

## GASTRONOMÍA



CÓMO SOBREVIVIR  
A LA CANDELARIA SIN  
SACRIFICAR ANTOJOS

## JURÍDICO



SUPREMA CORTE DE  
JUSTICIA LIMITA PAGO  
DE SALARIOS CAÍDOS

## CAPACITACIÓN



ATENCIÓN A LAS  
AUTORIDADES Y  
NUEVAS REFORMAS

## CAPACITACIÓN



DESARROLLO DE HABI-  
LIDADES DE SUPERVISIÓN  
PARA RESTAURANTES



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



/SirhaMexico

@SirhaMexico

## RESTAURANTES



TONY ROMA'S, ABRE  
UNA NUEVA SUCURSAL EN  
LA COLONIA NÁPOLES

## EVENTOS



KAYE Y BACARDÍ  
TE INVITAN AL PRIMER  
THE GUEST BARTENDING

## CERVEZA



CERVEZA Y POSTRES,  
EL MARIDAJE PERFECTO

## CAFÉ



18 RAZONES  
PARA DECIRLE  
QUE SÍ AL CAFÉ



Busca nuestra App en:  



**aware** Prevenir es vivir...  
Prevenir está en ti.  
PAD PARA LA AUTO-EXPLORACIÓN DE SENOS

TEXTO

FERNANDA ALVARADO

Queremos Comer

## CÓMO SOBREVIVIR A LA **CANDELARIA** SIN SACRIFICAR ANTOJOS



Dicen que la dieta no empieza hasta el 3 de febrero, todo por una fiesta de sabores que los mexicanos tenemos la exquisita tradición de festejar. La Candelaria es una mezcla de tradiciones prehispánicas y católicas, supuestamente quien encuentra la figura que representa al niño Jesús en la Rosca de Reyes se convierte en “el padrino” que debe presentar al Niño en el templo 40 días después de la navidad (2 de febrero) e invitar el banquete, o sea, los tamales.





## ¿Por qué comemos tamales?

El ingrediente principal de los tamales es el maíz. Si leíste el Popol Vuh recordarás que los dioses utilizaron maíz para crear al hombre, de ahí que también son un elemento básico en cualquier ofrenda.

Los tamales generalmente llevan algún tipo de relleno, éste puede ser carne, camarón, frijol, vegetales o simplemente salsa. México cuenta con una gran variedad de preparaciones de este platillo pues cada región tiene distintos tipos de tamal. Se distinguen por la envoltura, el tamaño, los ingredientes o por el relleno. Se calcula que en México **existen hasta 5,000 variedades distintas de tamales.**

Hablar sobre las propiedades nutrimentales de un tamal resulta complicado, depende del tipo de masa y grasa que se utiliza, la carne que se selecciona y el modo de preparación (algunas personas hasta los comen fritos!), por lo tanto puede existir mucha diferencia de información entre una receta y otra.

En base al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, un tamal aporta aproximadamente lo siguiente:

Tamal (200g)	Calorías	Grasa
Carne	510	30g
Elote	430	21g
Frijol	515	36g
Queso con rajas	520	36g
Rojo o verde	515	32g

**¿Y el atole?** Una taza (240 ml) de atole con leche aporta 185 Kcal. y 4 g de grasa.

## Si estás en dieta de adelgazamiento y se te cruzan los tamales

- Considéralo como un plato principal y no como guarnición.
- Di no a la guajolota (torta de tamal).
- Si el tamal es grande, come sólo la mitad.
- Prefiere los de relleno vegetal.
- Acompáñalo con café negro en lugar de atole.
- Disfrútalo y cómelo sin remordimiento.

## El resto del día

- Evita los alimentos grasosos y ricos en harinas refinadas.
- Procura incluir en tu alimentación del día leguminosas (frijoles, habas, lentejas), carnes magras (sin grasas), frutas y verduras.
- Elige fruta fresca como postre.
- Bebe suficiente agua natural (al menos 2L.) durante todo el día.
- Realiza un poco más de actividad física.

