

## EVENTOS



DEBATIRÁN IMPORTANCIA DE INFORMACIÓN PARA EL COMBATE A LA CORRUPCIÓN

## CIUDAD



HOY NO CIRCULA ELEVÓ DEMANDA DE SERVICIOS DE CABIFY Y UBER

## EVENTOS



CHINAMPERÍA, CULTIVO MILLENARIO, ORGULLO VIVO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

## JURÍDICO



ADEUDOS FISCALES



**Buen provecho con Aeromar y la Asociación Mexicana de Restaurantes**

Ahora Aeromar y la AMR (Asociación Mexicana de Restaurantes A.C.) lo ofrecen 10% de descuento en el pago de su cuenta en los mejores restaurantes de la Ciudad de México

**AEROMAR**  
La Línea aérea ejecutiva de México

[aeromar.com.mx](http://aeromar.com.mx)

## GASTRONOMÍA



12 RAZONES POR LAS QUE LA COMIDA MEXICANA ES LA MEJOR DEL MUNDO

## PAÍS



CRECE DEMANDA DE MERCADOS ORGÁNICOS

## SALUD



5 TIPS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

## PROVEEDORES



LA EVOLUCIÓN DE LA ENTREGA A DOMICILIO



**DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN DE RESTAURANTES**

CEL: 55 5400 6147  
[www.tarqus.mx](http://www.tarqus.mx)

**TARQUS**

INFORMACIÓN

[www.inai.org.mx](http://www.inai.org.mx)

# DEBATIRÁN

## EXPERTOS Y AUTORIDADES

### IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN

### PARA EL COMBATE A LA CORRUPCIÓN

El INAI convoca al foro “La información en el combate a la corrupción ¿Cómo nos arreglamos?”, los días 11 y 12 de abril. El Instituto considera que hacer frente a la corrupción es una tarea urgente que demanda la acción de la sociedad en su conjunto.



Representantes de la sociedad civil, la academia, del sector empresarial, de los tres poderes de gobierno, de los medios de comunicación y expertos en la materia, debatirán la relevancia del acceso a la información y su uso en el combate a las prácticas de corrupción.

Con ese propósito, el Instituto Nacional de Transparencia Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI) convoca al foro “La información en el combate a la corrupción ¿Cómo nos arreglamos?”, los días 11 y 12 de abril.





El INAI considera que hacer frente a la corrupción es una tarea urgente, que demanda la acción de la sociedad en su conjunto y el acceso a la información pública de calidad es una herramienta fundamental, que en manos de los ciudadanos permitirá un combate más certero, a través de la participación efectiva y la denuncia.

El evento es un ejercicio que permitirá poner sobre la mesa el caso mexicano, pero también abordar la problemática de la corrupción desde una óptica global, explorar los retos, los avances y las propuestas que lleven a mejores prácticas para su ofensiva.

Durante la inauguración del foro estarán presentes el secretario de la Función Pública, Virgilio Andrade; el presidente de la Conferencia Nacional de Gobernadores (Conago), Gabino Cué; la coordinadora de la Red por la Rendición de Cuentas, Lourdes Morales; la comisionada presidenta del INAI, Ximena Puente, y el comisionado Joel Salas.

En el Foro se realizarán siete paneles de análisis: Sistema Nacional Anticorrupción. Retos y expectativas: ¿Qué es y qué no es?; Incentivos a la corrupción ¿Nos falta información o nos sobran los motivos?; Impunidad y reputación. Acceso a la información como medio para restaurar

la confianza ciudadana; Costos económicos y sociales de la corrupción. ¿Puede el acceso a la información reducirlos?;

Asimismo, se abordarán los temas: Negocios en la opacidad ¿La "mordida" en el business plan?; Participación ciudadana y combate a la corrupción ¿Cuál es el papel de la sociedad civil?; y Contrapesos Institucionales de la Corrupción. ¿En dónde está el árbitro?

La sede del Foro será el auditorio "Alonso Lujambio", del INAI, ubicado en Insurgentes Sur Núm. 3211.

INICIO

FUENTE  
MUNDO EJECUTIVO EXPRESS

# HOY NO CIRCULA ELEVÓ DEMANDA DE SERVICIOS DE CABIFY Y UBER



Los precios que general los usuarios de la aplicación pagaron por dicho servicio, oscilaron entre 110-120 mxn en viajes de 9 a 10 km.



