

ECONOMÍA



DÓLAR SE COTIZA
HASTA EN \$18.20
EN VENTANILLAS

ECONOMÍA



ALCANZA PRECIO
DEL JITOMATE
\$45 POR KILOGRAMO

JURÍDICO



TABLA DE SALARIOS
MÍNIMOS 2016

CAPACITACIÓN



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



**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)

TRADICIONES



LA ROSCA DE REYES,
UN MANJAR PARA
INICIAR EL AÑO

MUNDO



RESTAURANTES FRANCESES
PROPORCIONAN
BOLSAS PARA SOBROS

CULTURA



LA OBRA FOTOGRÁFICA DE
EMMANUEL LUBEZKI LLEGARÁ
A LA CIUDAD DE MÉXICO

CERVEZA



CLAVES PARA
DISFRUTAR DE UNA
BUENA CERVEZA



BOLSA IMPRESA
BOLSA SIN IMPRESIÓN
con etiqueta desde 100 piezas

Lamitec
Empaque su calidad.
Pack your quality.

FUENTE
EL UNIVERSAL

DÓLAR SE COTIZA HASTA EN \$18.20 EN VENTANILLAS

La Bolsa Mexicana de Valores sube 0.83% luego de nueve sesiones consecutivas de pérdidas.



El dólar en ventanillas bancarias se vende esta mañana de viernes hasta en 18.20 pesos, según datos Banamex, siete centavos más respecto al cierre de ayer, día en que estableció su segundo máximo histórico al cerrar en 18.13 pesos, un registro sin precedentes.

Mientras que en sucursales de Bancomer, el billete verde se cotiza en 18.18 pesos.

El billete verde se disparó 30 centavos en ventanillas de Banamex, lo que representó el repunte más alto en una jornada de los últimos dos años y medio, desde el 20 de junio de 2013, cuando reportó un incremento de 44 centavos.

La Bolsa Mexicana sube 0.83% luego de nueve sesiones consecutivas de pérdidas, siguiendo un

repunte de las plazas externas y después de un alentador reporte del empleo en Estados Unidos.

Las acciones estadounidenses abrieron con ganancias por un repunte de los papeles en China, una leve alza de los precios del petróleo y también por un dato que mostró un incremento en los niveles de contratación en diciembre en Estados Unidos.

El promedio industrial Dow Jones subía 54.58 puntos, o un 0.33 por ciento, a 16,568,68 unidades, mientras que el índice S&P 500 ganaba 7.7 puntos, o un 0.4 por ciento, a 1,950,79 unidades.

El Nasdaq, en tanto, sumaba 33,94 puntos, o un 0.72 por ciento, a 4,723,37 unidades.

INICIO

 FUENTE
 REFORMA

ALCANZA PRECIO DEL JITOMATE \$45 POR KILOGRAMO



El jitomate o tomate rojo se puede encontrar desde los 30 hasta los 45 pesos el kilo, según un recorrido hecho en mercados y tiendas de auto-servicio. En la Central de Abastos de Iztapalapa, el kilo de jitomate traído de Sinaloa registró un precio promedio de 19.50 pesos durante la última semana de diciembre. Sin embargo en el mismo periodo de 2014 dicho vegetal tenía un precio de diez pesos el kilo, de acuerdo al Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM). La principal razón del incremento en el precio se debe a que hubo un retraso en la siembra del mayor estado productor a nivel nacional, es decir, Sinaloa.

Dicho retardo fue propiciado porque en el transcurso del año se generó un alto grado de humedad, lo cual provocó que se presentara un hongo como el tizón tardío que dañó los cultivos,

explicó Manuel Cázares, presidente del Sistema Producto Tomate.

La siembra de septiembre se vio afectada por la humedad y algunos casos de inundación de parcelas, por lo que se tuvo que retomar la siembra en octubre y aunque ya se empezó a cosechar en algunas zonas, la mayor producción se recogerá un mes después de lo regular, es decir, a finales de enero.

La aportación de Sinaloa equivale al 38 por ciento del total nacional.

