, vocablo que significa bebida de maíz debido a que, anteriormente -y actualmente en algunas comunidades indígenas-, era elaborada a partir de la fermentación de la masa de este cereal en agua y que incluso era utilizada para algunos cultos mayas. En el norte de México, es conocido como “Tegüino” el cual es utilizado para motivos religiosos por los rarámuri o tarahuamaras, mientras que en el sur recibe el nombre de Pozol, reconocido por sus propiedades medicinales.

La elaboración del tepache requiere de cuatro días: en los dos primeros se dejan reposar trozos de pulpa y cáscara de piña en una olla de barro con clavos y canela, después se le agrega una mezcla de cebada y piloncillo, previamente hervidos, los cuales se dejan fermentar otros dos días.

## RECETAS

VICENTE TORRES  
RESTAURANTE OLI, MERCADO ROMA

# REINVENTA TUS RECETAS ESTA CUARESMA CON CERVEZA

Vicente Torres, Chef Ejecutivo y Dueño de Oli, Mercado Roma, galardonado con una Estrella Michelin nos comparte recetas para esta temporada.

Ya llegó la cuaresma, esa época del año en la que podemos disfrutar de la gastronomía de la temporada con ingredientes como pescado y mariscos. Es por eso que te invitamos a probar estos deliciosos platillos, reinventados por Vicente Torres, Chef y dueño del restaurante Oli, ubicado en el Mercado Roma, utilizando la cerveza como el gran ingrediente que da un sabor muy especial a estos platillos y con el que podrás conocer y explorar nuevos sabores.

## PESCADO A LA CERVEZA

### Ingredientes:

- Sal y pimienta al gusto
- 4 filetes de pescado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile chipotle, picado
- 1/4 de taza de perejil, picado
- 1 1/2 tazas de crema
- 1 cucharada de harina
- 1 1/2 cucharadas de consomé de pollo, en polvo
- 1/2 taza de cerveza



### Preparación:

1. Salpimenta los filetes de pescado.
2. En una sartén calienta el aceite y fríe los filetes de pescado por ambos lados hasta que estén bien cocidos: reserva.
3. En la misma sartén donde freíste los filetes, funde la mantequilla sobre la cebolla y el ajo hasta que queden ligeramente dorados.
4. Agrega el chile chipotle, el perejil, la crema, la harina, el consomé y la cerveza, mezcla perfectamente.
5. Cocina a fuego bajo, moviendo la mezcla constantemente hasta que suelte el hervor.
6. Sirve los filetes de pescado bañados con la salsa.



## BROWNIE DE CHOCOLATE Y CERVEZA

### Ingredientes:

- 100 g. de chocolate (70% cacao)
- 110 g. de mantequilla
- 4 huevos
- 75 g. de azúcar normal
- 100 g. de azúcar morena
- 30 g. de cacao en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 110 g. de harina
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 120 ml. de cerveza negra
- 100 g. de gotas de chocolate



### Preparación:

1. Pre-calienta el horno a 175°. Cubre el molde con papel vegetal
2. Tamiza la harina y el cacao.
3. Derrite el chocolate trozado con la mantequilla en el microondas en función descongelar.
4. Mezcla los huevos con las dos clases de azúcar durante 5 minutos.
5. Reduce la velocidad de la batidora, añade la mitad de la harina y mezcla. Agrega la mitad del chocolate y sigue mezclando. Finalmente, agrega la mitad de la cerveza y vuelve a mezclar. Repite lo anterior con el resto de las mitades de los ingredientes.
6. Una vez que todos los ingredientes estén mezclados, añade las gotas de chocolate removiendo con una espátula.
7. Vierte en el molde y hornea durante 20 minutos. Haz la prueba del palillo.
8. Deja enfriar 5 minutos en el molde y después desmóldalo sobre una rejilla.
9. Acompáñalo con helado de vainilla.

### ACERCA DE VICENTE TORRES

Vicente Torres nació en Ibiza, España. Trabajó en el restaurante La Sucursal, en el Instituto Valenciano de Arte Moderno y posteriormente dirigió los fogones del restaurante Submarino, localizado al interior del parque L'Oceanografic de Valencia. Llegó a la Ciudad de México para comandar OCA, donde fundió los sabores del mediterráneo con productos típicos mexicanos, homogenizando un arte culinario apto para todo público.

Con tan sólo 40 años de edad, cuenta con una Estrella Michelin, y ha sido galardonado como Mejor Chef de México por Millesime, así como por los premios Gourmet de la revista Travel & Leisure en la categoría mejor arte en plato. Además, recibió el reconocimiento de Distinción Bohemia a su trayectoria y técnica excepcional en alta cocina.

INICIO



# 5 RAZONES PODEROSAS PARA COMER CLARA DE HUEVO

Hace poco descubrimos que México junto con Japón, Francia y España ocupa uno de los cuatro lugares en mayor consumo de huevo en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y no nos parece extraño ya que es un alimento que frecuentemente disfrutamos en el desayuno, aunque la mayoría de nosotras estamos optando por consumir sólo las claras de huevo. Así que si todavía no te atreves a comerlas todos los días checa estas 5 razones poderosas para incluirlas en tu dieta:

## PARA BAJAR DE PESO

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Missouri en Estados Unidos, consumir clara de huevo a primera hora del día ayuda al cerebro a controlar mejor la sensación de saciedad, por lo que las personas tienden a comer menos durante el día. ¡Punto para las claras!

## PARA MANTERNOS JÓVENES

Las claras de huevo contienen antioxidantes que ayudan a renovar la piel y evitan las manchas causadas por la edad.

## LAS CLARAS DE HUEVO SON SALUDABLES

Además de proteínas, las claras de huevo contienen zinc, hierro y muchas otras vitaminas esenciales que necesitamos para mejorar nuestra salud.

## ES EL MEJOR ALIMENTO DESPUÉS DEL GYM

Las claras contienen glucosamina y otras propiedades que ayudan a mantener la musculatura y a proteger las articulaciones del desgaste diario.

## NUTRE TU CEREBRO

Sus nutrientes son tan variados y poderosos que ayudan a mejorar la memoria y la concentración.

**INICIO**