*Los precios que general los usuarios de la aplicación pagaron por dicho servicio, oscilaron entre 110-120 mxn en viajes de 9 a 10 km.*

Pese a la alteración en el tráfico vehicular en la Ciudad de México debido a la ampliación del programa **Hoy no Circula**, la demanda en los servicios de movilidad mediante aplicaciones, como es el caso de Cabify se vio incrementada.

Según información proporcionada por Vianey Campos, gerente de relaciones públicas de Cabify, la demanda del servicio durante el primer día del doble

**Hoy No Circula**, aumento hasta en un 200%, en contraste con la flota de conductores de dicho servicio el cual bajo en un 20 por ciento.

Los precios que general los usuarios de la aplicación pagaron por dicho servicio, oscilaron entre 110-120 pesos en viajes de 9 a 10 Km, mientras que quienes recorrieron distancias aproximadas a los 3 Km llegaron a pagar 30 pesos, ya con un descuento del 25% en tarifa mínima.

De la misma manera **Cabify** reportó que si bien no cuenta con una cifra concreta el número de pasajeros que atizaron el ser-

vicio durante esta semana las cifras se incrementaron, esto a consecuencia de que muchos usuarios decidieron compartir el servicio con familiares y amigos.

Así mismo la empresa se comprometió a no utilizar tarifas dinámicas y establecer un precio en relación con los kilómetros recorridos de punto fijo a otro punto fijo, así como garantizar atención telefónica, seguro de cobertura amplia y un descuento del 25% en la tarifa mínima hasta el 30 de junio, fecha en la cual se tiene contemplado suspender la ampliación al Hoy No Circula.





La aplicación para solicitar auto particular cobra hasta 900% más sus tarifas mínimas; un viaje de satélite al sur de la cdmx lo cobra en 1,400 pesos.

# U B E R

Uber incrementó sus tarifas hasta 900% debido a la implementación del doble **Hoy No Circula en la Ciudad de México**, por lo que usuarios de Twitter y Facebook iniciaron las quejas por lo que consideraron un tremendo "abuso".

Usuarios del transporte privado bajo demanda reportaron lo que calificaron como "abusos" debido a la alta demanda del servicio por la aplicación.

INICIO

FUENTE

UNIVERSIDAD DEL CLAUSTRO DE SOR JUANA

# CHINAMPERÍA, CULTIVO MILENARIO

ORGULLO VIVO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Por segunda ocasión se llevó a cabo el encuentro Chinampería; cultivo milenario, orgullo vivo de la Ciudad de México que contó con la presencia de varios investigadores, así como de horticultores para analizar la problemática actual que enfrenta la zona chinampera de la Ciudad de México.



El evento tuvo lugar del lunes 4 al viernes 8 de abril de 11:00 a 17:00 horas, en la Universidad del Claustro de Sor Juana (Izazaga 92, Centro Histórico de la Ciudad de México).

La inauguración estuvo a cargo del Secretario de Turismo de la Ciudad de México, Miguel Torruco Marqués y la Vicerrectora Académica de

la Universidad del Claustro de Sor Juana, Guillermina Torres Savín. Los acompañaron la Secretaria de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades de la Ciudad de México, Rosa Icela Rodríguez Velázquez; el Coordinador General de la Autoridad de la Zona Patrimonial Mundial Natural y Cultural de Xochimilco, Tláhuac y Milpa Alta, Erasto Ensástiga Santiago.





Durante los cinco días de actividad hubo seis conferencias, dos conversatorios, un diálogo, un concurso gastronómico y tres talleres, así como la exhibición de una maqueta natural que explicó el proceso de construcción y cultivo de las chinampas.

En el encuentro los especialistas buscaron alternativas al problema del intermediarismo y destacaron el tema del riesgo de desaparición de la zona chinampera como espacio de cultivo debido al descontrolado urbanismo de la capital del país.

Las conferencias a abordarse fueron *Modelo de vinculación para la creación de cadenas de valor*, proyecto ganador en 6ta Convocatoria del Fondo Sectorial CONACYT-SECTUR a cargo del licenciado Gerardo Guadarrama; *Nutrición y chinampa*, a cargo del doctor Jorge Ramírez; *Mercados tradicionales en la Ciudad de México*, a cargo de la maestra Julieta Valle; *Muérdago y ahuejotes: Situación actual y control a*

*futuro*, a cargo de la doctora Diana Marchal; *Sistemas agroalimentarios localizados y comercio de proximidad*, a cargo del doctor Gerardo Torres y *El chapín de amaranto como patrimonio de la Ciudad de México*, impartida por la doctora Sara Hiran Morán. La charla *El agua y las chinampas hoy*, estuvo a cargo de los doctores Luis Zambrano y Alberto González Pozo.

