

## EVENTOS



MOLE POBLANO, PLATILLO BARROCO Y RECONOCIDO A NIVEL NACIONAL

## JURÍDICO



DÍAS INHÁBILES 2015 PARA EL GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL

## CAPACITACIÓN

PRÓXIMO CURSO



MIXOLOGÍA MOLECULAR

## CAPACITACIÓN

PRÓXIMO CURSO



SELECCIÓN DE PERSONAL PARA LÍDERES DE RESTAURANTES



## MUNDO



PROMOCIONAN CARNE DE BALLENA EN NORUEGA

## GASTRONOMÍA



QUELITES, UN TESORO SILVESTRE

## VINO



CUNA DE TIERRA

## RESTAURANTES



OPTIMIZA EL ESPACIO DE ALMACENAJE



Anuncia tu **Restaurante** y crece tu negocio



**mercado libre**  
Clasificados

**PÚBLICALO AQUÍ**

FUENTE  
INFORMADOR

## MOLE POBLANO, PLATILLO BARROCO Y RECONOCIDO A NIVEL NACIONAL



El Mole Poblano es para todos los días, para todas las fechas, afirma Alejandro Cañedo Priesa.. La gastronomía poblana también tiene el Chile en Nogada, dicho platillo combina ingredientes prehispánicos y de otros continentes.

No hay gastronomía mexicana sin la participación importante de la comida de Puebla, tal es el caso del mole, el platillo más conocido a nivel nacional, destacó el director de la Oficina de Turismo de Puebla, Alejandro Cañedo Priesca.

Antes de la inauguración del Festival del Mole Poblano número 23 y en su 14 edición estatal, dijo que la gastronomía poblana tiene además el Chile en Nogada, las chalupas, toda una variedad de productos que permiten que el mexicano disfrute y lo sienta como suyo.

*“La comida mexicana tiene una identidad y es patrimonio cultural-material de la humanidad,*

*todo esto permite que sea parte importante como el patrimonio edificado”,* acotó.

Mencionó que el Mole Poblano es para todos los días, para todas las fechas, no hay fiesta de un poblano que no quiera disfrutarlo, esto posiciona a Puebla como una ciudad en donde la gente no sólo puede venir a ver lo que hay, sino también a disfrutarlo y a sentirlo.

*“La gastronomía de Puebla es una mezcla barroca, parte de lo que es la ciudad, en donde el barroco no son sólo las iglesias o los edificios, también la comida, el arte y la música”,* sentenció.





Por su parte, el presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC) en Puebla, Jair Rivelino Aguilar, destacó que el Mole Poblano es el platillo más representativo de México, por ello es nombrado platillo barroco, patrimonio intangible de la humanidad.

Puntualizó que el degustar dicho platillo es una travesía por la cultura y el tiempo, un sincretismo entre las culturas indígenas y la herencia virreinal, ya que sus recetas combinan ingredientes prehispánicos y de otros continentes.

Subrayó que además en su preparación se mezclan técnicas de la cocina conventual y

de pueblos originarios anteriores a la llegada de los españoles a América.

Durante el acto protocolario de inauguración, los visitantes al Parque del Carmen llevaban a cabo la degustación de dicho platillo el cual era ofrecido por restaurantes o familias de 20 municipios de la entidad que se dieron cita.

Después de degustar cada uno, los comensales elegían con cual satisfacer el apetito, fuera el mole servido con una pieza de pollo o de guajolote y ajonjolí, todo esto acompañado de una guarnición de arroz rojo, además de una tortilla de maíz o un pan.

INICIO

# DÍAS INHÁBILES 2015

## PARA EL GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL



El Gobierno del Distrito Federal, publicó en la gaceta oficial del 30 de enero del dos mil quince, la lista de los días inhábiles durante el 2015, para realizar trámites administrativos ante las dependencias, órganos desconcentrados, delegaciones y entidades de la administración Pública de la capital.

En la publicación se encuentran comprendidos los días 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30 y 31 de julio del año en curso. El ordenamiento indica que la suspensión aplicará para la recepción de documentos e informes, trámites, resoluciones, acuerdos, actuaciones, diligencias, inicio, substanciación y desahogo de procedimientos administrativos, notificaciones, citatorios.

Además de emplazamientos, requerimientos, solicitudes de informes o documentos, recursos de inconformidad, revocación o algún otro medio de impugnación, así como cualquier acto administrativo.

