

SOCIALES



JUNTA DE
CONSEJO
DIRECTIVO

EVENTOS



SE ANUNCIA EL REGRESO
DE "SABOR ES POLANCO"
PARA NOVIEMBRE

LABOR SOCIAL



DÍA DEL MEDIO
AMBIENTE

JURÍDICO



JURISPRUDENCIAS
EN MATERIA FISCAL



CANIRAC
Eliges o te Eligen
**Premio al Mérito
Empresarial Restaurantero**
24 AÑOS RECONOCIENDO
A LOS MEJORES DE MÉXICO

MUNDO



SISTEMAS ALIMENTARIOS
SOSTENIBLES Y DESPERDICIO
DE ALIMENTOS

RESTAURANTES



RESTAURANTE GEORGE:
COCINA MEDITERRÁNEA

ECONOMÍA



CHINA QUIERE COMPRAR
LECHE A MEXICANOS

SALUD



ALIMENTOS PARA
HIDRATARTE



Alimentaria
MÉXICO
Expo Internacional de Alimentos, Bebidas y Food Service

26-28 de Mayo 2015
Centro Banamex
CIUDAD DE MÉXICO



TEXTO
JUAN CARLOS CUÉLLAR

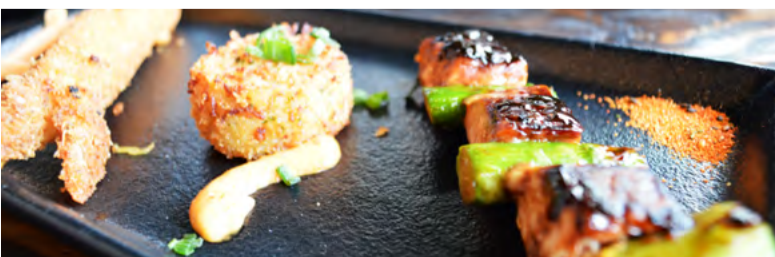
JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO

El pasado martes 19 de mayo se llevó a cabo la Junta Mensual de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes, en el restaurante **Mr. Sushi** de **Garden Santa Fe**.



En la reunión se tocaron los temas relevantes que competen a la Asociación y al gremio restaurantero y gastronómico de la Ciudad de México. Se presentaron los Estados Financieros actualizados de la AMR, mismos que fueron aprobados por los miembros del Consejo.

La Lic. Angélica Estrada de la empresa **Valores y Datos Personales**, informó a los asistentes sobre la importancia y regulación de la protección de datos, para su conocimiento y para evitar hacer mal uso de estos recursos.



Por su parte, Christian Méndez de **Café Punta de Chiapas** hizo la presentación a los Socios de su producto, su calidad y variedad, y el compromiso que tienen con su elaboración y empaque.

Al término de la junta, los miembros del Consejo Directivo e invitados especiales degustaron del exquisito Menú que ofreció nuestro anfitrión Francisco Unzueta del restaurante **Mr. Sushi**. Como en cada Junta de Consejo contamos con la participación de los Socios Estratégicos: Banorte-IXE, Grupo Modelo, Coca Cola, Unilever Food Solutions, Vernazza y William Grant

INICIO

SE ANUNCIA EL REGRESO DE



Por tercer año consecutivo, amigos y colaboradores de "SABOR es POLANCO" se reunieron en torno a una mesa para departir, conversar y analizar temas relativos a este festival que, tras dos años de éxito, se ha convertido ya en el evento gourmet más esperado del año.

El chef Pablo San Román abrió las puertas de El Puntal, su recientemente inaugurado restaurante, para recibir a los invitados a este convite; en donde el Lic. Alejandro Garza, productor y director de **SABOR es POLANCO**, dio la bienvenida entre otros a distinguidos invitados como: Bertha Aguilar y Cristina García de Poo, de la Fundación Cim*ab; Francisco Mijares de Presidente de la AMR; Lucía Alarcón, Directora de la revista Caras; Miguel Ortiz Monasterio y Josué Corro, de Grupo Medios; Leonardo Valero de Grupo Reforma; Ignacio Reglero, Dir. Gral. de Televisa Radio; Andrés Garza, Productor de Unicable; Charo Fernández y Cristina Yáñez de ACIR Radio; Magy Mendoza de Grupo Casa & Estilo; Eduardo Ymay de Grupo Real Turismo; Patricia Castelló de La Hacienda de los Morales; Rodrigo Rivera del Restaurante La Rúa; Luis Gálvez del Restaurante Les Mous-

taches; Eduardo Solórzano de La Europea; Jorge Mijares de la CANIRAC del DF; Gerardo Llanes del CPTM; y Manuel Gutiérrez de Grupo Gugar.