Los conversatorios *La chinampa, sus historias y riesgos*, así como *La cocina de humo*, estuvieron a cargo de los chinamperos de la zona patrimonial, integrantes de mayordomías xochimilcas y alumnos del Claustro. Los talleres fueron molienda de maíz, reventado de amaranto, temazcal y herbolaria.

Cabe destacar que las actividades no tuvieron costo y fueron abiertas al público en general.

Chinampería buscó diseñar, promover e impulsar un encuentro donde se generara una re-

lación comercial directa entre chinamperos y compradores domésticos o empresariales de la Ciudad de México; así como difundir las características de construcción, cultivo, sustentabilidad, y tradiciones que existen en la chinampa y en su entorno.

**Chinampería; cultivo milenario, orgullo vivo de la Ciudad de México** fue organizado por la Universidad del Claustro de Sor Juana; la Secretaría de Turismo de la Ciudad de México con la colaboración de la Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades del gobierno capitalino; la Coordinación General de la Autoridad de la Zona Patrimonial Mundial Natural y Cultural de Xochimilco, Tláhuac y Milpa Alta; mujeres empresarias de Xochimilco y desde luego en conjunto con los chinamperos de la zona patrimonial de la Ciudad de México.

# ADEUDOS FISCALES

## Paga tus adeudos fiscales

Si te notificaron un adeudo fiscal, págalo dentro de los 30 días hábiles siguientes o dentro del plazo que se menciona en el documento recibido, ya que puedes obtener reducciones por pronto pago, en caso de multas.

Junto con la notificación se te entrega un Formato para pago de Contribuciones Federales (FCF) que contiene una línea de captura, que especifica la fecha límite para pagar, el cual puedes presentarlo en la ventanilla de cualquier institución bancaria o a través de internet.

Realizando tu pago, descartas la posibilidad de que te embarguen tus cuentas bancarias u otros bienes a tu nombre.

## Si no pagas o garantizas tu adeudo fiscal

1. Serás reportado al Buró de Crédito y Círculo de Crédito.
2. Se cancelarán los CFDI que se te hayan autorizado y no podrás facturar tus operaciones comerciales.
3. Se iniciará el Procedimiento Administrativo de Ejecución; esto es, el cobro coactivo del adeudo a través del requerimiento de pago y, en su caso, el embargo de tus pertenencias (bienes; inmuebles, muebles, vehículos, cuentas bancarias, marcas, patentes, etc.).
- 4. Se inmovilizarán y embargarán tus cuentas bancarias o de inversión.**
5. Tus datos pueden ser publicados en la lista de deudores del Fisco Federal de la página de internet del SAT.
6. Si tienes devoluciones de impuestos pendientes, éstas se aplicarán a los saldos de tus adeudos.
- 7. Tu registro en el Padrón de Importadores puede ser suspendido o cancelado, lo que te impedirá realizar actividades de importación o exportación de bienes o servicios.**

8. Si tienes programado participar en licitaciones gubernamentales, la opinión del cumplimiento de obligaciones será negativa y afectará tus relaciones comerciales.

9. Si eres beneficiario de la aplicación de un subsidio, perderás dicho beneficio.

Adeudos a cargo de un contribuyente fallecido.

Los adeudos fiscales a cargo de un contribuyente no se cancelan si éste fallece, ya que la autoridad fiscal inicia diversas acciones de investigación para detectar bienes o cuentas bancarias con el objetivo de recuperar el importe de los adeudos fiscales.

Por lo que es recomendable que los herederos o el albacea procedan a pagar los adeudos fiscales a cargo del contribuyente fallecido, para que los bienes que integran la masa hereditaria no sean afectados.

La información sobre los adeudos fiscales en esta situación, puede ser solicitada por:

1. Cualquiera de los herederos.
2. El albacea de la sucesión.

Debiendo presentar:

- Acta de defunción del contribuyente.
- Copia certificada del documento que acredite su personalidad (Designación de herederos, nombramiento de albacea, etc.)
- En su caso, acta de nacimiento del heredero.
- Identificación oficial (credencial para votar con fotografía expedida por el Instituto Nacional Electoral o el Instituto Federal Electoral, pasaporte vigente, cédula profesional, cartilla del Servicio Militar Nacional).

