

JURÍDICO



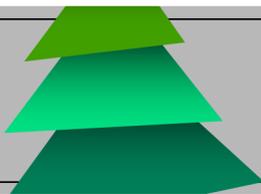
EL SALARIO MÍNIMO DE MÉXICO PARA 2016 SERÁ DE \$73.04 PESOS

LICENCIA AMBIENTAL ÚNICA PARA EL DISTRITO FEDERAL 2016



JURÍDICO

CONSULTATUS PROMOCIONES
¡GRACIAS POR SUMARTE!



Fiestas DECEMBRINAS

amr.org.mx

TRADICIONES



LAS DOCE UVAS Y OTRAS TRADICIONES DEL AÑO NUEVO

TIPOS DE QUESO BLANCO PARA INCLUIR EN TU DIETA ESTE INICIO DE AÑO



SALUD

ADMINISTRACIÓN



PLANEAR Y ELIMINAR GASTOS, OPCIONES PARA CUIDAR ECONOMÍA



SALÓN INTERNACIONAL DE FOOD SERVICE Y HOTELES EN MÉXICO



MÉXICO

10 | 12 FEBRERO 2016
WORLD TRADE CENTER
CIUDAD DE MÉXICO
1ª EDICIÓN

EVENTO EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES

Pre-regístrate sin costo en: www.sirha-mexico.com



[/SirhaMexico](https://www.facebook.com/SirhaMexico)

[@SirhaMexico](https://twitter.com/SirhaMexico)



EL SALARIO MÍNIMO DE MÉXICO PARA 2016 SERÁ DE \$73.04 PESOS



La Comisión Nacional de los Salarios Mínimos dio a conocer que el aumento será de 4.2%; el incremento representa 2.94 pesos más del salario mínimo de 2015.

Luego de una negociación entre el sector obrero, patronal y el gobierno, se determinó que el incremento fuera de 2.94 pesos, al tomar en cuenta las condiciones económicas para 2016.

El presidente de la CONASAMI dio a conocer que, con este incremento, la recuperación del poder adquisitivo del salario mínimo real alcanzó el 4.39%, el más alto en las últimas siete administraciones federales.

El funcionario dijo que esta determinación se tomó considerando que la inflación para 2016 será de alrededor de 2%, de acuerdo con información dada a conocer este viernes por el gobernador del Banco de México (Banxico), Agustín Carstens.

Basilio González detalló que el Consejo de Representantes de la CONASAMI estima que con el incremento de 4.2% en 2016 y con una inflación estimada por Banxico, se tendrá de nuevo una recuperación del poder adquisitivo del millón 35,000 trabajadores de tiempo completo que ganan el salario mínimo, de hasta el 50% de la inflación esperada.

El presidente de la CONASAMI destacó que dicha comisión seguirá estudiando la forma de avanzar en la recuperación del poder adquisitivo del salario mínimo, tomando en consideración la productividad y sin que se afecten el empleo y las demás variables económicas fundamentales.

“En lo relativo a los salarios mínimos profesionales, se decidió que aumenten en la misma proporción en lo que lo hizo el salario mínimo general, conservando para cada profesión, oficio o trabajo especial, el mismo porcentaje de percepción por arriba del mínimo general, que fue determinado en función del grado de calificación requerido para desempeñarlo”, informó Basilio González.

El presidente de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos aseguró que la decisión de fijar los montos para los salarios mínimos generales profesionales se tomó de manera unánime, por décimo tercer año consecutivo, preservando el diálogo franco y abierto entre los factores de la producción.

INICIO

TEXTO

SUSANA BAUMANN · EXPERTO DE HISPANOS

LAS DOCE UVAS Y OTRAS TRADICIONES DEL AÑO NUEVO



¿Quién no tiene una superstición o una cábala para ahuyentar la mala suerte y atraer la buena? Especialmente en la noche de despedida del año, o Noche Vieja, y con la llegada del Año Nuevo, las expresiones de deseo y las esperanzas por un año mejor se renuevan. Los ritos y tradiciones son importantes para darnos fuerza y optimismo al mirar el futuro, en el tiempo en que las circunstancias cambiarán y tendremos nuevas oportunidades.





Tradición de las doce uvas

Una de las cábalas más conocidas es la de las doce uvas. Se dice que la creencia popular sitúa el origen de esta tradición en España en el año 1909, a raíz de un sobrante de la extraordinaria cosecha de uvas de esa temporada que llevó a los viticultores españoles a repartir el sobrante y alentar el consumo para atraer la buena suerte, pero no hay datos que confirmen ni el lugar, ni la fecha y año del inicio del ritual.

Igualmente, muchas familias hispanas, latinas y latinoamericanas acostumbran a colocar 12 uvas frente a cada comensal en la mesa de fin de año. La tradición dice que habrá que comer una uva por cada campanada del reloj al cumplirse las doce de la noche. Algunos afirman que las uvas deben ser verdes y rojas.

