

## GASTRONOMÍA



CUARESMA:  
PESCADO A LA DIETA

## JURÍDICO



SALARIOS MÍNIMOS  
GENERALES Y  
PROFESIONALES

## CAPACITACIÓN



PRÓXIMO CURSO  
METODOLOGÍA PARA  
LA ELABORACIÓN DE  
PERFILES DE PUESTOS

## CAPACITACIÓN



PRÓXIMO CURSO  
BUZÓN TRIBUTARIO Y  
LA CONTABILIDAD  
ELECTRÓNICA

**NO OLVIDES  
ADELANTAR**

**1 HORA  
TU RELOJ**



**05.04.15**

**HORARIO DE  
VERANO**

## ECONOMÍA



HUEVO Y CARNE CAROS  
PEGAN A PANADERÍAS Y  
RESTAURANTES

## ECONOMÍA



SE INVESTIGARÁ  
MERCADO DE LA  
INDUSTRIA AVÍCOLA

## SALUD



CONSEJOS PARA EVITAR  
LA CONTAMINACIÓN DE  
PESCADOS Y MARISCOS

## PROMOCIONES



STELLA ARTOIS®  
PRESENTA UN BEERPACK  
DE EDICIÓN LIMITADA

**Alimentaria**  
**MÉXICO**

Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

26-28 de Mayo 2015  
Centro Banamex  
**CIUDAD DE MÉXICO**



## TEXTO

LOURDES LÓPEZ ACOSTA  
Publicado originalmente en  
[www.clastronomia.mx](http://www.clastronomia.mx)

# CUARESMA: LA OPORTUNIDAD PERFECTA PARA INCORPORAR EL PESCADO A LA DIETA

México es uno de los países con mayor cantidad de recursos naturales. Al tener un territorio situado entre dos océanos, la diversidad de especies marinas es sumamente variable. En la actualidad se conocen alrededor de 2,763 especies, de las cuales 2,224 son marinas y 563 asturianos [1]. Sin embargo, a pesar de la gran abundancia, no todas son consumidas por los habitantes del país.

Incluir el pescado de manera habitual en la dieta disminuye los niveles de colesterol malo, protege el corazón y las arterias, fortalece los huesos y además, por poseer una carne mucho más blanda, la digestión es considerablemente más fácil. A continuación sugiero cuatro pescados mexicanos que debido a sus propiedades nutricionales y precio accesible, son una buena opción para consumir cotidianamente ya sea ahumado, al horno, a la plancha, frito, empanizado, enchilado, a la diablo, al ajillo, en conserva y hasta crudo; cualquier tipo de guarnición o acompañamiento -desde un pico de gallo hasta arroz- se acopla perfectamente y puede inclusive reemplazar a la carne en algunas recetas.

Es un pescado semigraso (aporta aproximadamente 5 g de grasa por cada 100 g de carne) y contiene vitaminas A y E, ambas importantes para la visión y la piel. Su carne es blanda y cuando se fríe, hay quienes gustan de la cabeza con unas gotas de jugo de limón. También su hueva es comestible: es deliciosa guisada a la mexicana (con jitomate, cebolla y chile verde) o simplemente hervida y sazonada. Contiene 118 calorías por cada 100 g de porción comestible. Su precio no excede los \$30 pesos por kilogramo.

# CARPA



## BESUGO

Su precio en esta temporada oscila alrededor de los \$78 pesos el kilogramo. Puede pescarse de abril a octubre en las regiones del Golfo de México en zonas de hasta “40 metros de profundidad”. Su medida promedio es de 25 cm, y es uno de los pescados más magros que existen, pues contiene únicamente de 2 a 5 g de grasa por cada 100 de carne y aporta 86 calorías. Además, es una especie muy versátil en materia culinaria. Por ejemplo, en algunos lugares tropicales suele hacerse una receta de este ejemplar acompañado con trozos de mango, combinación que resalta mucho su peculiar sabor.



## PARGO

Conocido también como pargo colorado o pámpano, es un pez cuya característica más sobresaliente es que puede cambiar de color dependiendo de la hora del día. Suele medir de 35 a 50 cm y su “temporada de pesca es de octubre a mayo”[2]. Su carne es muy blanda y en el estado de Sonora es muy común cocinarlo al carbón [3], envuelto en papel aluminio con jitomate y aceite. Aporta 166 calorías por cada 100 g. El precio del pargo es un poco más elevado, ya que puede encontrarse desde \$90 hasta \$110 pesos, dependiendo de la región.