Las actuales heladas que se están presentando en el País están dañando los cultivos del norte de Sinaloa y sur de Sonora, por lo que no se tiene un estimado de cuando se podría mejorar el precio al consumidor, agregó Cázares

INICIO

Vigentes a partir del 1º de enero de 2016

SALARIOS MÍNIMOS	ÁREA GEOGRÁFICA ÚNICA ^{1/}	O F.
	Pesos diarios	N Ú M.
General	73.04	
Profesionales		
1 Albañilería, oficial de	106.49	1
2 Boticas, farmacias y droguerías, dependiente(a) de mostrador en	92.63	2
3 Buldózer y/o traxcavo, operador(a) de	112.17	3
4 Cajero(a) de máquina registradora	94.46	4
5 Cantinero(a) preparador(a) de bebidas	96.65	5
6 Carpintero(a) de obra negra	106.49	6
7 Carpintero(a) en fabricación y reparación de muebles, oficial	104.51	7
8 Cocinero(a), mayor(a) en restaurantes, fondas y demás establecimientos de preparación y venta de alimentos	108.00	8
9 Colchones, oficial en fabricación y reparación de	97.74	9
10 Colocador(a) de mosaicos y azulejos, oficial	104.10	10
11 Construcción de edificios y casas habitación, yesero(a) en	98.52	11
12 Cortador(a) en talleres y fábricas de manufactura de calzado, oficial	95.60	12
13 Costurero(a) en confección de ropa en talleres o fábricas	94.30	13
14 Costurero(a) en confección de ropa en trabajo a domicilio	97.11	14
15 Chofer acomodador(a) de automóviles en estacionamientos	99.25	15
16 Chofer de camión de carga en general	108.94	16
17 Chofer de camioneta de carga en general	105.50	17
18 Chofer operador(a) de vehículos con grúa	100.97	18
19 Draga, operador(a) de	113.32	19
20 Ebanista en fabricación y reparación de muebles, oficial	106.23	20
21 Electricista instalador(a) y reparador(a) de instalaciones eléctricas, oficial	104.10	21
22 Electricista en la reparación de automóviles y camiones, oficial	105.24	22
23 Electricista reparador(a) de motores y/o generadores en talleres de servicio, oficial	100.97	23
24 Empleado(a) de góndola, anaquel o sección en tiendas de autoservicio	92.32	24
25 Encargado(a) de bodega y/o almacén	96.07	25
26 Ferreterías y tlapalerías, dependiente(a) de mostrador en	98.26	26
27 Fogonero(a) de calderas de vapor	101.80	27
28 Gasolinero(a), oficial	94.30	28
29 Herrería, oficial de	102.58	29
30 Hojalatero(a) en la reparación de automóviles y camiones, oficial	104.51	30
31 Lubricador(a) de automóviles, camiones y otros vehículos de motor	95.13	31
32 Manejador(a) en granja avícola	91.18	32
33 Maquinaria agrícola, operador(a) de	107.07	33
34 Máquinas para madera en general, oficial operador(a) de	101.80	34
35 Mecánico(a) en reparación de automóviles y camiones, oficial	110.40	35
36 Montador(a) en talleres y fábricas de calzado, oficial	95.60	36
37 Peluquero(a) y cultor(a) de belleza en general	99.25	37
38 Pintor(a) de automóviles y camiones, oficial	102.58	38
39 Pintor(a) de casas, edificios y construcciones en general, oficial	101.80	39
40 Planchador(a) a máquina en tintorerías, lavanderías y establecimientos similares	94.46	40
41 Plomero(a) en instalaciones sanitarias, oficial	102.01	41
42 Radiotécnico(a) reparador(a) de aparatos eléctricos y electrónicos, oficial	106.23	42
43 Recamarero(a) en hoteles, moteles y otros establecimientos de hospedaje	92.32	43
44 Refaccionarias de automóviles y camiones, dependiente(a) de mostrador en	96.07	44
45 Reparador(a) de aparatos eléctricos para el hogar, oficial	100.55	45
46 Reportero(a) en prensa diaria impresa	218.87	46
47 Reportero(a) gráfico(a) en prensa diaria impresa	218.87	47
48 Repostero(a) o pastelero(a)	106.49	48
49 Sastrería en trabajo a domicilio, oficial de	107.07	49
50 Secretario(a) auxiliar	110.14	50
51 Soldador(a) con soplete o con arco eléctrico	105.24	51
52 Tablajero(a) y/o carnicero(a) en mostrador	99.25	52
53 Tapicero(a) de vestiduras de automóviles, oficial	100.97	53
54 Tapicero(a) en reparación de muebles, oficial	100.97	54
55 Trabajo social, técnico(a) en	120.40	55
56 Vaquero(a) ordeñador(a) a máquina	92.32	56
57 Velador(a)	94.30	57
58 Vendedor(a) de piso de aparatos de uso doméstico	97.11	58
59 Zapatero(a) en talleres de reparación de calzado, oficial	95.60	59

