

## ECONOMÍA



PRECIO DEL JITOMATE  
CON SU MAYOR  
ALZA EN 4 AÑOS

## JURÍDICO



LEY FEDERAL PARA LA PRE-  
VENCIÓN E IDENTIFICACIÓN  
DE OPERACIONES

## CAPACITACIÓN



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

## CAPACITACIÓN



METODOLOGÍA PARA  
LA ELABORACIÓN DE  
PERFILES DE PUESTOS

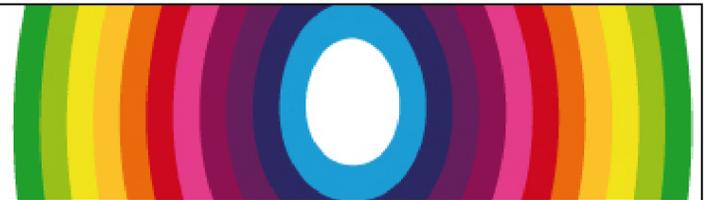
# Alimentaria

**MÉXICO**

Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

26-28 de Mayo 2015

Centro Banamex  
**CIUDAD DE MÉXICO**



## MUNDO



CHOCOLATE MEXICANO  
BUSCA CONQUISTAR  
A GRAN BRETAÑA

## PAÍS



JICAMA: CULTIVO  
TRADICIONAL DEL MES

## CERVEZA



CADA CERVEZA  
EN SU COPA

## SALUD



10 BENEFICIOS DE  
BEBER AGUA TIBIA DE  
LIMÓN CADA MAÑANA



Anuncia tu **Restaurante**  
y crece tu negocio



**mercado  
libre**  
Clasificados

**PÚBLICALO AQUÍ**

---

FUENTE  
EL FINANCIERO

---

# PRECIO DEL JITOMATE

CON SU MAYOR  
ALZA EN 4 AÑOS Y  
'SAZONA' INFLACIÓN  
DE MARZO



El avance del Índice de Precios al Consumidor se ubicó en un 3.14 por ciento en el tercer mes del año, por encima del 3.0 por ciento que registró hasta febrero.

El **precio del jitomate repuntó 88 por ciento anual en marzo**, con lo que presentó su mayor alza desde septiembre de 2009 e impulsó los precios al consumidor en el mes. También el alza en el costo de las gasolinas en la frontera generó una presión al alza sobre la inflación del mes.

En marzo la **variación de los precios fue de 0.41 por ciento**, superior a las expectativas de analistas, que la ubicaban en 0.32 por ciento.

A tasa anual, **el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) creció 3.14 por ciento**, con lo que revirtió la tendencia a la baja de los últimos cuatro meses, de acuerdo con cifras divulgadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).



## HELADA Y DÓLAR PEGAN A LA HORTALIZA

La importancia del precio del jitomate recae además de su crecimiento en su incidencia sobre la inflación, pues aportó 0.14 puntos al resultado de marzo. De acuerdo con Juan Carlos Anaya, del Grupo Consultor de Mercados Agrícolas, uno de los factores que explican el incremento en este producto, fue que en enero se registró una helada en Sinaloa que afectó la producción, y al ser el principal abastecedor se redujo el monto de la oferta y esto provocó el aumento en la cotización.

En segundo lugar, como Sinaloa es exportador, si sube el precio se hace más atractivo venderlo en el extranjero y al haber una expectativa positiva de ventas en el exterior, se impulsa el alza del precio. En este caso, sí ha impactado el tipo de cambio, aseguró el experto, debido a que el jitomate es el segundo producto agroalimentario que más se exporta y con la depreciación se vuelve más rentable venderlo al extranjero que en el mercado local, por lo que la competencia por ese insumo hizo que se elevara el precio. Añadió que esta situación puede prevalecer si en los días siguientes continúan las mismas condiciones ambientales y de comercialización.



## VACACIONES TAMBIÉN INFLUYEN

Además de las gasolineras, otras alzas con mayor incidencia en la inflación ocurrieron en los servicios turísticos, restaurantes y similares, además del transporte aéreo, por la temporada vacacional.

Para Rafael Camarena, analista de Santander, fueron los elementos no subyacentes y estacionales a los que se debe una mayor inflación. *“Aunque el jitomate tuvo un incremento considerable se sabe que es un elemento altamente volátil por lo que no debería generar preocupación”,* dijo.