Considera que si bien no existen alimentos que por sí solos “engordan”, **sí existen alimentos que contienen más energía (calorías) y grasa que otros**, y son este tipo de alimentos los que debemos evitar cuando se quiere perder peso.

*“El Bien Comer es un placer”.*

INICIO

## SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACIÓN LIMITA PAGO DE SALARIOS CAÍDOS



Con la Resolución de la Segunda Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, que determinó la Constitucionalidad **de limitar a un máximo de 12 meses el pago de salarios vencidos por despido injustificado en un juicio laboral, se fortalecerá la creación de empleos en los sectores productivos y la estabilidad de los trabajadores.** La reforma al artículo 48, párrafo segundo de la Ley Federal del Trabajo, no transgrede el principio de progresividad que prevé el Artículo Primero de la Constitución ni los Convenios en materia de Derechos Humanos suscritos por México.

El sector patronal reconoce la sensibilidad de los Ministros para resolver el fondo de este asunto en favor de las oportunidades de empleo a través de los sectores productivos. **Los ministros resolvieron que la norma no desconoce derechos humanos de los trabajadores en tanto la acción por despido injustificado continúa siendo tutelada en la ley a través de la reinstalación o la indemnización por tres meses,**

**a elección del trabajador,** además de que la legislación prevé el pago de salarios caídos. Consideraron que dicha reforma no sólo limitó el plazo de pago de salarios vencidos, sino que incluso prevé otras medidas para desalentar toda práctica que tenga por objeto retardar u obstaculizar sin justificación alguna la resolución de un juicio laboral con la evidente intención de tutelar los derechos del trabajador sin demérito de la conservación de las fuentes de empleo. La reforma laboral ha permitido generar nuevos puestos de trabajo, como lo confirma la creación de 644 mil empleos formales el año pasado, según los registros de del Instituto Mexicano del Seguro Social. El sector patronal reconoce a la Suprema Corte de Justicia de la Nación como constructor de Estado de Derecho.

Con esta decisión del máximo tribunal del país, nuestra economía podrá enfrentar con mayor eficacia la inestabilidad financiera mundial, además de que se crea un mejor entorno para la competitividad laboral de México.

INICIO

## PRÓXIMO CURSO | ATENCIÓN A LAS AUTORIDADES Y NUEVAS REFORMAS



### OBJETIVO

Con información práctica, les daremos a conocer los motivos, fundamentos prácticos y limitaciones que tienen las autoridades en sus actuaciones; así como los mecanismos necesarios para atender eficientemente una visita y a las revisiones a las que están sujetos los establecimientos mercantiles.

### TEMARIO

- Nuevo protocolo de visitas de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social Federal a restaurantes.
- Licencia Ambiental Única para el D.F. 2016.
- Aviso de accidentes de trabajo.
- Reforma de Certificados de Zonificación.

### DIRIGIDO A

Área Jurídica, Gerentes, Administradores y Propietarios.

### FECHA

Miércoles 3 de febrero, 2016

### HORARIO

10:00 a 13:00 hrs.

### LUGAR

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

### COSTO

**\$600 + IVA**  
Socios: \$350 + IVA

### PONENTE

Lic. Óscar Domínguez Urbina, Gerente Jurídico AMR.

### INFORMES

Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146 - 5531 0911

**INICIO**

## PRÓXIMO CURSO | DESARROLLO DE HABILIDADES DE SUPERVISIÓN PARA RESTAURANTES



### OBJETIVO

El participante conocerá las principales herramientas para lograr una supervisión efectiva con la finalidad de Incrementar la productividad de su equipo, Asegurar una mayor calidad en el servicio, Optimizar recursos y Desarrollar a su personal.

### TEMARIO

- De operativo a supervisor, ¿Qué hacer ante la resistencia inicial del equipo?
- ¿Qué se espera del nuevo supervisor?
- Habilidades del supervisor efectivo (Liderazgo, El supervisor como ejemplo a seguir, Estilos de liderazgo y productividad, Organización, El uso de indicadores como medio de control y mejora, Relaciones interpersonales, Retroalimentación, Logro de Resultados: ¿Cómo un BUEN supervisor ayuda en la utilidad, Planeación y organización de actividades, Aprovechamiento de recursos, Técnicas de control y seguimiento, Manejo de reportes).