## CAZÓN

Es un pescado tradicional en la cocina chiapaneca [4]. Se trata de un pez de color gris que habita al norte del Golfo de México, cuya carne es blanca y no tiene espinas. Aporta 130 calorías y altas cantidades de vitamina A. Con el cazón puede prepararse filetes, ceviche, empapelados y chicharrones (con la piel). Su precio por kilo es bastante moderado, ya que se encuentra alrededor de los \$60 pesos.



Cualquiera que sea la elección, se debe tomar en cuenta que el consumo regular de pescado permite mejorar nuestra alimentación gracias a los nutrientes que contiene (omega 3, aminoácidos, hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas del grupo B) así como su bajo contenido en grasas saturadas presentes en las carnes rojas y que su consumo desmedido a la larga, puede propiciar padecimientos cardiovasculares.



1. Secretaría de Pesca, Pescados y mariscos de las aguas mexicanas: catálogo-recetario, México, 1985, p. 173.
2. Íbidem, p. 213.
3. Puig, Socorro, Especialidades regionales: cocina mexicana, Everest, España, 2008, p. 138
4. Secretaría de Pesca, Op. cit., p. 105.

TEXTO

ÓSCAR DOMÍNGUEZ URBINA  
Asesor Jurídico AMR

# CONASAMI / SALARIOS MÍNIMOS GENERALES Y PROFESIONALES VIGENTES A PARTIR DEL 1 DE ABRIL DE 2015



La Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (CONASAMI) dio a conocer mediante publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF), la Resolución del H. Consejo de Representantes de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos que revisa los salarios mínimos generales y profesionales vigentes desde el 1 de enero de 2015 y establece los que habrán de regir a partir del 1 de abril de 2015.

**Los salarios mínimos generales que tendrán vigencia a partir del 1º de abril de 2015 en las áreas geográficas a que se refiere el punto resolutorio anterior, como cantidad mínima que deben recibir en efectivo los trabajadores por jornada ordinaria diaria de trabajo, serán los que se señalan a continuación:**

- Área geográfica "A" \$ 70.10
- Área geográfica "B" \$ 68.28

**\*\*Si requieren consultar la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos en el Diario Oficial, solicitarlo a [nalarcon@amr.org.mx](mailto:nalarcon@amr.org.mx)\*\***

INICIO

## PRÓXIMO CURSO | METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE PERFILES DE PUESTOS BASADOS EN MODELOS DE COMPETENCIAS



### OBJETIVO

Brindar un nuevo estilo de dirección que permita gestionar los recursos humanos de una manera más efectiva para llegar al alcance de los objetivos de las empresas restauranteras. Para esto se hace necesario definir y mantener de forma continua las competencias, de acuerdo con sus objetivos.

### TEMARIO

1. Sensibilización a la objetividad
2. Iceberg del desempeño
3. Introducción a las competencias: Antecedentes históricos / Definición / Características / Diferencia entre dimensiones, habilidades y competencias / Modelo dimensional de la conducta / Tipos de competencias / ¿Cómo se llega a un modelo de competencias para el giro restaurantero? / Diccionario
4. Ejemplo de algunas herramientas que miden el desempeño
5. Beneficios del enfoque

### DIRIGIDO A

Gerentes, Administradores y Recursos Humanos.

### FECHA

Martes 14 abril 2015

### HORARIO

9:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**\$1,500 + IVA**  
Socios: \$1,000 + IVA

### PONENTE

Nelly Resnik / Dando Servicio.

### 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**

## 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

Jueves 23 abril 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 / Tel. 5250 1146 - 5531 0911

**INICIO**

FUENTE  
EL FINANCIERO

# HUEVO Y CARNE CAROS PEGAN A PANADERÍAS Y RESTAURANTES



Panaderías y restaurantes son los negocios que han sido afectados por los incrementos en los precios del huevo y la carne, por lo que llegará un momento en que ya no podrán asumir por entero el costo de estos insumos y lo trasladarán a los consumidores, señaló la CANIRAC.

El incremento de 25 por ciento en la carne y de hasta 36 por ciento en el precio del huevo en el último año impactó a la industria restaurantera que sólo ha podido repercutir entre el 4 y 6 por ciento a los comensales, aseguró Hugo Vela, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC).