El dictamen excluye de suspensión de labores las actividades de carácter urgente, tales como fugas de agua, luminarias, bacheo, poda, tala de árboles y otros de naturaleza similar, para toda las actuaciones tendientes a la prevención, auxilio.

En este sentido, cada unidad administrativa de las dependencias y Órganos Político Administrativos del Distrito Federal deberá adoptar las medidas necesarias para implementar guardias que permitan brindar atención de forma adecuada.

INICIO

## PRÓXIMO CURSO | MIXOLOGÍA MOLECULAR



### OBJETIVO

El principal objetivo de este curso es adquirir los conocimientos y técnicas fundamentales en mixología molecular y las nuevas tendencias en coctelería de vanguardia.

### TEMARIO

- Introducción
- Conocimiento de los químicos a utilizar
- Técnicas para esferificación directa
- Criogenia (uso de nitrógeno líquido)
- Helados
- Elaboración de caviar
- Elaboración de ravioles
- Encapsulados

### DIRIGIDO A

Gerentes, Capitanes, Barman, Encargados de Barra y Servicio.

### FECHA

Jueves 23 julio 2015

### HORARIO

9:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**\$1,500 + IVA**  
Socios: \$1,200 + IVA

### PONENTE

Maître Sommelier Pedro López Robles

### INFORMES

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

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

**INICIO**

## PRÓXIMO CURSO | SELECCIÓN DE PERSONAL PARA LÍDERES DE RESTAURANTES



### OBJETIVO

El participante conocerá los elementos fundamentales en el proceso de selección de personal para análisis de puestos, elaboración de perfil en la requisición de personal y la estructuración de baterías psicológicas para selección de personal en puestos de niveles altos o gerenciales, intermedios y operativos.

### TEMARIO

- ¿Qué características debe tener un buen empleado?
- Métodos de Búsqueda
- Métodos de Entrevista
- Investigación de Referencias
- Principales problemas en el personal (Temas clave a tener cuidado)
- Aspectos que pueden ayudar a disminuir la rotación

### DIRIGIDO A

Gerentes, Recursos Humanos y/o dueños de Restaurantes.

### FECHA

Miércoles 5 agosto 2015

### HORARIO

9:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**\$1,300 + IVA**  
Socios: \$1,000 + IVA

### PONENTE

Lic. Antonio Piñón / Go Business!

### 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**

---

FUENTE  
GASTRONOMÍA & CÍA

---

# LA CADENA DE SUPERMERCADOS SPAR PROMOCIONA LA CARNE DE BALLENA EN NORUEGA



---

Hoy podemos saber que la cadena de supermercados Spar lleva a cabo una promoción de la carne de ballena en todos los supermercados de Noruega, algo que no beneficia en la protección de los cetáceos y por ello, varios grupos ambientalistas solicitan que abandone esta actividad que lo único que hace es alimentar una industria que evita cumplir las disposiciones de la Comisión Ballenera Internacional.

---



## COMERCIALIZACIÓN DE CARNE DE BALLENA

*Spar* es una cadena multinacional de supermercados de los Países Bajos, considerada la cadena de venta minorista más grande del mundo con presencia en 40 países, empezó a expandirse en Noruega en el año 1993 y desde entonces no ha dejado de crecer acaparando buena cuota de mercado. Hoy es noticia porque junto a su empresa matriz, NorgesGruppen ASA, juegan un papel muy importante en la promoción de la caza comercial de ballenas, ya que promueve y facilita el comercio de todos los productos derivados.

Siempre se ha hablado de Japón cuando se trata sobre la caza de ballenas protegidas, sin embargo, el país que más ballenas caza es Noruega, para hacernos una idea, en el año 2014 la industria ballenera de Noruega capturó 736 ballenas, más que la suma de ballenas capturadas por Japón (447) e Islandia (261). La caza comercial de ballenas se prohibió en 1986 por la CBI (Comisión Ballenera Internacional), el propósito de la prohibición era poder recuperar la población de estos cetáceos. Pero es cierto que se permite a ciertas comunidades que continúen con la denominada cacería de subsistencia como parte de la cultura, o la cacería con fines científicos, argumento que utiliza Japón para poder capturar ballenas.

Noruega ha burlado la prohibición de la CBI y de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies en Peligro de Extinción (CITES), La industria ballenera cuenta con aliados en el Gobierno del país, de ahí que éste apoye la actividad. Además existe una creencia errónea entre los altos funcionarios y la industria pesquera al considerar que capturando a los cetáceos se mejora la captura de otras variedades de peces comerciales.