La mujer y el hombre son iguales ante la ley, los salarios mínimos generales y profesionales deberán pagarse en igualdad de circunstancias independientemente del: origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, salud, lengua, religión, opiniones, preferencia sexual y estado civil de las personas.

INICIO

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



<p>TEMARIO</p>	<p>1. ¿Cómo elaboro un presupuesto? Cómo lo controlo / Cómo lo ejerzo / A quién involucro / Juntas mensuales.</p> <p>2. Revisión de recetas Estándar Determinación de especificaciones estándar / Control del 80/20 / Inventarios semanales / Políticas de cobro / Control de Presupuesto.</p> <p>3. Reportes diarios de control Ventas / Costos / Compras / Recepción de mercancía / Consumo bar / Consumo cocina / Consumo vinos / Diferencias / Control presupuestal.</p> <p>4. Trabajo administrativo vs. contable 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>5. Presentación de resultados Análisis de costos / Análisis compras / Análisis consumos / Análisis gastos / Análisis de resultados / Análisis de presupuesto.</p>		
<p>DIRIGIDO A</p>	<p>Directores, dueños y administradores de restaurantes.</p>		
<p>DURACIÓN</p>	<p>8 horas / 2 sesiones de 4 horas.</p>		
<p>FECHAS</p>	<p>Martes 26 y Jueves 28 de enero.</p>	<p>HORARIO</p>	<p>9:00 a 13:00 hrs.</p>
<p>LUGAR</p>	<p>Oficinas AMR, Torcuato Tasso 325 Int. 103, Col. Polanco</p>	<p>COSTO</p>	<p>\$2,000 + IVA Socios: \$1,500 + IVA</p>
<p>PONENTE</p>	<p>Manuel Fernández Casanova / Vicepresidente Administrativo AMR.</p>		
<p>INFORMES</p>	<p>Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146</p>		

INICIO

TEXTO
KAREN WILLARD

LA ROSCA DE REYES, UN MANJAR PARA INICIAR EL AÑO



En México iniciamos el año con una delicia que se cocina en los hornos de todas las panaderías por muy tradicionales o modernas que sean e incluso en algunos hogares mexicanos; por supuesto estamos hablando de la rosca de reyes: este delicioso pan aromatizado con ralladura de naranja y endulzado con frutas cristalizadas, higos y nueces.

La historia de este pan tiene connotaciones religiosas pues esta rosca surgió para simbolizar la huida del niño Jesús de la persecución de Herodes. Esta tradición comenzó en la Edad Media: la rosca simbolizaba una corona ataviada de joyas a la cual se le escondía un haba en la masa cruda, posteriormente cambió a figurillas de cerámica que ahora se han cambiado por figurines de plástico.

Si bien esta tradición está bien arraigada en la cultura mexicana, es importante saber que es fusión de varias culturas e intercambio de ingredientes pues pensemos que en México no había trigo uno de los ingredientes cuyo derivado (la harina) es básico en la elaboración del pan pues es gracias al gluten (la proteína del trigo) la que nos proporciona la

miga y elasticidad del pan junto con la materia grasa para darle humedad y suavidad al delicioso postre.

Como visión general, el pan de dulce tiene una connotación no tan saludable pues se considera un alimento con alto nivel calórico al tener grasa y azúcar de manera excesiva pero recordemos que siempre tenemos la opción saludable en todo lo que se prepara en las cocinas.