**Comunícate a MarcaSAT (01 55 627 22 728, opción 2), seleccionando la opción 9 (cobranza), seguido de las opciones 4 y 1 para que el formato sea enviado a tu correo electrónico.**



FUENTE

culturacolectiva.com

# 12 RAZONES POR LAS QUE LA COMIDA MEXICANA ES LA MEJOR DEL MUNDO

*“La suerte de las naciones depende de su manera de alimentarse”.*

Anthelme Brillat-Savarín

Sí, porque no hay nada como invitarte a probar las delicias de una gastronomía deliciosa, producto del mestizaje cultural, y condenarte de por vida a los eternos antojos. Basta con un mordisco a las garnachas, una gran cucharada de pozole, o un taco de pastor con la salsa derramándose, para saber que no volverás a probar manjares similares en el mundo. Y no se trata de menospreciar la oferta culinaria del resto del mundo, sino de enorgullecernos con lo que tenemos aquí: a la vuelta de la esquina, al cruzar la calle o en los mejores restaurantes de nuestra geografía. Sabores, olores, texturas en una cocina que reúne los regalos de la Tierra para el deleite de los paladares más exigentes.

Atrévete a conocer a un país que espera ser descubierto, que se ha transformado a sí mismo a través de la cocina, y que en su multiculturalidad ha adaptado los platillos a los sabores regionales. Nunca experimentarás lo mismo al comer un platillo similar en distintas latitudes del país, aunado a que el calor de la gente, la delicia de las bebidas nacionales, y un clima idóneo, te invitan a sumergirte en uno de los pecados más interesantes: la gula.

Si aún tienes dudas o quieres reforzar ese espléndido viaje, te presentamos nuestros 12 motivos por los que la comida mexicana es la mejor del mundo.



## 1. Pozole

La lluvia no cesa, el frío cala, pero tienes frente a ti un delicioso tazón de pozole. Según el color de tu preferencia, e ingrediente secundario (pollo o cerdo), deberás seguir el magno ritual de la preparación: agregar lechuga, chicharrón, rábanos, cebollas, limón, orégano, aguacate, queso, crema, chicharrón y salsa. Acompaña este platillo de tradición prehispánica con tostadas a tu antojo y déjate llevar por la mezcla de sabores que el platillo ofrece. Por si fuera poco, nuestro país tiene la maravilla de que en cada región, el pozole se prepara de manera distinta, así que ¿por qué no vivir México a través del pozole?

## 2. Mole

Regalo sagrado de nuestras culturas prehispánicas, el mole también debe su exquisitez al mestizaje gastronómico. Visitar México y no probar el mole es considerado por los turistas más experimentados como un grave error, pues aunque los fuertes sabores que caracterizan al platillo lo vuelvan de 'gusto adquirido', disfrutar de la mezcla de sabores habla un poco de nuestra cultura. Tan milenario platillo, hecho a base de chiles y especias, también ocasiona que las variedades sean tan infinitas como la diversidad cultural de nuestro país. Sin embargo, el mole poblano es considerado el estandarte del resto.



## 3. Cochinita Pibil

La Península de Yucatán ofrece este platillo que se enclava en la cocina tradicional, regional y gourmet. Con base en la carne de cerdo abodaba en achiote, ésta es envuelta en una hoja de plátano y cocida dentro de un horno de tierra, como marca la tradición. El platillo que conquistó el resto del país para utilizarlo como gran plataforma hacia la cocina mundial, se acompaña con cebolla morada desflemada con naranja agria y pequeños trozos de chile habanero.

## 4. Chilaquiles

Uno de los platillos más extendidos alrededor de la geografía mexicana, debido a la sencillez con que los chilaquiles mezclan elementos tan distintivos de la gastronomía mexicana. Un puñado de totopos se bañan en salsa de chile verde o roja, se acompañan de rodajas de cebolla, queso y crema. El panorama se abre para la diversidad de gustos, pueden acompañarse con pollo, carne de res, arrachera, cecina, huevos y frijoles.