### DIRIGIDO A

Gerentes, Capitanes, Supervisores y Líderes de Unidad de Negocio.

### FECHA

Miércoles 10 de febrero,  
2016

### 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

Lic. Antonio Piñón / Consultoría de Go Business, Human Capital Strategies.

### INFORMES

Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146 - 5531 0911

**INICIO**

## LA CADENA DE RESTAURANTES DE COMIDA AMERICANA

# TONY ROMA'S®

RIBS • SEAFOOD • STEAKS

### ABRE UNA NUEVA SUCURSAL EN LA COLONIA NÁPOLES



El nuevo restaurante de Tony Roma's abre sus puertas con una decoración auténtica y funcional con sabores innovadores para deleitar a los comensales que se encuentran en el corazón del distrito financiero y la zona del World Trade Center - Louisiana #4 (Filadelfia), 03810 Ciudad de México.





## Arquitectura moderna y acogedora

Tony Roma's Nápoles mide aproximadamente 550 metros cuadrados distribuido en un comedor de tres niveles, un bar de servicio completo equipado con televisores para 170 personas, un patio cubierto para fumadores, y un techo retráctil para que los clientes puedan estar al aire libre, ambientado con sistema de música.

El establecimiento cuenta con un salón privado de TV, conexión a internet con la finalidad de organizar reuniones de trabajo, eventos privados o celebraciones para la gente que trabaja o reside en la zona.

## Un menú innovador sin dejar atrás su tradicional estilo americano

El menú fue diseñado por el Chef ejecutivo de la marca, Bob Gallagher el cual cuenta con una variedad de más de 50 platillos, donde los huéspedes podrán disfrutar de sus conocidas costillas (servidas con la salsa original BBQ que llega cada mes desde Estados Unidos), sus mundialmente famosos aros de cebolla, y excelentes cortes de carne, pollo y mariscos.

Así mismo cuenta con un menú de coctelería, el cual contiene más de 15 cocteles entre los cuales destacan las famosas "Romaritas". Los clientes también podrán disfrutar de Happy Hour de Lunes a Viernes de 17:00 a 20:00 horas, en donde encontrarán una gran variedad de bebidas al 50% de descuento acompañadas de entradas servidas en porciones más pequeñas a precios más accesibles.

## Diferentes opciones para cualquier tipo de cliente

Tony Roma's Nápoles además cuenta con servicio a domicilio vía telefónica (7090-4491) o a través internet por [hellofood.com.mx](http://hellofood.com.mx) ó [sindelantal.mx](http://sindelantal.mx)

Para atender la demanda del público oficinista de la zona cuenta con un menú ejecutivo desde \$139 pesos, el cual puede elegir diferentes combinaciones de sopa o ensalada, plato fuerte y un postre. Servido de Lunes a Viernes de 12:00 a las 17:00 horas, excepto días festivos.

Una de las innovaciones en esta nueva sucursal son "Las Parrilladas", las cuales se hace una selección de los mejores platillos servidos en porciones para 5 ó hasta 20 personas para atender eventos, reuniones de trabajo y celebraciones.

## Tony Roma's apuesta por México

*"México es un importante mercado para el crecimiento de la marca, estamos muy contentos de participar en el desarrollo de Tony Roma's que cuenta con fieles fans en la Ciudad de México. Nuestras costillas de fama mundial y la divertida experiencia de marca han sido muy populares en México, y esperamos que el éxito continúe con esta nueva ubicación".* - **Stephen Judge President & CEO of Romacorp Inc.**

Actualmente Tony Roma's tiene presencia en las siguientes ciudades de la República Mexicana, San Luis Potosí, Torreón, Querétaro, Mérida y Ciudad de México. El proyecto de crecimiento por parte del grupo incluye 5 unidades en los próximos 3 años.