En el caso de la rosca, como hemos mencionado anteriormente los ingredientes básicos que necesitamos para prepararla son harina, levadura, líquidos, materia grasa y saborizantes (azúcar, vainilla, frutos cristalizados, ralladuras) Podemos degustar una rosca más saludable al añadir harina integral o bien harina de amaranto que nos ayuda al

incrementar el consumo de fibra. Otro cambio será sustituir la manteca por margarina que, al ser una grasa de origen vegetal nos ayuda a disminuir el consumo de colesterol y para disminuir el aporte de carbohidratos que nos proporciona el azúcar, podemos utilizar azúcares menos refinados (azúcar estándar o mascabado) pues tienen un mayor contenido de minerales y vitaminas que los refinados o procesados.

En la gastronomía mexicana, la comida es un pretexto para pasar tiempo con la familia y seres queridos; es por eso que casi todas nuestras festividades giran en torno a la comida: Candelaria, fiestas patrias, fiestas de fin de año y, como se mencionó en este artículo: La Rosca de Reyes.





6 DE ENERO

► DÍA DE REYES

DÍA DE REYES
es una de las fiestas más importantes de la religión cristiana



LA ROSCA
es una tradición Española



LAS FRUTAS
representan las joyas con que iban ataviados los sabios de oriente



ESCONDER
al niño es la representación de José y María escondiendo a Jesús para salvarlo de Herodes



EL PADRINO
es la persona quien encuentra al niño



LOS PADRINOS
cuidarán al niño hasta el 2 de febrero (fiesta de la Candelaria)



INICIO

 FUENTE
 GASTRONOMÍA & CÍA

LOS *RESTAURANTES FRANCESES* PROPORCIONAN BOLSAS PARA QUE LOS COMENSALES *SE LLEVEN SUS SOBRAS*



En Francia se ha aprobado una nueva ley que obliga a los restaurantes que sirven entre 150 y 200 comidas diarias, que proporcionen a los comensales bolsas para llevarse las sobras, lo que pensaban dejar en el plato, es una nueva medida que pretende concienciar sobre el desperdicio alimentario y además, evitarlo.





El mes pasado hablábamos de la introducción de la ley sobre el desperdicio de alimentos en Francia, recordemos que había sido retirada por un tecnicismo legal. Con esta ley se pretende obligar a supermercados y grandes superficies a donar los alimentos próximos a caducar, pero todavía aptos para ser consumidos, a bancos de alimentos y organizaciones benéficas, destacábamos que con esta nueva legislación Francia se colocaba como el país más proactivo en la lucha contra el desperdicio de alimentos de la UE.

Pues bien, acaba de entrar en vigor otra nueva ley que muestra que el país galo está decidido a llevar a cabo las acciones que sean necesarias para reducir el desperdicio alimentario. Desde el pasado día 1 de enero **los restaurantes franceses proporcionan bolsas para que los comensales se lleven sus sobras**, es una medida que va a terminar con los desperdicios y sobras que se dejan en los platos y que irremediablemente solían acabar en la basura.

Esta nueva ley también fue propuesta por el concejal Arash Derambarsh, uno de los principales impulsores de la legislación sobre la donación de

alimentos por supermercados y grandes superficies, y también promotor para que una ley similar se instaure en la Unión Europea. El concejal explica que a los franceses no les gusta andar por ahí llevando sus sobras en una bolsita, ya que no es algo que forme parte de la cultura gala, existe una especie de vergüenza burguesa por llevarse la comida que ha sobrado a casa, prefiriendo que lo que no se quiere comer se quede en el plato, para que sean los restaurantes los que tiren las sobras a la basura.

Se ha estado trabajado durante el año pasado para que la población tome conciencia de **lo irresponsable que es tirar la comida** a través de diferentes campañas, ahora es el momento de dar un giro más de tuerca, obligando por ley a que las sobras sean recuperadas por los comensales. Con ello se considera que se logrará reducir el desperdicio de alimentos que se genera en los restaurantes, o bien se come todo lo que hay en el plato, o las sobras se aprovechan en el hogar, sea para consumo propio o de una mascota. Además, futuras generaciones se acostumbrarán y con el tiempo esa vergüenza burguesa desaparecerá, dándole más valor a la comida.