## 5. Tacos al pastor

En honor a la diversidad casi infinita de tacos alrededor de México, los tacos de pastor debían estar presentes. Pequeñas tortillas de maíz con carne abodaba, previamente marinada, que se acompaña al gusto, con piña, cilantro, cebolla, y salsa. Los tacos son el platillo que congrega alrededor de sí, a todas las clases sociales del pueblo mexicano.





## 6. Enchiladas

La tortilla, en su versatilidad, ofrece un platillo más a nuestra lista, en la cual una tortilla de maíz rellena de pollo, pavo, res o queso, es bañada elegantemente con alguna salsa picante. La cama de salsa es cubierta con crema, queso, lechuga y cebolla fresca picada. Como su misma característica apunta, la enchilada es preparada según la región del país, teniendo suficientes opciones para nunca terminar de conocer la gastronomía mexicana en torno a la enchilada

## 7. Chiles en nogada

Considerado por muchos como el gran platillo de la gastronomía mexicana, su historia se remonta a las monjas agustinas en la ciudad de Puebla, quienes crearon un platillo para celebrar la independencia de México y a su emperador, Agustín de Iturbide. El chile, relleno de guisado de picadillo, almendras, pasas, aceitunas y perejil, se baña en una crema de nuez con perejil y granada. La alusión a la bandera mexicana es considerada como uno de los platillos más finos y representativos de la alta cocina mexicana.

## 8. Mixiote

Del náhuatl metl, maguey, y xirotl, película de la penca, el mixiote consiste en carne enchilada cocida al vapor envuelta en una película que se desprende de la penca del maguey pulquero. La carne puede ser de carnero, pollo, conejo, cerdo, res o pescado, misma que se cocina con salsa y múltiples hierbas de olor. La salsa, como gran parte de la gastronomía mexicana, es el clavo en la combinación de sabores.

## 9. Barbacoa

Este es un término que hace referencia principalmente al método tradicional para preparar carnes de vacuno, ovejas, cabra, entre otras. El elemento exquisito en este platillo es que las carnes se cocen en su propio jugo a través de un método prehispánico que utiliza múltiples ingredientes provenientes de Europa.

## 10. Garnachas

El altiplano mexicano se luce con este platillo. El término, a diferencia de España, tiene su origen en el estado de Oaxaca, en el cual una garnacha es una tortilla de maíz sancochado con carne, queso y ensalada. Ahora, se emplea la pala-

bra para describir los antojitos callejeros que se elaboran con maíz frito y que desatan la gula de todos los mexicanos. Una posición en honor a todos ellos: sopos, gorditas, huaraches, machetes, pambazos, quesadillas, chalupas, tlacoyos y tostadas.

## 11. Carnitas

Casi tan populares como los tacos de pastor, el término se usa para referirse a diferentes porciones y partes del cerdo que son fritas en manteca. Con grandes ollas de cobre, la carne se sazona con sal y tequesquita, para después freírse y agregar una solución al gusto, de refresco de cola, jugo de naranja, cerveza y agua. Honremos al estado de Querétaro y Michoacán.

## 12. Birria

El estado de Jalisco no podía quedar fuera de este listado, y lo hace con este platillo a base de carne de borrego (o de chivo), preparado con salsa y chiles cocinados al horno. Tradicionalmente la carne se hornea dentro de un hoyo en la tierra y un cuenco de barro. La aventura gastronómica incluye una combinación entre múltiples especias: laurel, pimienta, tomillo, ajo, jengibre y más.

FUENTE  
 ENTORNO INTELIGENTE

# CRECE DEMANDA DE MERCADOS ORGÁNICOS

**Ante la demanda originada por una cultura de vida sana, los mercaditos orgánicos están viento en popa.**

Ante la demanda originada por una cultura de vida sana, los mercaditos orgánicos están viento en popa en esta capital, donde se dan cita desde curiosos hasta los más conscientes de cuidar su salud, quienes adquieren productos diversos como alimentos, plantas medicinales y cosméticos.

En esos lugares, se promueve el consumo de productos orgánicos, elaborados de manera artesanal y de forma amigable con el medio ambiente, por lo que su instalación sobre ruedas, se expande a paso acelerado en varios puntos de la zona metropolitana de Guadalajara.

Estos espacios innovadores ofrecen alimentos frescos directos del campo, plantas medicinales, productos cosméticos, champús, crema de protección solar, artesanías y puestos con cocina vegana, todo bajo la exigente normativa de contener

ingredientes seguros, que cumplan con la reducción del impacto medioambiental.