Actualmente una coalición de organizaciones no gubernamentales, como la Agencia de Investigación Ambiental, el Instituto de Bienestar Animal y la Fundación CarbonFix, llevan a cabo una campaña para tratar de frenar la caza de ballenas, por ello solicitan a Spar Noruega que no siga distribuyendo y comercializando carne de ballena, ya que reduciendo el mercado se reduce el incentivo de la caza de cetáceos.

*Spar* cuenta con más de 12.000 establecimientos repartidos en 40 países, la mayoría en contra de la caza de ballenas, según encuestas de opinión realizadas en países como el Reino Unido o Alemania, más del 80% de los consumidores están concienciados sobre la necesidad de proteger a la especie y no comprarían productos marinos de empresas vinculadas a la caza de ballenas, como sería el caso de Spar. No sabemos si esta noticia influirá en la decisión de los consumidores de otros países para que dejen de comprar productos en esta cadena de supermercados como una medida de presión, quizá se vea el problema como algo lejano que no les influye, ya que en los establecimientos de estos países no se comercializa carne de ballena.

La caza de ballenas en Noruega y su comercio asociado pueden ser técnicamente legales, pero sin duda, es un desafío a los tratados internacionales que buscan la recuperación de los cetáceos. Por otro lado, el límite de capturas establecido por Noruega ha sido rechazado por el comité científico de la Comisión Ballenera Internacional, ya que no es conforme a la base científica que garantiza la sostenibilidad de la especie. Hay que tener en cuenta que el procedimiento de gestión sobre los límites de captura ha sido revisado meticulosamente y se considera uno de los procedimientos más avanzados jamás desarrollado en el campo de gestión de la caza de ballenas y la pesca.







A pesar de todo, Noruega evita la condena internacional por la captura indiscriminada de ballenas, se mantiene discretamente en un segundo plano dejando que sean Japón e Islandia el centro de atención sobre la caza de ballenas, como ya hemos comentado, Noruega captura más ballenas que estos dos países juntos. El país ha sido discreto en la medida de lo posible y año tras año ha ido aumentando la captura de cetáceos, ahora parece que tiene la intención de introducirse en el mercado de la carne de ballena en Japón, algo lógico, ya que este país ha reducido drásticamente las capturas después de que la Corte Internacional de Justicia (CIJ) prohibiera recientemente su programa de captura de ballenas con fines científicos en la Antártida.

Por fortuna, Japón ha rechazado los productos derivados de ballena procedentes de Noruega este año, parece ser que por el alto nivel de plaguicidas que contenían y que están prohibidos

por el Gobierno japonés, como por ejemplo el clordano, prohibido por ser perjudicial para la salud humana y para el medio ambiente, de este tema nos informan aquí. Esta es una de las razones por las que Noruega busca expandir el mercado interno a pesar de que la mayoría de los consumidores noruegos no están interesados en la carne de ballena.

El Ministerio de Pesca del Gobierno noruego asegura que existen más de 71.000 ejemplares de ballena en el Atlántico central, por lo que no hay problema para el número de ejemplares que captura Noruega, además la industria ballenera del país asegura que su actividad se basa en la protección y aprovechamiento sostenible de los recursos marinos, hay que recordar que estas cuestiones las debe determinar el comité científico de la Comisión Ballenera Internacional y no la industria ballenera.

Varias entidades gubernamentales privadas de Noruega han

creado campañas de marketing intentando impulsar las ventas de carne de ballena, debido a lo ocurrido con el mercado japonés, promueven esta carne entre el sector del catering, la hostelería y la restauración, todo son intentos, en vano, por impulsar un negocio que actualmente se considera marginal.

Supermercados como Spar Noruega y su empresa matriz, NorgesGruppen ASA, juegan ahora un papel importante en la distribución y venta de la carne de ballena, llevan a cabo campañas de promoción con la esperanza de poder obtener importantes beneficios en el caso de que el mercado de la exportación se abra. Si se desea conservar a los cetáceos y reconocer el papel tan importante que juegan en el ecosistema marino, no hay que permitir la captura indiscriminada de ballenas. Spar terminará dejando a un lado este producto, al menos así se considera en este artículo publicado en The Guardian.

## FUENTE

LA JORNADA, RED QUELITES,  
COMO EN EL TIANGUIS Y BCCI.