El Lic. Garza anunció que **SABOR es POLANCO** regresará en el mes de Noviembre para beneplácito de todos los gustos del buen comer y agradeció el apoyo que durante dos años ha recibido por parte de los más importantes restaurantes de la zona de Polanco y es que en la edición 2014, **SABOR es POLANCO** contó con la participación de 153 expositores, 50 de ellos fueron restaurantes; también dio las gracias a los grupos Vida & Estilo México (Burger Bar, Lincoln, Novecento, The Monkey Bar y Todd English's Olives) y el grupo Kaah Siis (Kaah Siis y La Excéntrica), que integraron sus restaurantes a nuestro evento del año pasado.





También se resaltó que **SABOR es POLANCO** generó más de 16.4 millones de impactos publicitarios con un valor mediático total de \$11 MM de pesos; y que para la segunda edición de esta feria gastronómica se tuvieron 3 programas de televisión en el canal Unicable, donde se promocionó el evento. Así mismo se destacó que en la parte digital, más 496,000 personas vieron las publicaciones en Facebook y se llegó a más de 5,400 "Me Gusta"; se alcanzaron más de 38,000 vistas a la página de **SABOR es POLANCO** y finalmente este año se contó con una APP que se podía descargar tanto en iOS como en Android.

Como ha sucedido desde el primer año, **SABOR es POLANCO** apoyó nuevamente a la Asociación Mexicana Contra el Cáncer de Mama y en 2014 la suma recaudada para

la fundación fue duplicada en comparación con la del año anterior. Ante esto, Bertha Aguilar de Fundación Cim*ab tomó el micrófono para agradecer esta donación y explicó que esta contribución se destinó para ayudar a las mujeres del Estado de Hidalgo, que tiene numerosos municipios con menos recursos económicos.

Finalmente Francisco Mijares, Presidente de la AMR (Asociación Mexicana de Restaurantes), reconoció que un principio estaba escéptico a la propuesta de **SABOR es POLANCO** pero hoy le satisface ser testigo de que este evento es un éxito por la respuesta que ha tenido; ya que festivales como este son un verdadero apoyo para la comunidad de restaurantera de esa zona, ya que el Distrito Federal es una de las ciudades del mundo con más y mejor oferta gastronómica.





INFORMACIÓN

www.voluntariosmodelo.com.mx

DÍA DEL MEDIO AMBIENTE

Te invitamos a que desde tu empresa, organización y universidad te sumes con nosotros a celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente.

El **sábado 6 de junio** realizaremos en todo el país actividades de voluntariado en distintas acciones de preservación del medio ambiente



¿Cómo puedes participar?

- Difundiendo la invitación anexa entre tus colaboradores, comunidad universitaria, beneficiarios y redes.
- Sumar a tus programas de voluntariado a que se registren en alguna iniciativa, y participar representando a tu empresa, organización o escuela.
- Este movimiento tendrá impacto nacional.
- Todos los materiales y herramientas serán aportados por Fundación Grupo Modelo.
- En el sistema podrás ver las causas y acciones en cada estado.

INICIO

JURISPRUDENCIAS EN MATERIA FISCAL

[PUBLICADAS EL 15 DE MAYO DE 2015]



Época: Décima Época Registro: 2009140
Instancia: Tribunales Colegiados de Circuito Tipo de Tesis: Aislada Fuente: Semanario Judicial de la Federación Publicación: viernes 15 de mayo de 2015 09:30 h Materia(s): (Común) Tesis: I.3o.A.4 A (10a.)

BUZÓN TRIBUTARIO. LA REGLA II.2.10.5. DE LA RESOLUCIÓN MISCELÁNEA FISCAL PARA 2013, ADICIONADA MEDIANTE LA TERCERA RESOLUCIÓN DE MODIFICACIONES, PUBLICADA EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN EL 14 DE AGOSTO DE 2013, QUE ESTABLECE DIVERSAS FORMALIDADES PARA LLEVAR A CABO LAS NOTIFICACIONES ELECTRÓNICAS A TRAVÉS DE AQUÉL, ES DE NATURALEZA AUTOAPLICATIVA.