Los hábitos de consumo cambian y en la actualidad los más conscientes de una alimentación sana y responsable son los jóvenes, de tal manera que los mercaditos orgánicos se ven invadidos principalmente de consumidores que rondan entre los 15 y 35 años.

En entrevista, los socios de ECO Impacta GDL, Sofía Amezcua y Víctor Estrella, afirmaron que la tendencia de los mercaditos orgánicos crecerá más porque, aunque de manera lenta, los hábitos de consumo están en pleno cambio entre los tapatíos.

Víctor Estrella señaló que acaban de realizar un análisis sobre quiénes son los seguidores en redes sociales de ECO Impacta GDL y detectaron que un 70 por ciento son mujeres, y la tendencia aumenta entre la gente joven.

*“Se debe a muchas razones, primero porque creo que los jóve-*

*nes de hoy tienen conciencia en apoyar las marcas de la comunidad, están más atentos al emprendimiento y, sobre todo, al cuidado del medio ambiente y de la salud”,* apuntó.

En tanto Sofía Amezcua, quien es directora general de la organización, consideró que el reto comenzó hace casi dos años con el montaje del ECO mercado de Chapultepec ubicado en Plaza Las Ramblas.

*“Fue una tarea difícil, pues la gente pensaba que este tipo de productos eran consumidos solo por la clase alta, veganos o los hipsters”,* resaltó Amezcua y añadió que ahora son cientos de visitantes ávidos de nuevas propuestas los que se dan cita los fines de semana.

Agregaron que la competencia está fuerte porque como los food trucks, la tendencia de los mercaditos orgánicos se convirtió en un boom, pero lo importante es que la gente conozca nuevas propuestas y se acerque a conocer productos sanos.





Por otro lado, el investigador del Departamento de Desarrollo Rural Sustentable de la Universidad de Guadalajara, Marcos Crespo, subrayó que luego de conocerse que el excesivo y mal uso de fertilizantes y agroquímicos perjudica al medio ambiente y la salud, surgió la opción de los productos orgánicos.

*“La agricultura orgánica nació en Alemania en los años treinta y ha sido un éxito mundial. En México hay alrededor de 200 mil personas que se dedican a esa actividad y cada vez más productores se interesan en ese tipo de agricultura, en la que están prohibidos agroquímicos*

*y fertilizantes, todo es natural y cuidando al medio ambiente”,* dijo.

Consideró que en el caso de México la agricultura orgánica ha tenido mayor impacto en el sur del país, ya que *“somos el primer productor a nivel mundial de café orgánico y la zona productora se encuentra básicamente en el estado de Chiapas”,* resaltó.

No obstante, insistió en que no se debe satanizar el uso de fertilizantes porque han sido tan buenos que han logrado que se produzca el doble de alimentos.

Citó como ejemplo el caso de la India cuando enfrentaba una situación de hambruna porque no producía arroz suficiente con el uso de esta tecnología y ahora es exportador de ese alimento.

De esta forma, acotó, los mercados orgánicos se convierten en una alternativa importante no solo por acercarse a productos más sanos sino porque es una forma de conectar el campo con la ciudad, tener mayor conciencia ambiental y contar con un espacio para aprender.

# 5 tips

¡Para una vida más saludable!

- **Tener un estilo de vida saludable se refleja en cómo nos vemos y cómo nos sentimos.** ●  
**Cuidar nuestra salud mejora nuestra calidad de vida.**

En las últimas décadas, la medicina y las facilidades de la modernidad han aumentado nuestra esperanza de vida de tal forma que en 1930 las personas en México vivían en promedio 34 años y en 2014 la esperanza de vida promedio es de casi 75 años.

Sin embargo, lo más importante ahora es que de cómo nos cuidemos dependerá si

terminamos los últimos años enfermos y limitados, o disfrutando ser un adulto mayor independiente y con calidad de vida.

No se trata de nunca volver a comer ciertos alimentos o vivir haciendo ejercicio, se trata de cuidarte y disfrutar la comida sin excesos, encontrando un equilibrio que te permita a futuro vivir de la mejor manera posible, viéndote y sintiéndote bien.

## Estar sano significa:

- Tener energía para hacer lo que te gusta y te importa.
- Sentirte positivo para manejar los retos del día a día.
- Sentirte y verte lo mejor posible.
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y osteoporosis.
- Tener fuerza y resistencia física para responder a cualquier emergencia.