# QUELITES, UN TESORO SILVESTRE



*Plantas que consideramos maleza, forman parte de un grupo de verduras ricas en hierro, cuyas variaciones son ingredientes esenciales de los más típicos platillos mexicanos.*

Últimamente se habla de los beneficios de los quelites como si fuera un descubrimiento reciente. Pero no se trata de verduras “nuevas” o vegetales exóticos. La riqueza gastronómica de los quelites, siempre ha estado ahí. Tal vez en tu propio patio.





## ¿QUÉ SON LOS QUELITES?

La palabra “quelite” viene del náhuatl, quilitl, y abarca todas las verduras tiernas comestibles. Estas verduras son nativas de México, y a diferencia de otros vegetales, crecen de manera silvestre en casi cualquier terreno, usualmente en la milpa.

Son muy adaptables al tipo de clima y a los recursos que tenga el subsuelo. Por lo tanto no hace falta cuidar su cultivo, sólo cortarlas en el momento correcto, ya que si están muy maduras tienden a tener un sabor más amargo.

Además de su alta resistencia climática, los quelites tienen un alto valor nutricional. Contienen mucho hierro, potasio y fibra. Inclusive más que la espinaca. Gracias a estos atributos, los quelites fueron parte esencial de la dieta mesoamericana.

## QUELITES SILENCIADOS

Al igual que el amaranto, el sabor y los beneficios de los quelites fueron silenciados por la dominación colonial. La introducción de las lechugas, espinacas y acelgas europeas, desplazaron la producción de los quelites.

Hasta la fecha los quelites han sido relegados como alimento de segunda. Sin embargo, comemos muchos quelites sin siquiera saberlo, y es que varios platillos mexicanos están preparados a base de quelites. A continuación, los quelites más populares que seguramente hemos comido en tamales, capeados, o guisos con mole.

## QUELITES MÁS POPULARES

### Romeritos

Los típicos romeritos de Navidad, son ni más ni menos que quelites. También se conocen como romerillos o quelites salados. Su tallo y hojas son comestibles, pero no se pueden comer crudos. Deben cocerse primero, y después se agregan a guisos y salsas. Son muy consumidos en la Ciudad de México, y su uso más común, es el plato navideño con mole, nopales y tortitas de camarón.

### Verdolagas

Un clásico platillo de casa o fonda mexicana, es el cerdo en salsa verde, y siempre va preparado con verdolagas, otra variedad de quelite. Estas son muy comunes y fáciles de encontrar (en el terreno de mi casa salen de forma silvestre). Se pueden usar crudas para ensaladas, pero es más fácil digerirla después de cocerla. Si no comen carne, pueden preparar sólo verdolagas en salsa verde y es igual de delicioso.





## Chaya

Originaria del sureste de México, la chaya es un arbusto de hojas comestibles. Sus hojas son ricas en calcio, hierro, fósforo y es una fuente importante de proteína. Se recomienda su consumo para combatir la diabetes, la artritis y mejora el funcionamiento del cerebro. Además de fortalecer los huesos y ayudar a bajar de peso. Se puede preparar de diversas maneras. Desde agua fresca, hasta en huevo o el típico tamal yucateco: Brazo de Reina.

## Pápalo

Este quelite es característico por su fuerte olor. Suelen comerse sus hojas crudas. Es famoso por ser el ingrediente que le da su característico sabor a la cemita poblana.

## Huazontle

Este quelite que se asemeja mucho a la planta de amaranto, es la base de otro famoso platillo mexicano: las tortitas capeadas de huazontle en mole o salsa roja. Este es uno de mis platillos mexicanos favoritos. No tiene carne y además el huazontle es muy fácil de digerir.

## Berros

Esta planta tiene muchos tallos, hojas y flores. Se puede comer cruda. De hecho, sabe muy rica en ensaladas. En México también se usa en sopas y cremas. Al igual que la mayoría de los quelites, es muy nutritivo. Tiene propiedades depurativas (purifica), y es diurético.

## Hoja Santa

Este es mi quelite preferido. Tiene un sabor fuerte y olor penetrante. En épocas prehispánicas se usaba con el cacao. En comida tradicional mexicana, se usa en salsas, tamales, y sobre todo, para envolver el pescado. Se considera un buen remedio para problemas respiratorios.

## PROMESA DEL QUELITE

Existen muchas otras variedades de quelites, que al igual que las anteriores son usadas en la comida diaria mexicana. Por ejemplo el delicioso tamal de chipil, está hecho de quelites. Sin embargo, su bajo reconocimiento social a relegado su consumo.