# RESTAURANTES



**AMR**  
ASOCIACIÓN MEXICANA  
DE RESTAURANTES, A.C.  
DESDE 1948



*Acerca de Tony Roma's. Tony Roma's es el concepto de restaurante especializado en costillas más grande del mundo y cuenta con más de 50 años de experiencia. Tiene más de 150 restaurantes en 35 países, 26 estados, y 6 continentes. Desde Miami hasta San Francisco, Orlando a Vancouver, Tokio a Madrid, y más de 25 unidades en América Latina y el Caribe.*

## Para más información

Consulte la página web [www.tonyromas.mx](http://www.tonyromas.mx)  
Louisiana #4 (Filadelfia), 03810 Ciudad de México.  
(55)7090-4491

INICIO





# TE INVITAN AL PRIMER THE GUEST BARTENDING DEL 2016

La nueva #CocinaSinReglas tendrá el primer **The Guest Bartending** del 2016 con la participación en la Barra Kayejera del mixólogo Alejandro Rosales, quien representará a México en el **Bacardí Legacy Global Cocktail Competition** en San Francisco, California.

Con la intención de dar a conocer *Bon Vivant*, el cóctel premiado por sus acertados

toques afrutados, Rosales intervendrá la noche realizando tragos hechos a base de este ron originario de Cuba, mientras el chef Pedro Martín prepara las especialidades para comer con las manos que terminarán dando el toque a la velada.

La cita es el sábado 30 de enero a partir de las 9PM en Alfonso Reyes 108 de Condesa y dentro de los especiales se

podrán degustar los esquites al estilo Kaye, las alitas vietnamitas o las hamburguesas de falafel, camarón y Wagyu.

Kaye te invita a vivir uno de los tres ambientes del restaurante, la barra y picoteo están disponibles todos los días de la semana, para los fanáticos de los deportes pueden preguntar por la programación del día.



**BACARDÍ LEGACY**  
GLOBAL COCKTAIL COMPETITION  
*Facundo Bacardi*



**2016**

### EL LEGADO BACARDÍ

Desde 2009, BACARDÍ ha impulsado la excelencia y creatividad en la mixología mundial al seleccionar un cóctel que pueda ser parte del legado de Bacardi, como lo son hoy día la "Cuba Libre", el "Daiquiri" y el "Mojito". Por esta razón, Bacardi Legacy Cocktail Competition rinde homenaje a los 153 años de historia de la legendaria marca de ron creada por Don Facundo Bacardi en Santiago de Cuba.

En México, esta plataforma de mixología se ha desarrollado a lo largo de los últimos 5 años en los que le ha dado la oportunidad a talentosos mixólogos nacionales de mostrar su talento y creatividad en el único concurso de mezclabilidad en la industria de bebidas espirituosas en el que se usa como base principal el ron.

### FINALISTAS MEXICANOS 2016



**"La Última"**  
Axel Pimentel, México.  
Bar: Fifty Mills



**"Bon Vivant"**  
Alejandro Rosales, Méico.  
Bar: Maison Artemisa



**"The Guest"**  
Pablo "Pasti" Mangalawari, Méico.  
Bar: Limantour

### COCTELES GANADORES DE BACARDÍ LEGACY

2009



**"Mulata Daisy"**  
Ago Ferrone, Reino Unido.

2010



**"Angel's Draft"**  
Matthew Dakers, Reino Unido.

2011



**"Marco's Bacardi Fizz"**  
Marc Boumeton, Francia.

2012



**"Speak Low"**  
Shingo Gekan, Estados Unidos.

2013



**"The Knight Cup"**  
Elizaveta Evdokimova, Rusia.

2014



**"Maid in Cuba"**  
Tom Walker, Reino Unido.

2015



**"Le Latin"**  
Frank Dedles, Francia

EVITA EL EXCESO



FB KayeCocinaSinReglas  
T KayeMexico  
In. KayeMX

INICIO

# CERVEZA Y POSTRES, EL MARIDAJE PERFECTO



A la hora de acompañar un pastel o en general cualquier tipo de postre se suele pensar en el café como la primera opción, quizás también en té y vino. Pero hay otra que probablemente no se te había ocurrido y luce mucho más interesante y divertida: la cerveza.