Indicó que estos insumos llegan a representar entre el 25 y el 40 por ciento de la demanda, no obstante reconoció que trasladar el aumento a los clientes podría significar un descalabro para la industria.

*“Llegará un momento en que difícilmente los restauranteros podrán seguir teniendo el nivel de precios que se ha tratado de mantener con ese nivel de inflación”, dijo.*

Por su parte, el presidente de la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México, Erick Navarrete Águila, indicó que el precio del pan se incrementaría hasta 10 por ciento a consecuencia del alza de insumos como huevo, harina, chocolate y azúcar que viven los productores.

*“El incremento dependerá de cada uno de los industriales, pero probablemente podamos tener un incremento del 5 al 10 por ciento, ello dependerá de cómo se establecen los precios”, dijo.*

En el caso del huevo refirió que el alza es estacional, ya que normalmente para estas fechas tiende a subir mucho y pasando Semana Santa se estabiliza.

Ignacio Valle, comisionado especial de gastronomía de la CANIRAC coincidió en que el aumento del precio del huevo es ya una constante de años atrás que la industria restaurantera ha sabido sobrellevar. *“Los grandes negocios no han subido sus precios ni dejado de comprar, dada la importancia que tiene este insumo en la dieta de las personas, el huevo es base para muchos y se sigue pidiendo”, dijo.*

INICIO

---

**FUENTE**  
 EL FINANCIERO
 

---

# SE INVESTIGARÁ MERCADO DE LA INDUSTRIA AVÍCOLA TRAS ALZA EN PRECIO DEL HUEVO

La Secretaría de Economía iniciará una investigación de mercado de la industria avícola después de que se registrara un incremento de 36 por ciento en el precio del huevo en el último año, informó este jueves el titular de la dependencia, Ildelfonso Guajardo Villarreal.

Entrevistado en el marco de la Reunión Anual de Industriales (CNI), explicó que los productores argumentan que estacionalmente el precio del huevo tiende a bajar cuando hay vacaciones escolares, no hay tanta demanda del producto y por tanto baja su precio.

En verano, por condiciones climatológicas, la población tiende a consumir otro tipo de alimentos y también se observa una reducción en el precio del huevo, explicó.

Pero independientemente de las circunstancias estacionales, "el sector ha llegado a la conclusión de que es tiempo de iniciar una investigación profunda de cómo se está comportando el mercado del huevo por parte de los productores, de cómo están haciendo sus políticas de precios y cómo se está comercializando el producto".

Señaló que todavía no se ha identificado a una empresa que haya iniciado la especulación en el precio del huevo, "por eso se va a iniciar la investigación, pero más que para definir si hay o no especulador, es para ver si hay elementos que puedan incumplir las leyes de la sana competencia".

Explicó que cuando se hace una investigación desde el punto de mercado, ya no importa si el precio del producto sube o baja, sino lo que se hace es un análisis de cómo se determinan los precios en ese mercado, precisamente para evitar comportamientos indebidos.


**INICIO**

---

 TEXTO

LOURDES LÓPEZ ACOSTA  
 Publicado originalmente en  
[www.claustronomia.mx](http://www.claustronomia.mx)

---

# CONSEJOS SIMPLES PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS



Los pescados y mariscos son alimentos muy nutritivos pero sumamente delicados. Suelen descomponerse rápidamente, resultado de la falta de refrigeración (durante el transporte o previo a su utilización), la mala manipulación (como golpes), escasa higiene del personal (por ejemplo, que no se haya lavado las manos o que estornude sobre el producto), así como el contacto con superficies, utensilios que anteriormente fueron empleados en alimentos de distinta naturaleza.

Para minimizar esta situación, se pueden llevar a cabo diversas acciones que van desde la adquisición hasta el servicio. Primero, es necesario verificar la calidad de las especies dulce-acuícolas que compramos, por lo que debemos cerciorarnos de varios aspectos:

1. Carne firme.
2. El animal posee ojos saltones, transparentes y brillantes.
3. Las branquias y la parte inferior tienen aspecto fresco.
4. El color de la piel es uniforme.
5. El olor es característico al producto. Si es molesto o huele a amoníaco, hay que descartar ese pescado o marisco.