La disposición referida, que establece diversas formalidades para llevar a cabo las notificaciones electrónicas a través del buzón tributario, el cual sustituyó el sistema de notificaciones personales realizadas con base en

diversas formalidades presenciales previstas en el artículo 134, fracción I, del Código Fiscal de la Federación, vigente hasta el 31 de diciembre de 2013, **es de naturaleza autoaplicativa, ya que desde su entrada en vigor impuso a los contribuyentes registrados en el Servicio de Administración Tributaria, obligaciones como proporcionar un correo electrónico para que se les comunique que hay una notificación pendiente en dicho buzón, así como consultar éste en el plazo de los cinco días siguientes al en que se les haya enviado ese aviso, apercibidos que, de no hacerlo, la notificación se tendrá por hecha al sexto día.**

TERCER TRIBUNAL COLEGIADO EN MATERIA ADMINISTRATIVA DEL PRIMER CIRCUITO. Amparo directo 650/2014. Manpower Professional, S.A. de C.V. 29 de octubre de 2014. Unanimidad de votos. Ponente: Miguel de Jesús Alvarado Esquivel. Secretaria: Yadira Elizabeth Medina Alcántara.



Época: Décima Época Registro: 2009085
Instancia: Primera Sala Tipo de Tesis: Aislada
Fuente: Semanario Judicial de la Federación
Publicación: viernes 15 de mayo de 2015
09:30 h Materia(s): (Constitucional) Tesis: 1a.
CLIX/2015 (10a.)

FACULTADES DE COMPROBACIÓN DE LAS AUTORIDADES FISCALES. EL ARTÍCULO 48 DEL CÓDIGO FISCAL DE LA FEDERACIÓN, VIGENTE EN 2011, AUN CUANDO NO PRECISE QUE CON EL OFICIO DE OBSERVACIONES CONCLUYE LA REVISIÓN, NO TRANSGREDE EL DERECHO A LA SEGURIDAD JURÍDICA.

De los artículos 42, fracción II, 48 y 50 del Código Fiscal de la Federación, vigentes en 2011, se advierte que las autoridades fiscales, en concordancia con **el artículo 16 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, cuentan con facultades para comprobar que los contribuyentes, responsables solidarios o terceros con ellos relacionados han cumplido con sus obligaciones tributarias**, mediante el procedimiento de revisión de gabinete que se encuentra integrado por las etapas de verificación de obligaciones tributarias y de determinación. La primera etapa inicia, como se advierte de la fracción I del artículo 48 del código citado, con la notificación de la orden de revisión y concluye con el vencimiento de los plazos precisados en las fracciones VI y VII del propio numeral para desvirtuar el oficio de observaciones o corregir la situación de acuerdo con ese documento, por lo que las autoridades competentes estarán facultadas para emitir la resolución correspondiente que determine la situación fiscal de los contribuyentes auditados o revisados. Por su parte, la segunda etapa consiste en la resolución de la autoridad en la que determina las contribuciones omitidas y sus accesorios, así como la imposición de las sanciones conducentes a los contribuyentes auditados o

revisados, la cual deberá emitirse, conforme al artículo 50 del código referido, dentro de un plazo máximo de 6 meses, contado a partir de la fecha en que concluyan los plazos a que se refieren las fracciones VI y VII del artículo 48 del propio código. **Ahora bien, el artículo 48 del Código Fiscal de la Federación vigente en 2011, aun cuando no precise que con el oficio de observaciones concluye la revisión, no transgrede el derecho a la seguridad jurídica, contenido en el artículo 16 constitucional, pues del propio artículo 48 se advierte que con el vencimiento de los plazos para desvirtuar el oficio de observaciones o corregir su situación fiscal, se concluye la etapa de verificación de las obligaciones tributarias; es decir, no se deja a los contribuyentes en estado de indefensión, pues se establece en las fracciones VI y VII de referencia, interpretadas sistemáticamente con el numeral 50 de ese ordenamiento, el momento en que inicia el cómputo del plazo de 6 meses para que la autoridad emita la resolución en la que se determinen las contribuciones omitidas, esto es, a partir del vencimiento de los plazos para desvirtuar el oficio de observaciones o corregir su situación fiscal.**

PRIMERA SALA Amparo directo en revisión 2463/2014. Reciclados Internacionales, S.A. de C.V. 28 de enero de 2015. Cinco votos de los Ministros Arturo Zaldívar Lelo de Larrea, José Ramón Cossío Díaz, Jorge Mario Pardo Rebolledo, Olga Sánchez Cordero de García Villegas y Alfredo Gutiérrez Ortiz Mena. Ponente: Olga Sánchez Cordero de García Villegas. Secretario: Ricardo Manuel Martínez Estrada.