Para disfrutar esta experiencia al máximo hay ciertas sugerencias. De acuerdo a Mike Reis, especialista norteamericano en vinos y colaborador para [seriouseats.com](http://seriouseats.com), lo primero a tomar en cuenta es que la cantidad de azúcar en el postre influye en la percepción del sabor de la bebida. Es decir, hay que buscar que la cerveza sea igual o más dulce que el postre para que esta no se perciba seca y no se favorezca la predominancia de aspectos como la acidez, amargura y el alcohol, lo cual acabaría con la experiencia.

Este experto recuerda que, por ejemplo, los sabores hallados en las cervezas de malta de cebada tostada, como stouts y porters, se lleva muy bien con los postres basados en chocolate debido a sus notas de café, ceniza y sí, chocolate. Aunque nuevamente se debe tomar en cuenta el tema de la dulzura: las irlandesas stouts secas y otras de este tipo no encajan. Recomienda también elegir aquellas con sabores afrutados o de caramelo para que complementen el chocolate, sin que necesariamente imiten el sabor.





En este sentido, el empresario cervecero Jeff Mendel, quien ha realizado experiencias de maridaje entre chocolate y cerveza, recuerda que entre estos dos sabores hay una química perfecta que se da por la riqueza del primero y la carbonatación de la segunda. Se crea una experiencia íntegra de sentir y saborear cuando la rica sensación grasosa de la manteca de cacao se funde a temperatura corporal e inunda el paladar, al tiempo que el vivo toque de la carbonatación activa el nervio trigémino.

## Las otras combinaciones

En cambio, cuando se trata de postres elaborados con frutas, la levadura es el elemento favorable ya que algunas de sus cepas ofrecen una cantidad de sabores frutales que pueden conectar la cerveza y la comida. Reis recuerda que estos sabores se encuentran en tipos como las ales de estilo belga, las ales alemanas de trigo y algunas inglesas ale. Las dulces

como la dunkelweizen son ideales para un pie de manzana no tan dulce. En tanto que los postres de nueces pueden combinar muy bien con las Brown ale: son fuertes, con buen sabor a malta, afrutadas y secas.

Las tipo pilsner en cambio, como recuerda el especialista cervecero Michael Agnew, pueden combinarse con una rebanada de panqué, galletas de mantequilla y glaseado de limón. Otros también las sugieren incluso con helado de fresa, ya que su leve amargura contribuye a que destaque el carácter natural de la fruta.

En tanto que para los postres a base de caramelo y dulce de leche —los más complicados de combinar porque son de mucho dulzor— lo ideal sean las cervezas con sabores acaramelados similares y muy dulces. Se recomienda especialmente aquellas que tengan un sabor profundo y complejo que haga la experiencia interesante. Un pudín de caramelo puede sonar como

algo complicado en este sentido, pero una densa y dulce barley wine (de origen inglés y conocida también como “vino de cebada” o “ale fuerte”) resulta ideal para acompañar.

La combinación es tan efectiva que incluso para preparar postres como brownies o pasteles de chocolate se llegan a emplear cervezas como las stouts. Y es que esta bebida añade un nivel especial de acidez y sabor a un postre que lo hace único. Eso sí, se recomienda que la cerveza con la que se cocinó sea la misma con la que se acompañe el postre preparado.

Y aunque existen todas estas reglas y sugerencias, la clave es la experiencia propia: sentarse a la mesa y probar cómo se llevan ciertos postres con determinadas cervezas. A veces puede ocurrir lo mismo que cuando se conocen dos personas que aparentemente no tendrían nada en común: se da la chispa y se convierten en una pareja extraordinaria.

---

 FUENTE  
 MSN
 

---

# 18 RAZONES PARA DECIRLE QUE SÍ AL CAFÉ



No importa si lo bebes a la mañana para despertarte o después de cenar, ya sea que te alcance con una taza o necesites un expreso doble; conoce la lista de beneficios para la salud que tiene el café.

## TE DA ENERGÍA Y TE HACE MÁS INTELIGENTE

El café aumenta tu nivel de energía cuando te sientes cansado. Un estudio reveló que aumenta la función cerebral, que incluye la memoria, el humor, el tiempo de reacción y la función cognitiva general.