En España, la costumbre de las doce uvas está tan arraigada que la Televisión Española comenzó a transmitir las 12 campanas en 1962, tal como en Nueva York se transmite la caída de la esfera del Año Nuevo. Las campanadas de la tele duran aproximadamente 36 segundos y algunas centésimas pero en 1997, las campanadas tañeron en sólo 17 segundos, obligando a muchos españoles a atorarse con las famosas uvas.

Se dice que los cubanos son los que más respetan esta tradición aunque no los únicos. Los mexicanos realizan el brindis de las uvas. Al acercarse la medianoche, se llenan las copas con doce uvas que representan los doce meses que pasaron y los doce que vienen. A la campanada de las 12:00 A.M. los invitados comen las uvas, tratando de terminarlas antes de las 12:01, o sea que solo tienen 60 segundos, para atraer la buena suerte.





Lencería o ropa interior: Usar ropa interior nueva o de color amarillo atrae dinero y prosperidad, mientras la ropa interior roja atrae el amor y la fertilidad.

Cambio de prendas con tu pareja: Si quieres mantener una relación estrecha e íntima con tu pareja en el próximo año, cambia una prenda con tu "media naranja" durante la Noche Vieja.

Prender velas: En un lugar donde no haya peligro de incendio, pon velas de distintos colores para atraer las bendiciones que quieras para el año próximo y déjalas arder hasta que se acaben. Velas amarillas atraen prosperidad, rojas te dan suerte en el amor, blancas para claridad y espiritualidad, verdes para mejorar o mantener la salud física y mental, y naranjas para tener sabiduría e inteligencia.

Limpieza de la casa y la escoba: Limpiar la casa y que esté ordenada y brillante es una manera de prepararse para recibir el año. Barre con una escoba hacia afuera para botar las vibras negativas y permitir la entrada de buenas energías. Deshacerse de objetos sin uso, vaciar cajones y tirar cosas inservibles da lugar para nuevos proyectos y oportunidades.

Papel o muñeco quemado: Para deshacerse del recuerdo de personas ingratas o que nos causaron pena, o de situaciones malas que nos pasaron en este año que termina, haz un

muñeco con trapos viejos o escribe una lista con las cosas malas de las que te quieres desprender y quémalos al llegar la medianoche. Siempre ten en cuenta el peligro del fuego y hazlo en un lugar que no cause problemas o la llegada inesperada de los bomberos!

Para atraer prosperidad y dinero: Puedes comer una cucharada de lentejas después de las doce, un pescado cocinado con escamas, decorar tu mesa con dorado para conservar el dinero, poner un anillo de oro en tu copa de champaña al realizar el brindis, o poner un billete en cada zapato que uses esa noche. También puedes repartir o adornar la mesa con espigas de trigo y poner el mejor mantel, copas y vajilla que tengas para recibir el Año Nuevo.

Para atraer la felicidad y la buena suerte: El brindis de medianoche y el abrazo tradicional deseando felicidad a tus amigos y seres queridos trae felicidad y buenaventura.

Para viajar o realizar más viajes: Pon unas pocas prendas en una valija y déjala afuera en la puerta de tu casa -pero ten cuidado con los amigos de lo ajeno, que viajaran con tu valija si se la llevan- y mejor, da la vuelta a la manzana o por tu barrio con la valija a cuestas.

Para contraer matrimonio: Finalmente, si tu ilusión es formalizar tu relación y tener una boda en el año próximo, párate y siéntate en la silla cada vez que suene una de las campanadas de la medianoche.

TIPOS DE QUESO BLANCO

..para incluir en tu dieta este inicio de año



El Panela es el clásico queso fresco, suave y blanco que aporta 176 kcal. Son los ideales para las dietas, puesto que aportan menos calorías que los quesos madurados.

Los quesos blancos son productos frescos que se fabrican a partir de la leche cuajada, retienen gran parte de suero y no tienen proceso de maduración o refinado, por lo que siempre son húmedos (60-80% de ellos es agua), lo que causa que sean muy poco conservables y que su transporte en largas distancias sea complicado.

Pese a todo esto son ideales en dietas y postres, puesto que aportan menos calorías que los quesos madurados. Describiré los tipos de queso y las calorías que contienen en 50g (aunque la porción habitual tiene que ser de 30g), para que te sea más fácil elegir cuál de todos es el que incluirás en tu dieta sin que afecte tu ritmo y que no abuses de su consumo por ser menos calórico.





Panela: Es el clásico queso fresco, suave y blanco de leche de vaca pasteurizada. Normalmente son servidos como aperitivo o bocadillos. Aporta 176 kcal y su versión light 87 kcal.

Oaxaca: Es un queso blanco medio duro, tiene cualidades de fundido. Aporta 177 kcal y su versión light 107 kcal.