Esta tesis se publicó el viernes 15 de mayo de 2015 a las 09:30 horas en el Semanario Judicial de la Federación.



 FUENTE
 FAO

LA FAO

ELOGIA EL ENFOQUE DEL G20

EN CREAR SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES Y REDUCIR LA PÉRDIDA Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Una nueva plataforma promueve el intercambio de información para ayudar a reducir la pérdida de alimentos a nivel mundial.

El Director General de la FAO, José Graziano da Silva elogió hoy el compromiso de los ministros de agricultura del Grupo de los 20 (G20) para satisfacer las necesidades de seguridad alimentaria y de nutrición a nivel mundial mediante la creación de sistemas alimentarios que hagan un uso más eficiente de los recursos naturales, sean coherentes a nivel económico, socialmente más inclusivos y ayuden a combatir el cambio climático.

Dirigiéndose a los ministros reunidos en Estambul, Graziano da Silva alabó también las iniciativas concretas anunciadas por el G20 para reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos, incluyendo una nueva plataforma destinada a reforzar el intercambio de información para ayudar a la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos tanto en los países del G-20 como en los de bajos ingresos.

“La FAO está dispuesta a trabajar con nuestros socios para establecer esta plataforma. Estoy seguro de que dará una contribución concreta para aumentar de manera sostenible la seguridad alimentaria y la nutrición”, subrayó el Director General de la FAO.





La pérdida y el desperdicio de alimentos: un grave problema mundial

En un comunicado aprobado en la reunión, los ministros de Agricultura del G20 expresaron “gran preocupación por el notable alcance de la pérdida y el desperdicio de alimentos en todas las cadenas de valor alimentarias” que describían como “un problema global de enorme importancia económica, ambiental y social”.

Se estima que un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o se desperdicia a nivel mundial, lo que equivale a alrededor de 1 300 millones de toneladas anuales. Los alimentos se pierden cuando se derraman o estropean antes de alcanzar su fase final de producción, o de venta al por menor, y se desperdician cuando no se consumen porque se dejan estropear o son descartados por minoristas o consumidores.



Sistemas alimentarios sostenibles y resilientes

Los ministros de Agricultura del G20 debatieron la manera de cubrir las necesidades de seguridad alimentaria y nutrición de una población mundial que se espera que llegue a 9 000 millones de personas en 2050. La FAO calcula que para alimentar a esta creciente población, el suministro mundial de alimentos deberá aumentar en un 60 por ciento.

Los ministros señalaron la necesidad de sistemas alimentarios sostenibles y resilientes: desde la producción de los alimentos, pasando por la elaboración, distribución, comercialización y consumo. Estos servirían para ampliar el suministro de alimentos y crear empleo decente en las zonas rurales, especialmente para los pequeños agricultores familiares, las mujeres y los jóvenes, enfatizaron.

También señalaron que, entre otras cosas, los sistemas alimentarios sostenibles pueden ayudar a hacer frente al cambio climático. Aseguraron que “el mejoramiento de la fertilidad del suelo, la capacidad de retención de agua y la restauración de las tierras degradadas son elementos clave para mejorar la productividad agrícola para la seguridad alimentaria en un contexto de cambio climático”.



Transparencia de los mercados

Además, los ministros acordaron fortalecer la labor del Sistema de Información de Mercados Agrícolas (AMIS, por sus siglas en inglés), una iniciativa del G20 cuya secretaria está en la sede de la FAO y creada para mejorar la transparencia del mercado alimentario y fomentar la coordinación de las medidas de política en respuesta a la incertidumbre del mercado.

“Mientras que AMIS ha sido una iniciativa particularmente exitosa, estamos empeñados en una colaboración más profunda y más fuerte en AMIS para mejorar materialmente los datos globales y la transparencia del mercado divulgando de forma regular datos fiables, precisos, oportunos y comparables”, dijeron los ministros de Agricultura.

Una nutrición adecuada un requisito previo para el desarrollo humano

Alrededor de 800 millones de personas en el mundo padecen todavía hambre y la malnutrición sigue siendo generalizada: alrededor de 2 000 millones de personas sufren de deficiencias de micronutrientes, mientras que la obesidad está en aumento, especialmente en los países de ingresos medios.