En lo que respecta a los otros componentes, como servicios turísticos y de transporte aéreo, el economista dijo que aumentaron por Semana Santa, aspecto que está contemplado dentro de las estimaciones. *“A menos que veamos una presión continua en los precios —algo que no sucede actualmente—, no habría razones para preocuparse”,* mencionó.

Sobre lo que se espera en abril y mayo, Camarena expuso que habrá un efecto de baja estacional en las tarifas de electricidad y típicamente los datos de inflación en las primeras quincenas de estos meses serán negativos. El especialista estimó que la tasa anual del índice inflacionario se va a mantener cerca del nivel de 3 por ciento.

---

**TEXTO**

ÓSCAR DOMÍNGUEZ URBINA  
Asesor Jurídico AMR

---

# LEY FEDERAL PARA LA PREVENCIÓN E IDENTIFICACIÓN DE OPERACIONES CON RECURSOS DE PROCEDENCIA ILÍCITA

Iniciativa con Proyecto de Decreto que reforma y adiciona diversas disposiciones a la Ley Federal para la Prevención e Identificación de Operaciones con Recursos de Procedencia Ilícita.

Quienes suscribimos la presente Iniciativa, hemos intercambiado opiniones y puntos de vista con representantes tanto de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público como con los de sectores identificados como vulnerables, entre ellos, el automotriz, el joyero, el inmobiliario, el de asistencia privada y con quienes desarrollan la función notarial, entre otros. Todos ellos han aportado sus experiencias e inquietudes con motivo de las responsabilidades operativas que representa el cumplimiento de la ley de que se trata, y han puesto sobre la mesa, las particularidades señaladas por sus integrantes acerca del tema que nos ocupa. **Por una parte, han señalado los compromisos operativos que han debido asumir, a su cargo, respecto del registro de operaciones, identificación de clientes y la eventual elaboración de avisos a la autoridad.** Por la otra, han enfatizado lo que consideran una inequitativa afectación entre sus miembros en razón de la diferencia fáctica en cantidades y montos de operaciones que celebran los mismos, entre otros factores. El impacto es generado básicamente por los umbrales determinados legalmente para la identificación de usuarios y la generación de avisos a las autoridades financieras, cantidades que, en su opinión, debieran estar sujetas a un procedimiento de actualización y valoración cuando no representen información significativa para el propósito que se persigue.



La intención de la iniciativa que hoy sometemos a su alta consideración, es atender las circunstancias particulares que realmente inciden en la vulnerabilidad de ciertas actividades frente al objetivo de las organizaciones criminales, consistente en introducir en la economía formal recursos generados por su actividad ilícita; igualmente, se formulan precisiones respecto de algunos términos y expresiones que han generado confusión entre quienes están obligados a la identificación y generación de avisos, y por otra parte, también se atiende la obligación de preservar el sistema federal, respetando la competencia de autoridades locales y municipales, frente a las autoridades federales encargadas de la aplicación de la Ley Federal para la Prevención e Identificación de Operaciones con Recursos de Procedencia Ilícita.

Adicionalmente, en el análisis de los contenidos de la ley, se proponen una serie de adecuaciones necesarias para fortalecer el esquema de prevención e identificación de operaciones con recursos de procedencia ilícita, tales como la inclusión de la figura de fideicomisos cuando su objeto esté relacionado con actividades vulnerables, señalar a la autoridad responsable de la interpretación de la ley para efectos administrativos, precisiones sobre la relación de las autoridades federales con las autoridades de los estados y municipios con pleno respeto a sus atribuciones, los requisitos que deberán tener los servidores públicos a cargo de la administración de la información relacionada con los propósitos de la ley, así como la revisión de algunas de las definiciones contenidas en la ley, entre otras.

La Secretaría (SHCP), informará de los hechos constitutivos de la causal de revocación a las autoridades competentes, a efecto de que éstas ejerzan sus atribuciones en la materia y, en su caso, apliquen las sanciones correspondientes, y solicitará información a dichas autoridades sobre el resultado o conclusión del procedimiento que, en su caso, se haya instaurado.