De acuerdo a investigadores de la UNAM, a pesar de ser verduras nutritivas, baratas y fáciles de cocinar, en México no se consumen. Probablemente se deba a la connotación de bajo estatus social, que algunas personas le atribuyen. El hecho de que se pueda dar de manera silvestre en cualquier terreno, hace que la gente lo considere menos que una lechuga comprada en supermercado. Lamentablemente se ha desperdiciado una gran fuente de sabor y nutrición.

Actualmente existen muchos movimientos a favor de los quelites. Activistas y asociaciones civiles, ven en los quelites el futuro de la seguridad y soberanía alimentaria.





**Chipilín, chipil**  
Siich (zapoteco)

**Chaya**  
Chaya mansa  
chay itaj (maya) chaay

**Romero**  
Romero o romerillo

**Quelite cenizo**  
Nexuaquilit (nahua)

**Quelite cenizo pinto**

**Rábano**  
Rabanosquilit (nahua)

**Lengua de vaca**  
Pasima kak (totonaco)  
Xocoquilit (nahua)

**Pápalo**  
pucsnan' caca (totonaco)  
o quelite oloroso  
hierba del venado, mesis  
Quilit (nahua)

**Mafafa**  
Pitzoquilit (nahua)  
Paxnikak (totonaco)  
Lok barbaron

## QUELITES EN MÉXICO

**Alaches**  
Violetas de campo

**Verdolaga**  
Chamoico, matacani,  
xucul, mixquiliti (nahua)  
Xpulh (totonaco)

**Agrios/Trébol**  
Scokat (totonaco)  
Xocoyoli (nahua)

**Patita de pájaro**  
Ixitotol (nahua)

**Nabo**

**Quintonil rojo**  
Quintonil blanco y Quintonil pinto  
Chichilquilit, iztaquilit, huaujquilit (nahua)  
Caltunit (totonaco)

**Calabaza**  
Ni' pxi (totonaco)  
Ayocti (nahua)

**Huazontle**

**Pipicha**  
Pipisa, tepicha  
y pápalo delgado

**Hoja santa**  
Acuyo, hierba santa,  
santilla de comer,  
tiamata quelite,  
hoja de anís y momo

**Malacote**

**Berro**  
Xic' ani (totonaco)  
Berroquilit (nahua)

---

FUENTE  
UNILEVER FOOD SOLUTIONS

---

# CUNA DE TIERRA

Por Juan Manchón

---



Fotografía: Francisco Lara Sirvent



*Enólogo orgullosamente mexicano y socio fundador de Bodegas Vega Manchón, creadores de la etiqueta Cuna de Tierra, nos habla sobre el espíritu de sus vinos.*



Fotografía: Holly Wilmeth





Fotografía: Francisco Lara Sirvent

“Buscamos que el vino sea **muy natural**, cuidar los detalles para no tener que corregir errores”.



Fotografía: Francisco Lara Sirvent

*“El vino ayuda a percibir algunas esencias, sabores, que a veces no se perciben directamente por el paladar”.*

“Yo quería estudiar Enología desde antes de entrar a la universidad; mis padres no lo permitieron hasta que terminara una carrera y así estudié Ingeniería Industrial en el TEC de Monterrey. Al terminar, me fui a la Universidad Politécnica de Valencia, España para cursar la Maestría Internacional en Ciencia e Ingeniería de los Alimentos Especializada en Enología”, comenta Manchón, quien además tiene un Doctorado en Enología por la misma institución académica.

Sin embargo, la historia de estos viñedos tiene 35 años e inicia con la amistad entablada entre Don Juan Manchón y Don Ignacio Vega, cuando juntos comenzaron la andadura de sembrar viñedos en Dolores Hidalgo, Guanajuato.

Desde sus inicios, la bodega boutique ha cuidado mucho la calidad que con el paso del tiempo ha ido en aumento, gracias a la forma artesanal de cuidar de la vid y la elaboración de caldos. Esto ha sido parte fundamental de su éxito.

“Buscamos que el vino sea muy natural, cuidar los detalles para no tener que corregir errores. Por ejemplo, en algunas partes del mundo los sobre maduran mucho y al final tienen que agregarles agua; esto ya no es correcto. O cuando no tienen la suficiente acidez para que

el vino se conserve como debe de ser, se le agrega ácido tartárico que, aunque es propio de la uva, ya va sintetizado... nosotros cuidamos esos detalles para que no suceda”.