Quark: Es un queso fresco de origen alemán, algo ácido, que se puede consumir untado en un pedazo de pan. Aporta 96 kcal.

Mozzarella: Es también muy popular. Procede de Italia, es un ingrediente esencial para elaborar las sabrosas pizzas, aunque también es exquisito en ensaladas de tomate y orégano. Aporta 151 kcal y descremado 74 kcal.

Ricotta: Su sabor es muy suave y se puede elaborar con leche de vaca u oveja. Se utiliza mucho en los postres. Aporta 87 kcal y semidescremado 69 kcal.

Requesón: Principalmente se emplea en postres. Se hace con leche de cabra o vaca, y tiene un sabor muy lácteo. Aporta 99 kcal.

Cottage: Muy extendido en América, está elaborado con leches desnatadas, lo que le hace un alimento muy ligero. Aporta 40 kcal y Light 38 kcal.

Ahora entiendes por qué tu nutricionista te recomienda ciertos quesos más que otros. Recuerda que aunque los alimentos light tienen menos calorías, aún pueden arruinar tu dieta si abusas de su consumo.

FUENTE
NTR PERIODISMO CRÍTICO

PLANEAR Y ELIMINAR GASTOS, OPCIONES PARA CUIDAR ECONOMÍA

El cuidado de la economía familiar debe aplicarse en todo el año, pero sobre todo en la llamada “cuesta de enero”, para lo cual es necesario eliminar aquellos gastos innecesarios, los llamados gastos hormiga, y realizar un presupuesto.

La directora del Centro de Análisis Económico del Tecnológico de Monterrey, Leticia Armenta, subrayó que en la actualidad los consumidores deben definir los artículos valiosos e imprescindibles en sus hogares.

Expuso que por ello es necesario evitar los “gastos hormiga”, pues los recursos destinados “no son percibidos hasta que hacemos cuentas de cuánto dinero le estamos dedicando”.

Estimó que para este año la canasta típica, si se considera el tamaño de la población y que los consumidores no sustituyan los productos que acostumbran, reportaría un incremento de 850 a 900 pesos al mes, “una suma considerable”.

La firma de soluciones empresariales Resuelve tu Deuda expuso a su vez que 2016 tiene una “cuesta de enero más empinada” que en años anteriores, debido al incremento en el precio de algunos productos de la canasta básica, además de nuevos impuestos.

En este contexto, el abuso de compras a meses sin intereses, la adquisición de créditos para regalos y fiestas de Navidad y Año Nuevo y el uso del aguinaldo y bonos para el gasto corriente en lugar de haber liquidado deudas, pueden convertirse en una “cruda” para la economía personal.

El codirector de Resuelve tu Deuda, Juan Pablo Zorrilla, dijo que en el caso de quienes comienzan el año dedicando más de 25 por ciento de sus ingresos a pagar deudas “es muy probable que caigan en un severo problema de sobre-endeudamiento que los afectará el resto del año, a menos que actúen cuanto antes”.

Para ello, subrayó la necesidad de solicitar asesoría de un experto a fin de determinar el tamaño del problema, además de contabilizar todas las deudas, incluidas las que fueron a meses sin intereses, sumar lo ahorrado y los ingresos por recibir y así restar los gastos corrientes.





2016

En estos casos, propuso, es prioritario elaborar un plan de ataque, donde podría no liquidarse el total de las deudas, pero si se emiten pagos de forma inteligente y anteponiendo las deudas más altas y con mayores intereses, éstas pueden liquidarse incluso con pagos mínimos.

En tanto, Mastercard dijo que si bien la “cuenta de enero” es pesada, es importante buscar estrategias para aminorarla, por lo que es necesario elaborar un presupuesto tomando en cuenta los nuevos precios para ver identificar cómo será el consumo.

Sugiere al consumidor determinar cómo serán distribuidos los recursos extras que se reciban, además de que el endeudado defina qué hacer con éstos antes de empezar a gastarlos, ello a fin de dar prioridad a la estabilización de las finanzas.

En ese sentido, apunta, es vital comprar sólo lo que se requiere, buscar sustitutos, comprar a

granel con familiares o amigos y consumir frutas y verduras de temporada.

En esta estrategia es importante involucrar a todos los miembros de la familia, pues cada uno puede contribuir mediante el cuidado de sus gastos a reducir dicha deuda.

“Si tenemos problemas de deudas hay que priorizarlas, destinar la mayor parte de los recursos a las más costosas o de tasa variable. Si nos empieza a costar mucho trabajo pagar, debemos acercarnos a nuestros acreedores para renegociar a tiempo”, dijo.

Para la compañía de sistema de pagos, los consumidores deben aprender de sus errores financieros y si enero resulta difícil por excesos de compras en fin de año, recargos por falta de pagos o por imprevistos y emergencias, es un buen momento para analizarlo y revertirlo poco a poco.

INICIO