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



<b>TEMARIO</b>	<p><b>1. ¿Cómo elaboro un presupuesto?</b> Cómo lo controlo / Cómo lo ejerzo / A quién involucro / Juntas mensuales.</p> <p><b>2. Revisión de recetas Estándar</b> Determinación de especificaciones estándar / Control del 80/20 / Inventarios semanales / Políticas de cobro / Control de Presupuesto.</p> <p><b>3. Reportes diarios de control</b> Ventas / Costos / Compras / Recepción de mercancía / Consumo bar / Consumo cocina / Consumo vinos / Diferencias / Control presupuestal.</p> <p><b>4. Trabajo administrativo vs. contable</b> 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.</p> <p><b>5. Presentación de resultados</b> Análisis de costos / Análisis compras / Análisis consumos / Análisis gastos / Análisis de resultados / Análisis de presupuesto.</p>		
<b>DIRIGIDO A</b>	Directores, dueños y administradores de restaurantes.		
<b>DURACIÓN</b>	16 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.		
<b>FECHAS</b>	Miércoles 29 abril / Miércoles 6, 13 y 20 mayo	<b>HORARIO</b>	9:00 a 13:00 hrs.
<b>LUGAR</b>	Oficinas AMR, Torcuato Tasso 325 Int. 103, Col. Polanco	<b>COSTO</b>	<b>\$2,500 + IVA</b> Socios: \$2,000 + IVA
<b>PONENTE</b>	Manuel Fernández Casanova / Vicepresidente Administrativo AMR.		
<b>INFORMES</b>	Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146		

**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 5 mayo 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**

# Alimentaria

**MÉXICO**

Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

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



**CIUDAD DE MÉXICO** 26-28 DE MAYO 2015 *Centro Banamex*



**REGISTRO SIN COSTO EN:**

**[www.alimentaria-mexico.com](http://www.alimentaria-mexico.com)**

**NUEVO HORARIO: 12 A 19 HRS.**

## EXPOSITORES

Las mejores empresas líderes provenientes de Brasil, Bulgaria, China, Corea, Corea del sur, Estados Unidos, Grecia, Indonesia, Panamá, Perú, España, México, Tailandia, Taiwán, Turquía.



## ACCESO A LOS EVENTOS SIMULTÁNEOS

	<b>ALDEAS GASTRONÓMICAS</b>
	<b>ESPACIOS DE CATAS</b>
	<b>MEDIA MEDIA SET</b>
	<b>ENCUENTRO DE NEGOCIOS</b>



## CONOZCA LO NUEVO QUE SE PRESENTARA EN ALIMENTARIA MÉXICO 2015!



### AXIAL VINOS

Es una compañía creativa y diferente, dedicada al desarrollo de vinos y bodegas en una selección de Denominaciones de Origen líderes. Exportamos vino desde España a distribuidores y retailers de todo el mundo.



### KCFOOD

Una empresa Coreana que produce Tteokbokki(Toppokki).



### CERVECERÍA DE BAJA CALIFORNIA/ CERVEZA CUCAPÁ

Cervecería de Baja California, una de las microcervecerías pioneras en México, abre sus puertas en 2002 en Mexicali. El nombre Cucapá, cuyo significado es de "pueblo del agua", proviene de una tribu indígena establecida en el norte de la península y en el suroeste de Arizona.



### CAFÉ BURDET

Desde 1994, Grupo Sureste Hosteleros ha estado vinculado a la administración y gerencia de bares y cafeterías. Pero no fue hasta 2008 cuando se adquirió nuestro propio tostadero en Agost (Alicante, España).



ENTRE OTRAS MÁS.....

## ¡ASISTA Y PARTICIPE!

Síguenos en:



INICIO

FUENTE  
 DINERO EN IMAGEN

# CHOCOLATE MEXICANO BUSCA CONQUISTAR A GRAN BRETAÑA

El chocolate mexicano y el café de especialidad buscarán entrar en la categoría de productos gourmet en Gran Bretaña, por medio de las degustaciones en el "Food Hall" de la tienda departamental Selfridges.



Entre cactus y una variedad de más de 80 productos tradicionales mexicanos se realizan catas de chocolate y café "Cobalto" de los estados de Oaxaca y Chiapas, en el marco de las celebraciones del Año de México en Reino Unido.

La empresa MUCHO Chocolate experimenta con ingredientes como chile chipotle, hoja santa y chía, así como con especias que llegaron a América durante la época colonial como canela, cardamomo y nuez moscada.

El consultor para el año dual de la Secretaría de Turismo, Manuel Díaz Cebrián, afirmó que *"la gente quedó impactada con la calidad del chocolate y versatilidad de sabores, así como la posibilidad de utilizarlos para cocinar"*.