Describiendo una nutrición adecuada como un “requisito previo para el desarrollo humano, la productividad y el crecimiento”, los ministros del G20 se reafirmaron en la Declaración de Roma sobre la Nutrición, aprobada por la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2) que fue organizado por la FAO y la Organización Mundial de la Salud el pasado noviembre. Recomendaron además a los gobiernos y otras partes interesadas que incorporen el Marco de Acción de la CIN2 en sus estrategias nacionales de alimentación y nutrición.

Inversiones responsables

Los miembros del G-20 –integrado por 19 países y la UE– tienen un impacto global en la seguridad alimentaria y la nutrición a través de sus prácticas comerciales, políticas y decisiones de inversión.

Los Ministros expresaron su apoyo a los países y organizaciones internacionales que promueven la implementación de las “Directrices voluntarias sobre la gobernanza responsable de la tenencia de la tierra, la pesca y los bosques en el contexto de la seguridad alimentaria nacional” y los “Principios para la inversión responsable en la agricultura y los sistemas alimentarios”.



INICIO



INFORMACIÓN

RESTAURANTE GEORGE
Masaryk 192, Polanco
www.georgemexico.com

RESTAURANTE GEORGE: COCINA MEDITERRÁNEA



El diseño del restaurante está inspirado en la personalidad y estilo mediterráneo; por lo que los acabados tienen materiales como ladrillo, madera y cemento acompañados de tonos blancos, negros y azules.



El lugar tiene 4 ambientes; de los cuales 3 son terrazas y un salón principal. La terraza principal ve hacia la calle Masaryk, una zona donde se puede fumar y es pet friendly. La terraza de atrás muy iluminada y fresca.

El salón principal es una bóveda en blanco estilo griego. En el segundo piso se encuentra la cocina; ahí podemos ver el horno de piedra italiano donde además de prepa-

rar el pan y las pizzas, también se preparan pescados, pollo, carne, postres, entre otros. En el tercer piso está el "Skyview bar", un lugar donde el techo se abre completamente, con un ventanal de vidrio; tiene su propia ambientación con un DJ y una barra para la preparación de cocteles, la ambientación urbana y trendy es perfecta para relajarse y disfrutar con amigos.



EL CHEF ERICK SAENZ

RECOMENDACIÓN DEL DIRECTOR OPERATIVO

- Carpaccio de res, Burrata, Fiori di Zucca, Tartara de Tonnos con vino rosado provenzal Les Domaniers by Ott.
- Short-rib horneado a fuego lento con un vino del Priorat 2πR de la bodega Gratavinum.
- Cosecha tardía de Casa Madero y la tarta de higos y queso.

Con 15 años de experiencia en restaurantes y alma curiosa, su trayectoria la inicia como lava loza; trabajó arduamente por 10 años con el renombrado Chef Greg Stillman en el restaurante Catal; y el chef se dio cuenta de su potencial, por lo que lo impulsó a comenzar a estudiar en "Le Cordon Bleu".

El chef Greg lo introdujo con el reconocido Chef Gordon Ramsay, en donde trabajó en el programa "Hells Nightmare", Erick se dedicaba a reconstruir restaurantes en 24 horas; él tenía que hacer una investigación de mercados conociendo a sus competencias, proveedores, entre otros.

Ahí aprendió a ser muy estricto con el personal; a trabajar en una línea recta, "sin errores" y de la mejor manera para sacar una cocina adelante.



EL MENÚ

Es un menú mediterráneo, donde involucra Francia, España, Grecia, Italia y los alrededores. La base de los platillos son las especias y el aceite de oliva. Su forma de trabajar es siempre con producto fresco, y al día, la mayoría de sus productos son hechos en George, o de la manera más fresca, como por ejemplo: todos sus vegetales y sus hierbas son orgánicos y de invernadero, el queso viene de Hidalgo; siempre buscando proveedores locales.

Ensaladas ricas, muy frescas, con sabores que no son vistos regularmente. Para saber que su carne y pescado son realmente frescos, llega la pieza entera, donde checa que tenga color, sabor y textura adecuado para poder servir.

Podemos presumir que en pocos restaurantes se prepara la pasta, aquí en George las pastas son hechas a mano, es un proceso donde se dejan secando 8 horas cada día. Es un "must" del menú.

Los platillos que son horneados a fuego lento en el horno de piedra son: pollo de leche, branzino, confit de pato y lechón.