Cuna de Tierra es una boutique de ediciones limitadas, su apuesta es por un mercado más conecedor. Tiene buen desplazamiento en el mercado nacional y tiendas especializadas; muy solicitado en restaurantes y ahora también en hoteles de grandes cadenas, como Rosewood, donde el vino se obsequia como parte de las amenidades de algunas habitaciones. “Estamos en el nicho de los enófilos, de gente que no nada más busca un vino sino algo ya más significativo”.

Juan Manchón prefiere tomar el vino “solito”, pero reconoce que el maridaje es el complemento perfecto. “El vino ayuda a percibir algunas esencias, sabores, que a veces no se perciben directamente por el paladar. En las buenas comidas de autor ayuda a sensibilizar el paladar, a que los sabores exploten; ahí surge el placer del buen comer, del buen beber”.

Para él, el mejor vino es el que a cada comensal le crea esa “explosión de sabor, de aroma, con la comida”; se trata de buscar “el que

vaya mejor contigo; obviamente si hay y habrá tendencias; por ejemplo un Syrah que es muy especiadito, muy rico, vendría excelente con una carne roja; o los Nebbiolos que son un poquito más potentes, en cierto modo hasta dulcecitos, a lo mejor con un espagueti... creo que más bien es armonizarlo como a ti te guste y buscar las características del vino que lo logren”.

Encasillar a los vinos, dice, es el error más común: “Todos los vinos del mundo tienen una gama muy amplia como para etiquetarlos”.

Todos los vinos de Cuna de Tierra cuenta con premios internacionales, tiene en su haber 22 medallas de oro, plata y bronce en concursos como Bacchus, CINVE, en Ribera del Duero, Concours Mondial de Bruxelles y Decanter; y sus diferentes líneas pueden complementar muy bien toda la escenografía de una comida, como para armar una buena carta de vinos en un hotel.

Así, hoy son reconocidos por su delicada y cuidadosa elección de las viníferas, los estrictos procesos de selección de los frutos, la constante renovación de las barricas y sus ensambles, elementos que en conjunto otorgan una personalidad elegante y sofisticada a los caldos de Cuna de Tierra.

FUENTE  
UNILEVER FOOD SOLUTIONS

CONSEJOS



## ¡Optimiza el espacio de almacenaje!



Mantener un exceso de existencias puede generar gastos innecesarios, desperdicios y pérdida de dinero. Una óptima planificación de tu almacén y refrigeradores puede minimizar la contaminación cruzada, costos y asegurar suficiente disponibilidad de producto para satisfacer la demanda.

### Decide tus actividades

En las mesas frías van los productos casi listos o para terminar con cocciones rápidas. La producción mayor almacénala en refrigeradores o cámaras grandes.

### Decide la frecuencia de elección

Coloca los productos más solicitados al principio de tu ruta, así necesitarán menos tiempo para conseguirlos cuando se necesiten. Utiliza anaqueles móviles, donde los productos colocados irán hacia abajo en cuanto se tomen. Así mantendrás el refrigerador ordenado, una visión general de las existencias y garantizas el principio de primeras entradas, primeras salidas (PEPS).

### Organiza tu almacén y refrigeradores

Decide a qué corresponde cada refrigerador, cuáles serán los momentos de mayor frecuencia para elegir productos y cómo utilizar el espacio eficazmente.

### Utiliza tu espacio

Piensa en cada metro cuadrado disponible. Utiliza carros que se muevan fácilmente; crea un nivel extra con un entresuelo para almacenar productos que no se eligen demasiado.

### Control de las existencias con mucha demanda

Las existencias en el almacén de secos no son perecederas ni sensibles a contaminación cruzada. Recuerda, la comida empaquetada que se mantiene a temperatura ambiente debe almacenarse siempre a 15 cm del suelo, lejos de las paredes. Organiza tus existencias según la lista de compra de tu proveedor o mayorista para ahorrar tiempo en el control de existencias y al realizar pedidos.

## Temporalidad de alimentos (Julio-Septiembre)

### Legumbres y hortalizas

Cebolla  
Calabacita  
Chayote  
Chile poblano  
Lechuga

Chile serrano (verde)  
Col  
Nopales  
Chícharo

### Frutas

Durazno  
Limón  
Manzana  
Pera  
Piña

Plátano  
Sandía  
Uva

### Pescados y mariscos

Huachinango  
Mojarra  
Robalo  
Bagre  
Camarón

Pulpo  
Ostión  
Calamar  
Jaiba

INICIO