*El café mexicano se distingue por su aroma, cuerpo, acidez y notas sabor a chocolate, naranja y miel.*

Cientos de personas degustaron en los últimos días fondue de chocolate, mientras que un chef preparó venado con salsa de chocolate para la grata sorpresa de los visitantes. El stand de México ofreció café mexicano de especialidad, licor de café y jarabe de agave a cientos de personas que visitan el supermercado y restaurantes del "Food Hall".

Díaz Cebrián señaló que tanto el café como el chocolate son productos que se pueden vender en tiendas gourmet de Reino Unido como Selfridges.

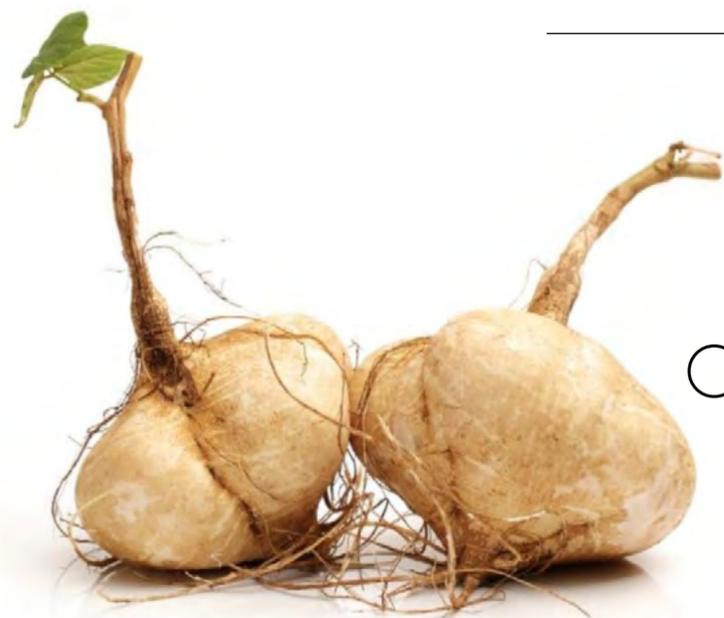
La tienda departamental en la calle comercial de Oxford Street alberga durante nueve semanas degustaciones de tacos, burritos, aceite de aguacate, nopales, café, salsas y chocolate, entre otros productos mexicanos.

INICIO

---

**FUENTE**  
 FAO
 

---



# JICAMA:

## CULTIVO TRADICIONAL DEL MES

*Pachyrhizus* spp. (jicama, ahipa, ashipa, jíquima, chuín, bang kuang o singkama)

### DESCRIPCIÓN

La jicama (*Pachyrhizus* spp.) es una leguminosa, pero a diferencia de otros cultivos de la misma familia, como la soja y otros frijoles, se cultiva por sus grandes raíces tuberosas. Normalmente se consume fresca, cortada en tiras en ensaladas o marinada en lima, o seca y molida, en forma de harina, para su uso en tortas y postres. Las vainas son tóxicas cuando maduran, pero pueden utilizarse como hortalizas antes de la maduración. La jicama es una planta trepadora con semillas planas y arriñonadas, y los tubérculos pesan entre 0,5 kg y 2,5 kg. Las flores blancas o azules de esta planta se suelen cortar (un proceso conocido como poda reproductiva) para aumentar el rendimiento y la biomasa de los tubérculos. Se cultivan tres especies de jicama: *P. erosus* (jicama o jicama mexicana), *P. tuberosus* (jíquima, chuín o jicama del Amazonas) y *P. ahipa* (ahipa).

### DÓNDE SE ENCUENTRA

Las tres especies tienen su origen en América Latina: *P. erosus* (México y América Central), *P. tuberosus* (tierras bajas tropicales a lo largo de los Andes) y *P. ahipa* (valles andinos orientales subtropicales en Bolivia y la Argentina, de donde se cree que procede). La variedad *P. tuberosus* también se cultiva en muchos países de Asia sudoriental.