## EL CAFÉ AYUDA A QUEMAR GRASAS

Un estudio demostró que el café, que es un ingrediente clave en casi todos los suplementos para bajar de peso, puede ayudar a regular el metabolismo y ayudar a quemar grasas en un 29% en personas delgadas y 10% en personas obesas.

## TE DA FUERZA

Además, está comprobado que el café rompe la grasa y la hace circular por el flujo sanguíneo para que el cuerpo la utilice como fuente de energía.

## ESTÁ REPLETO DE NUTRIENTES ESENCIALES

El café también es una excelente fuente de nutrientes. Beber café te ayuda a consumir los niveles diarios de vitaminas B2 y B5, magnesio y potasio.

## DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2

Los bebedores de café son menos vulnerables de desarrollar diabetes tipo II. Distintas investigaciones plantean que tomar café de forma regular reduce el riesgo de desarrollar la enfermedad en un 42%.

## PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE PADECER ALZHEIMER

Investigadores descubrieron que el café ayuda a combatir la demencia. Las probabilidades de desarrollar esta enfermedad incurable -que suele afectar a las personas mayores- se reduce significativamente con el consumo de café.





## PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE PADECER MAL DE PARKINSON

Distintos estudios sugieren que los bebedores de café están menos expuestos a padecer trastornos degenerativos como el mal de Parkinson, comparado con otras personas que no consumen cafeína.

## AYUDA A PROTEGER EL HÍGADO

Varios informes sugieren que el café reduce los riesgos de desarrollar cirrosis en el hígado.

## AYUDA A COMBATIR LA DEPRESIÓN

El café puede ayudarnos a tener una vida más feliz. Un estudio de la universidad de Harvard llegó a la conclusión de que las mujeres que beben café tienen 20% menos de probabilidades de padecer depresión.

## PUEDO AYUDAR A REDUCIR EL RIESGO DE PADECER ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER

Tu bebida preferida te puede ayudar a prevenir el desarrollo de distintas clases de cáncer. Estudios demostraron que el aumento a dos tazas de café por día está relacionado con una reducción del 43% de la probabilidad de desarrollar cáncer hepático. También reduce el riesgo de cáncer colorrectal.

## PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE DERRAMES

Si bien el café puede aumentar la presión sanguínea en personas que no beben café de forma regular, los bebedores asiduos de café tienen menos posibilidades de tener derrames o ataques cardíacos.

## PUEDO LOGRAR QUE VIVAS MÁS TIEMPO

Dada la innumerable cantidad de beneficios para la salud que tiene el café, distintos estudios sobre mortalidad concluyeron que el café ayuda a vivir más tiempo.

## ESTÁ REPLETO DE ANTIOXIDANTES

Una investigación acerca de los hábitos de consumo en las poblaciones occidentales reveló que el café es la fuente principal de antioxidantes, con incluso más que cualquier fruta o verdura.

## TIENE POCAS CALORÍAS

El café negro tiene muy pocas calorías. Una taza normal de café negro tiene unas 2 calorías, sin agregar azúcar ni crema.

## OLER CAFÉ AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS

El solo hecho de oler café puede hacerte sentir renovado incluso cuando estás muy cansado. Un estudio realizado por la Universidad Nacional de Seúl descubrió que el aroma del café levanta el humor cuando pasas mucho tiempo sin dormir.

## EL CONSUMO DE CAFÉ ESTÁ RELACIONADO A UNA MENOR TASA DE SUICIDIOS

Un estudio de la escuela de Salud Pública de Harvard llegó a la conclusión de que el café reduce el riesgo de suicidio en hombres y mujeres en hasta un 50%. La cafeína estimula el sistema nervioso produciendo antidepresivos, como serotonina, dopamina y noradrenalina.

## REDUCE EL RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE PIEL

Un estudio realizado por Brigham and Women's Hospital y la escuela de medicina de Harvard por un período de veinte años reveló que las mujeres que consumen tres o más tazas de café por día tienen menos probabilidades de desarrollar cáncer de piel.

## TE HACE MÁS INTELIGENTE

El café no solo te ayuda a mantenerte despierto. Según expertos, el café también aumenta el rendimiento intelectual.