No es que el desperdicio de alimentos en los restaurantes sea significativo, según las cifras de este estudio se desperdician unos 7'1 millones de toneladas al año en el país, un 6% corresponde a los consumidores, el 15% a los restaurantes y el 11% a las tiendas de alimentación. Lógicamente es más complicado controlar lo que hace la población con los alimentos en su casa, por ello se ha empezado a trabajar para reducir el desperdicio de alimentos en supermercados, grandes superficies y restaurantes.

Según las cifras oficiales de este informe del *Conseil National de l'Alimentation*, en el año 2010 unos 3'5 millones de franceses dependían de las donaciones de alimentos realizadas por organizaciones humanitarias, aunque se considera que esta cifra ha llegado hasta los 4 millones como consecuencia de la crisis económica. Sabiendo esto, es duro pensar que mientras unos pasan hambre, otros desperdician la comida como si sobrara. Según un estudio realizado a finales del año pasado, hasta el 95% de las personas encuestadas aseguraban que estarían dispuestas a solicitar una bolsita para llevarse las sobras, sin embargo, hay pocas evidencias de que esta haya sido una conducta habitual, una cosa es lo que se dice y otra lo que se hace.

Con la nueva medida se pretende **reducir hasta en un 50% el desperdicio alimentario** que los comensales generan en los **restaurantes**, según leemos en este artículo de la publicación digital *Sud Ouest*, la medida afecta a aquellos establecimientos que dan de 150 a 200 cubiertos al día, produciendo unas 10 toneladas de residuos orgánicos al año. Lo cierto es que se trata de una medida complicada y controvertida, los restaurantes preparan la comida esforzándose para que esté en su punto, si un cliente tiene una intoxicación alimentaria por haberse comido sus sobras horas después, ¿de quién será la culpa?

Hay que decir que algunos establecimientos ya han estado ofreciendo desde hace tiempo la posibilidad de que sus clientes se lleven las sobras, concienciados con el grave problema del desperdicio alimentario, pero no han sido muchos los clientes que se las han querido llevar. Con la nueva ley es posible que más de un comensal recoja sus sobras y seguidamente las tire a una papelera o un contenedor de basura para no cargar con ellas, ya veremos si la medida surge efecto y logra crear conciencia.

FUENTE
CULTURA COLECTIVA

LA OBRA FOTOGRAFICA DE EMMANUEL LUBEZKI

LLEGARÁ A LA CIUDAD DE MÉXICO



El encanto de la timidez llegó a Emmanuel Lubezki, conocido como “el Chivo”, originario de la majestuosa Ciudad de México, fotógrafo dedicado al cine, productor y director. Estudió historia y cinematografía en la UNAM, en el Centro Universitario de Estudios Cinematográficos (CUEC).





Durante su infancia, Emmanuel Lubezki veía películas de cualquier parte del mundo. Las veía sin leer los subtítulos, pues siempre estuvo interesado en las imágenes, aun cuando no entendiera lo que decía. Experimentaba esa parte de poder observar cada detalle de las escenas; el ambiente en que los personajes se desenvolvían extrovertidamente, los colores y contrastes de las tomas y uno que otro efecto. Fue así como a los 10 años de edad, su padre le regaló una cámara Kodak, en las que gastaba mucho para poder comprar los rollos que requería.

Lubezki es excepcional porque suma su fotografía a las historias. Sabe respetar el trabajo de todo el equipo en todos los largometrajes y cortometrajes en los que participa. Tras el lente de su cámara, el ojo de Lubezki se detiene para contemplar la historia completa, no oculta detalle alguno al espectador. Nunca pierde la capacidad de asombro para valorar, admirar y respetar todo lo que se coloca en el set.