### CÓMO COMERLO

#### Ensalada de jicama, aguacate y piña

2 pimientos morrones sin semillas y picados  
 2 cucharadas de zumo natural de lima  
 2 cucharadas de vinagre de arroz  
 1 ramillete de cilantro fresco picado fino  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida  
 60 ml de aceite de oliva  
 1/2 piña fresca sin corazón y cortada en trozos  
 1 jicama pelada y cortada en tiras  
 600 g de lechuga u otras verduras frescas  
 1 aguacate sin hueso y cortado en dados

1. Coloque los pimientos, el zumo de lima, el vinagre de arroz, el cilantro, la sal y la pimienta en un bol grande y mézclelos bien. Rocíe lentamente la mezcla con el aceite de oliva mientras remueve. Añada la piña y la jicama y mezcle bien de forma que queden cubiertas con el aliño. Deje marinar durante 45 minutos.

2. Coloque la lechuga o las verduras en una ensaladera grande y añada el aguacate cortado en dados. Añada la piña y la jicama marinadas y rocíe la ensalada con la vinagreta restante. Sirva el plato inmediatamente.

**INICIO**

## CADA CERVEZA EN SU COPA

Es casi una regla: **no debes tomar cerveza directo de la botella.** El cuello es pequeño y no libera los aromas adecuadamente, además de que mientras se consume, la botella se calienta rápidamente, evitando que la cabeza de espuma, la textura, brillantez y color se puedan apreciar.

El vaso o copa en la que se sirve la cerveza es tan importante como la cerveza misma, ya que está hecho para explotar las cualidades, sabores y propiedades únicas de cada una de ellas.

Usualmente, cada marca y estilo de cerveza tiene su propio vaso. Es por eso que te presentamos los 12 vasos más comunes y los tipos de cerveza que podrás tomar en ellos.

### STEIN

También conocida como jarra alemana, es un tarro de cerámica utilizado principalmente para servir cervezas tipo lager de estilo Viena, Munich o Bock. Es perfecta para los días de calor, ya que ayuda a mantener la cerveza fría por más tiempo. Generalmente están decoradas de forma artesanal.



### THISTLE

Es el vaso que se debe de utilizar para disfrutar de una cerveza estilo Scotch Ale escocesa. El cristal tiene la forma de una flor de cardo, que es la flor nacional de Escocia.



### CHALICE

Se trata de una copa de boca muy ancha, tallo grueso y de base fuerte, ideal para cervezas intensas y aromáticas. Su forma permite una excelente apreciación de matices, formación de espuma e invita a beber de forma pausada y disfrutar la complejidad de las cervezas servidas. Las cervezas trapenses, de abadía y Ale de origen belga, se deben tomar en este tipo de vaso.



## FLAUTA

Este tipo de vaso está diseñado para retener algunas de las propiedades que se encuentran también en el champagne. Estas copas poseen un carbónico pronunciado, lo cual permite apreciar la subida de las burbujas en forma de cascada. Además, resaltan el intenso aroma de la cerveza, todo desde una presentación visual muy atractiva. Generalmente tiene un tallo largo y delgado, para evitar que la mano entre en contacto con la delgada pared de vidrio y que la cerveza se caliente. El cuenco de la misma crea una buena retención de espuma. Las cervezas gaseosas y afrutadas, como la Faro, Fruit, Gueuze, Kriek y Pilsner, son ideales para este tipo de vaso.



## TARRO AMERICANO

Son robustos y de vidrio grueso, usualmente con hoyuelos de forma cuadrada, circular o hexagonal. Tienen una gran capacidad y un asa que impide que la mano caliente la cerveza. Están pensados para chocarlos a la hora de brindar. Las cervezas que se vierten suelen disipar rápidamente su espuma. Se recomienda tomar con cervezas tipo Amber Lager, Brown Ale, Doppelbock, Dunkel, Pale Lager, Pilsner, Smoked e Imperial Pils.



## PILSNER

Se utiliza para tomar muchos tipos de cerveza ligeras como la lager y la Pilsner. Son vasos altos, delgados de la parte inferior y anchos en la parte superior, con forma cónica. Su forma esbelta favorece a las cervezas cristalinas y permite la retención de espuma para mantener el sabor y aroma del lúpulo.



## NONIC

Es uno de los vasos más utilizados en los pubs ingleses para servir cualquier tipo de Ale británica, Porter o Stout. Su ensanche que sobresale a los lados del vaso permite que al agarrarlo, se aisle la temperatura de la mano.



## SNIFTER

Su amplia superficie inferior redondeada está diseñada para aumentar la transferencia de calor de la mano y alcanzar la temperatura deseada de consumo. La parte superior se estrecha hacia adentro para potenciar y capturar el aroma. Destaca la espuma de las cervezas fuertes y con cuerpo, con más de 8% de alcohol. Se recomiendan las cervezas belgas, Indian Pale Ale, American Strong Ale, Imperial Stout, Mead, Sour Red Stout.