El ingrediente favorito del Chef como ya se habrán imaginado son las especias, tiene 5 favoritas que son: canela, jengibre, cardamomo, semilla de anís y clavo; las llama su marca personal.

SU RECOMENDACIÓN

- Carpaccio de Boeuf, Solomós Tartar y Tartara de Tonno.
- Pastas: Pappardelle.
- Horneados: Cordero lo llama "un pecado".
- Carnes: Rossini (USD Prime) dice que tiene técnica y diseño.
- Ensaladas de manzana lo llama su "signature dish".
- Helado de cardamomo, receta del chef.



EL MIXÓLOGO: ALEJANDRO MORA

Con 10 años de experiencia en el medio; su sello es hacer sus propios insumos, todo orgánico; prepara sus propios siropes, mermeladas y jarabes naturales.

Para cada coctel, se dedicó a buscar, desde la fruta perfecta para cada destilado buscando resaltar el sabor especial de cada uno de ellos, hasta la cristalería y la decoración.

Su ingrediente favorito, al igual que el Chef Erick, son las especias.

Su recomendación - Sweet Lucy a base de Ginebra, jarabe de rosas y lichies.

Su maridaje ideal - Es el Chiltoma a base de tequila, pera roja, miel de agave, piña y pimiento rojo con la pasta pappardelle.

INICIO

FUENTE
EL ECONOMISTA

CHINA QUIERE COMPRAR LECHE A MEXICANOS



Industriales mexicanos anunciaron que el gobierno de China mantiene el interés de comprar productos lácteos mexicanos, por lo que ya envió una delegación de funcionarios a conocer plantas de procesos y los procesos legales de exportación.

Industriales de la leche anunciaron la intensión del gobierno de China de importar productos e insumos lácteos de México, por lo que se dijeron listos para ampliar la producción para la exportación a ese país asiático.

El presidente de la Cámara Nacional de la Industria Lechera (Canilec), Juan Carlos Pardo, informó que están a la espera de la respuesta del gobierno chino, la cual esperan que sea favorable.

Informó que a principios de 2015, una delegación de ese país visitó algunas plantas productoras de lácteos mexicanas, con el propósito de incentivar el consumo de lácteos en el país asiático.

“Vinieron a verificar algunas plantas productoras y lo que estamos esperando es la determinación a la que han llegado”.

Los representantes del gobierno chino visitaron cuatro plantas productoras junto con las autoridades de Cofepris, para empezar a exportar a China.

El área de oportunidad para la exportación de lácteos mexicanos, dijo, es muy extensa, puesto que los chinos en este momento no tienen consumo de leche.

“Hay una gran oportunidad ahí. Aun cuando el mercado chino está importando ganado, son tanto los chinos, 1,300 millones de consumidores”.

Recordó que si organismos internacionales como la FAO recomiendan el consumo diario de 500 mililitros de leche por persona, si eso por lo menos lo consumen los 1,300 millones de chinos, significa que hay una importante área de oportunidad para la exportación.

Y aunque hay países como Nueva Zelanda, Australia y Estados Unidos que manejan el mercado internacional de la leche, representan sólo un 6.0% porque son países que llevan a los mercados sólo sus sobrantes.

INICIO

ALIMENTOS PARA HIDRATARTE

El agua es una de las cosas más necesarias e importantes para estar sana y, por supuesto, vernos frescas. A mí me encanta y tomo muchísima, pero tengo amigas que para que se tomen un vaso de agua... mueren. Así que me puse a buscar qué alimentos podrían comer para solucionar ese problemón.



Pepino: Es riquísimo y lo puedes comer de mil maneras; tiene mucha agua, es buenísimo para la digestión, el intestino y además tiene un bajo contenido calórico.

Sandía: Una de mis frutas favoritas, y si la consigues en época es una belleza porque literal es como tomar agua; imagínate más del 90% de ella es líquido.

Durazno: A pesar de ser una fruta pequeña, es más del 88% agua; deli de cualquier forma y súper bueno para limpiar los riñones y purifica la piel.

Jícama: Es lo más top en fibra. Tiene muchísima y es buenísima sola, con limón o chile da igual, todas las presentaciones me encantan.

Naranja: Súper cargada de energía y cuida muchísimo el cuerpo, hablando internamente; tiene propiedades para proteger tus células, la presión sanguínea mejora cañón y, lo que obvio ya sabes, vitamina C a tope.

INICIO