Uno de los lemas más representativos del cinefotógrafo es: *“Mientras más pueda ver el espectador, mejor. Más de todo, incluyendo los mínimos detalles que logran mayor significado en la narración”.*

Lubezki es aclamado hoy en el mundo por su trabajo fotográfico, en la película *Gravedad* obtuvo un Oscar y posteriormente recibió un premio altamente codiciado por todos sus colegas y fue como: Mejor Fotografía ASC, galardón que le otorgó la Asociación de Cinefotógrafos.

La obra fotográfica y cinematográfica de Emmanuel Lubezki llegará este año a las instalaciones del Foto Museo Cuatro Caminos, lugar en el que podremos presenciar lo mejor de sus trabajos, desde sus inicios cuando era estudiante del CUEC, hasta su último trabajo como cinefotógrafo en *The Revenant: El Renacido*. La muestra contará con videos, fotos y escritos realizados por el propio Lubezki.





Esta será una oportunidad para adentrarse a la mente de uno de los mejores cinefotógrafos, de esa forma podremos comprender su obra, así como los cambios que ha tenido el cine y la foto en las últimas dos décadas.

Las fechas de la exposición aún no están confirmadas, sin embargo, te recomendamos estar al tanto de las redes sociales del recinto donde se llevará a cabo tan agradable evento, así como seguir en tiempo y forma las publicaciones de Emmanuel Lubezki.



INICIO

INICIA EL AÑO CON EL PIE DERECHO, CLAVES PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA CERVEZA



Empieza el año, y como amantes de la cerveza, te compartimos algunos tips que deberías recordar a la hora de exigir tu bebida favorita. Uno importante de la lista es que **no existen bebidas para mujeres o para hombres**. Todo depende de los gustos, ni una clara light es indicada para una dama ni una oscura es para machos. Aquí el paladar manda.

Javier Sánchez es un experto en cerveza que recientemente entrevistó el diario español *El País*, luego de que ganó el Campeonato Nacional Estrella Galicia de Tiraje de Cerveza. Es decir, es considerado el hombre que sirve la caña perfecta. En español de México: es experto en servir cerveza en el vaso.

Es uno de los amantes de esta bebida. A sus 50 años recuerda que lo apuraban cuando abrió su primera cervecería, le decían que se dejara de rollos y les sirviera rápido. Mientras él, proponía catas para distinguir texturas, colores y aromas.

El error número uno, destaca Sánchez, es meter los vasos o tarros al congelador. Un recipiente de vidrio con hielo, que al servir la cerveza cambia de color, no es algo bueno. *“Aunque esté limpio, siempre obtiene un poco de olor. A veces, hasta forma una ligera capa de hielo que te puede aguar la bebida y alterar su sabor. Yo no lo hago nunca”*, dijo a *El País*.





Algo que sugiere y que poco hacemos en México es **mojar los vasos**, tal y como algunas marcas recomiendan antes de servir la bebida en sus copas especiales. *“Casi nadie humedece la copa y es muy importante. Cómo se hace. Debemos llenar la copa de agua fría. Luego, se tira el agua. Ya tenemos la copa fresca y la pared húmeda, para que la cerveza se deslice mejor y no pierda fuerza ni se descarbonate al servir. Yo creo que la gente sabe estas cosas, pero hay falta de rutina”.*

Lo cierto es que no todos sabemos eso, es más, no pensamos en que facilita el proceso de servir la cerveza. El experto Javier Sánchez, dice que no se debe servir todo el contenido de golpe. Se sirve 75% de la cerveza inclinando el vaso, dejando caer el líquido lentamente para que no

haga mucha espuma. Una vez que tres cuartos de la botella se vierten se endereza la copa y se eleva la botella, para hacer una corona de espuma.

“La espuma debe medir 2 o 3 centímetros y protege la bebida del oxígeno”, dijo al diario español. *“Esa crema debe permanecer hasta que nos terminemos la bebida. De ese modo, también, evitamos que se escape el gas carbónico. Con los sucesivos sorbos, el líquido va bajando y dejando esos anillos de espuma, que en el argot cervecero se llaman encaje de Bruselas”.*

Dicho todo lo anterior, **no recomienda beber la cerveza directamente de la botella o la lata** ya que eso por lo menos le quita la mitad de su sabor.