## STANGE

Es un vaso alemán de forma cilíndrica, largo y estrecho que permite una buena concentración de espuma. Se utiliza para tomar cervezas Altbier y la Kölsch.



## TULIP

Su diseño en forma de tulipán captura las cualidades aromáticas de la cerveza, mientras que su boca ceñida permite la formación de una capa gruesa de espuma. Da sensación de sosiego y es perfecta para disfrutar las cervezas espumosas de forma calmada, como la Belgian Ale, Abbey Dubbel, American Pale Ale, Foreign Stout, Gueuze y Saison.



## WEIZEN

Su nombre significa trigo en Alemán. Este tipo de vaso tiene una forma estrecha en la base que se redondea y ensancha hacia la parte superior permitiendo controlar la espuma de las cervezas. Su forma permite una buena gasificación y formación de espuma que corona de forma impecable la cerveza. Perfecta para cervezas Belgian Witbier, German Hefeweizen, German Kristallweizen y Wheat Ale.



## SHAKER

Es similar al Nonic, pero sin el ensanche que sobresale. Es un vaso de media estatura que ayuda a formar una buena espuma. Es perfecta para cervezas tipo Amber Ale, Amber Lager, Dry Stout, Golden Ale, Imperial, Porter, Stout y Wheat Ale.



# 10 BENEFICIOS

## DE BEBER AGUA TIBIA DE

# LIMÓN

### CADA MAÑANA



Los limones tienen muchos beneficios para la salud que se han conocido por siglos. Los dos mayores son su fuerte poder antibacterial, antiviral y los poderes de estimulación inmunológica, así como su uso como una ayuda para la pérdida de peso porque el jugo de limón es, asimismo, digestivo y depurativo del hígado.

Los limones contienen muchas sustancias, en especial el ácido cítrico, calcio, magnesio, vitamina C, bioflavonoides, pectina y limoneno, que promueven la inmunidad y combaten la infección. Estos son los 10 beneficios de beber agua tibia de limón cada mañana.

### ¿Cómo se prepara el agua tibia con limón?

Debes utilizar agua purificada y esta debe estar tibia, no hirviendo. Evita el agua fría, ya que nuestro cuerpo tarda en procesarlo y se necesita más energía para procesar el agua helada que la tibia. Utiliza siempre los limones frescos, orgánicos si es posible, y nunca el jugo de limón embotellado nunca. Exprime 1/2 limón en cada vaso y bébelo a primera hora en ayunas.



## LOS BENEFICIOS DEL AGUA TIBIA



### 1. Ayuda a la digestión

El jugo de limón ayuda a eliminar los materiales no deseados y las toxinas del cuerpo. Debido a su composición atómica similar a la saliva y el ácido clorhídrico de los jugos digestivos, alienta al hígado para producir la bilis, un ácido que se requiere para la digestión. Los limones también son ricos en minerales y vitaminas y ayudan a aflojar las toxinas en el tracto digestivo. Las cualidades digestivas del jugo de limón ayudan a aliviar los síntomas de indigestión, como el ardor de estómago, los eructos y la distensión abdominal. American Cancer Society recomienda agua de limón caliente para los enfermos de cáncer para ayudar a estimular los movimientos intestinales.

### 2. Limpia tu sistema, es un diurético

El jugo de limón ayuda a eliminar los materiales no deseados en parte porque los limones aumentan la tasa de orinar en el cuerpo. Por lo tanto, al tomar jugo de limón las toxinas se liberan a un ritmo más rápido, lo que ayuda a mantener la salud del tracto urinario. El ácido cítrico de los limones ayuda a maximizar la función de la enzima, que estimula el hígado y ayuda a la desintoxicación.

### 3. Estimula el sistema inmunológico

*Gracias a su cantidad de vitamina C, el limón es un gran aliado para fortalecer el sistema inmunológico.*

Los limones son ricos en vitamina C, que es ideal para luchar contra los resfriados. Son ricos en potasio, lo que estimula el cerebro y la función nerviosa. El potasio también ayuda a controlar la presión arterial. El ácido ascórbico (vitamina C) que se encuentra en los limones posee efectos antiinflamatorios y se utiliza como apoyo complementario para el asma y otros síntomas respiratorios, además de que mejora la absorción de hierro en el cuerpo. El hierro juega un papel importante en la función inmune. Los limones también contienen saponinas, que muestran propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a mantener el frío y la gripe a raya. Los limones también ayudan a reducir la cantidad de flema producida por el cuerpo.