Después de haber hecho la compra es preciso seguir los siguientes consejos:

1. Mantener la cadena de frío: ya que son alimentos delicados, deben permanecer siempre en congelación hasta unas horas antes de usarse. Queda prohibido descongelar y volver a congelar después pues el alimento habrá sufrido cambios en su composición, e incluso puede deteriorarse.
2. Higiene personal: lavarse las manos antes de comenzar la preparación y consecuentemente cada 30 minutos durante la misma. No operar los alimentos si se tiene alguna cortada o herida.
3. Limpieza de los pescados y mariscos: lavar con agua limpia los alimentos antes de utilizarse, eliminar cualquier resto de sangre existente.
4. Limpieza de utensilios: las tablas, cuchillos, cucharas y demás instrumentos que se empleen para la preparación de estos productos, deben asearse con frecuencia y no usarse para varios alimentos.
5. Evitar consumir moluscos al vapor: para que el interior no esté crudo, es mejor hervir por lo menos 3 minutos y una vez transcurrido el tiempo, se puede continuar con la cocción verificando regularmente para que no se endurezca.
6. En el caso que se opte por comer fuera de casa, es importante recordar que si el sitio luce sucio, está en la calle, no hay sanitarios o incluso no tiene tarjas para lavar los utensilios, lo mejor es cambiar de opción. Descartar los restaurantes poco confiables se puede convertir en una de las mejores herramientas para disminuir el riesgo de contraer alguna infección gastrointestinal.



## FUENTES

- "Norma Nacional Mexicana NOM-093-SSA1-1994: Prácticas de sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos", Secretaría de Salud, <<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/093ssa14.html>>.
- Secretaría de Pesca, Pescados y mariscos de las aguas mexicanas: catálogo-recetario, México, 1985, 515 pp.



VISITA  
[www.beerhouse.mx](http://www.beerhouse.mx)  
[www.stellaartois.com](http://www.stellaartois.com)



FESTIVAL DE CANNES

# STELLA ARTOIS PRESENTA UN BEERPACK DE EDICIÓN LIMITADA *FESTIVAL DE CANNES 2015*

Stella Artois®, la cerveza belga con más de 600 años de tradición y excelencia, lanzó un Beerpack Edición Cannes para celebrar su patrocinio en el prestigioso Festival de Cannes 2015.



Los exclusivos Beerpacks incluirán 18 cervezas Stella Artois®, 4 chalices edición limitada Cannes, un destapador y una película galardonada por el reconocido festival de cine francés; y estarán a la venta a partir del **1° de abril en Beerhouse.mx**, la innovadora plataforma de venta de cerveza por Internet en México.

*“Estamos felices de poder compartir con los amantes de la cerveza y del cine de arte estos Beerpacks Edición Cannes. Stella Artois® es una marca de herencia, ritual y elegancia, por lo que cada Beerpack es símbolo de la exclusividad de nuestra cerveza, ritual de consumo y perfección, celebrando la grandeza del cine de arte”,* comentó Rodolfo Vargas, Gerente de la marca Stella Artois® en México.



*"Bajo este mismo esquema de exclusividad, solamente estarán a la venta 100 Beerpacks, los cuales podrán ser adquiridos en Beerhouse.mx, el sitio especializado para todos los que gustan de las buenas cervezas," agregó Vargas.*

Esta es la cuarta vez que Stella Artois®, la cerveza Premium belga más reconocida a nivel mundial, se distingue como el patrocinador oficial del prestigiado Festival de Cannes. En esta ocasión, el festival celebrará su 68° edición, y reunirá a las principales figuras del cine internacional en la Riviera francesa para celebrar lo mejor del séptimo arte.

Amada y degustada en más de 80 países, una vez más, Stella Artois® reafirma su compromiso de apoyar los eventos de mayor elegancia y tradición, en donde se aprecia la excelencia que evoca, su ritual de la perfección al ser servida y su esencia de exclusividad.



## Acerca de Stella Artois®

Stella Artois® la cerveza belga No. 1 en el mundo y que forma parte de la tradición cervecera belga desde 1366 tiene presencia en más de 80 países actualmente. Stella Artois® es una cerveza rubia tipo pilsner que apaga la sed con un sabor inigualable acompañado de un amargor delicado y finamente pronunciado. Stella Artois® debe ser servido en el único y original chalice de Stella Artois® a una temperatura de entre 3 y 5 grados Celsius de acuerdo con el noveno paso del ritual de la perfección para garantizar una experiencia única y perfecta.

INICIO