#### 4. Equilibra los niveles de pH

Los limones son uno de los alimentos más alcalinizantes para el cuerpo. Claro, que son ácidos por su cuenta, pero dentro de nuestros cuerpos son alcalinos (el ácido cítrico no crea acidez en el cuerpo una vez metabolizado). Los limones contienen tanto ácido cítrico como ácido ascórbico, ácidos débiles fácilmente metabolizados en el cuerpo permitiendo que el contenido mineral de los limones ayude a alcalinizar la sangre. Los estados de enfermedad solo se producen cuando el pH del cuerpo es ácido. Beber agua de limón con regularidad puede ayudar a eliminar la acidez total del cuerpo, incluyendo el ácido úrico en las articulaciones, que es una de las principales causas del dolor y la inflamación.

#### 5. Limpia la piel

*Además de limpiar la cara, el jugo de limón también es muy bueno para limpiar las manos y para la piel grasa.*

El componente de la vitamina C, así como otros antioxidantes, ayudan a disminuir las arrugas y las manchas y ayuda a combatir los radicales libres. La vitamina C es vital para una piel sana y radiante, ya que su naturaleza alcalina mata algunos tipos de bacterias conocidas por causar acné. En realidad, puede ser aplicado directamente a las cicatrices o manchas de la edad para ayudar a reducir su apariencia. Dado que el agua de limón depura las toxinas de la sangre, también puedes ayudar a mantener la piel clara de los defectos de adentro hacia afuera. La vitamina C contenida en el limón rejuvenece la piel desde el interior de tu cuerpo.

#### 6. Te da energía y mejora tu estado de ánimo

La energía que un ser humano recibe de los alimentos proviene de los átomos y moléculas de los alimentos. Cuando los iones cargados de positivos de los alimentos entran en el tracto digestivo e interactúan con las enzimas cargadas de negativos se produce una reacción. El limón es uno de los pocos alimentos que contienen iones con carga más negativa, proporcionando a tu cuerpo más energía cuando entra en el tracto digestivo. El aroma de limón también tiene propiedades energizantes y mejora el estado de ánimo. El olor del jugo de limón puede mejorar tu estado de ánimo y ayudar a despejar tu mente. El limón también puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.

#### 7. Promueve la curación de las heridas

El ácido ascórbico (vitamina C) que se encuentra en los limones, promueve la curación de heridas y es un nutriente esencial en el mantenimiento de la salud de los huesos, tejido conectivo y cartilago. Como se ha indicado previamente, la vitamina C también muestra propiedades antiinflamatorias. En conjunto, la vitamina C es un nutriente esencial en el mantenimiento de la buena salud y la recuperación del estrés y las lesiones.



## 8. Refresca el aliento

*El limón, la menta o el yogur, grandes aliados para eliminar el mal aliento.*

Además de un aliento más fresco, los limones ayudan a aliviar el dolor dental y la gingivitis. Ten en cuenta que el ácido cítrico puede erosionar el esmalte dental, por lo que lo mejor es cepillarse los dientes antes de beber el agua de limón o esperar una cantidad significativa de tiempo para cepillarte los dientes después de tomarlo. Además, puedes enjuagar la boca con agua purificada después de terminar su agua de limón.

## 9. Hidrata tu sistema linfático

El agua tibia de limón ayuda al sistema inmunológico mediante la hidratación y la reposición de los fluidos perdidos en el cuerpo. Cuando tu cuerpo se ve privado de agua puedes sentir los efectos secundarios, que incluyen: sentirse cansado, lento, disminución de la función inmune, estreñimiento, falta de energía, presión arterial baja / alta, falta de sueño, la falta de claridad mental, etc.

## 10. Ayuda en la pérdida de peso

*Las propiedades del limón para adelgazar son muy conocidas y valoradas. Es un excelente desintoxicante, y desinflamarte y contiene grandes cantidades de vitamina C con propiedades antioxidantes.*

Los limones son ricos en fibra pectina, que ayuda a combatir los antojos. Los estudios han demostrado que las personas que mantienen una dieta más alcalina, tienden a perder peso más rápido.