## ¿Por qué ser más saludable?

Todos los días realizamos actividades que exigen mucho a nuestro cuerpo, pero si no estamos al 100% nos enfermamos o no rendimos de forma adecuada, sintiéndonos cansados, agotados o de mal humor, haciendo las cosas a medias o de mala manera. Cuidar nuestra salud nos ayuda a poder hacer todo lo que queremos, disfrutando las cosas y rindiendo al máximo, eso también es calidad de vida.



**Para saber qué tan saludable es tu estilo de vida,  
tan solo responde estas sencillas preguntas:**

¿Comes pocas frutas y verduras?  
(menos de dos porciones al día)

¿Fumas o bebes alcohol con regularidad?  
(al menos una vez a la semana)

¿Pasas muchas horas sin comer?  
(más de 6 horas)

¿Duermes menos de 8 horas al día?

¿Tienes sobrepeso?

¿Te enfermas seguido? (gripe)

¿Pasas muchas horas sentado?  
(más de 4 horas al día)

¿Tomas refresco, jugos o café en lugar de  
agua simple?

¿Comes tortas, tacos, pizzas,  
hamburguesas, sopes, tamales más de dos  
veces a la semana?

¿Te sientes a menudo con molestias físicas:  
acidez, inflamación del estómago, dolor de  
cabeza, espalda o rodillas?

**Si contestaste de forma positiva a más de 4 preguntas, es muy probable que tengas una mala alimentación, seas muy sedentario y que tu estilo de vida esté afectando a tu cuerpo. Entonces, es momento de hacer un cambio, pensar de forma preventiva y cuidar tu salud en lugar de esperarte a curar enfermedades.**



No es complicado comenzar a llevar una vida sana, existen muchas maneras de hacerlo de forma fácil y sencilla. Te recomendamos que vayas cambiando poco a poco y con metas a corto plazo, de forma que se conviertan en hábitos establecidos.

**A continuación te proponemos estos 5 tips para cuidarte:**



## Mídete

Checar nuestra salud acudiendo de forma regular al médico ayuda a prevenir enfermedades.

Medirte incluye conocer tu índice de masa corporal para saber si tienes sobrepeso, tomarte la presión arterial y realizarte exámenes de sangre de forma regular para conocer tus concentraciones sanguíneas de glucosa, colesterol y triglicéridos, con lo cual podrás llevar un seguimiento de tu estado de salud, evitando hábitos y conductas de riesgo.

La actitud es de prevención y cuidarte a tiempo evitando un deterioro silencioso.

- **Glucosa sanguínea:** es necesario conocer tus niveles sanguíneos para diagnosticar y/o prevenir el desarrollo de diabetes.
- **Colesterol y triglicéridos:** las concentraciones elevadas de estas grasas se relacionan con problemas cardiovasculares tales como infartos y trombos.
- **Presión sanguínea:** cuando se tiene hipertensión no siempre se presentan síntomas, por lo que se le llama el "asesino silencioso", ya que puede ocasionar accidentes cerebrovasculares sin previo aviso.
- También el médico puede recomendarte otros chequeos según tu edad y herencia, tales como mastografía (para detectar



cáncer de mama), antígeno prostático (detección de cáncer de próstata), Papanicolaou, densitometría (para detectar osteoporosis), etc.

- Medirte por otro lado, también se refiere a evitar los excesos: en la comida, la grasa, el azúcar, la sal, el alcohol o tabaco que afectan gradualmente tu salud. De ser necesario es recomendable también acudir con un nutriólogo que te ayude con un plan de alimentación.

## Actívate

Hacer ejercicio de forma constante disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y sobrepeso. Siempre encontramos miles de razones para no hacer ejercicio: la falta de tiempo, el cansancio, la falta de un espacio adecuado, la falta de dinero, etc; sin embargo es cuestión de voluntad y encontrar la manera.

Son muchos los beneficios del ejercicio y esa es razón suficiente para motivarnos, se trata de ser menos sedentarios: subir escaleras en lugar de elevador, sacar a pasear al perro, utilizar menos el coche, ver menos la tv y jugar más en espacios abiertos, etc.

Busca actividades que te gusten y te diviertan, de esta forma serás más constante. Se recomienda utilizar ropa y calzado cómodo así como hidratarte de forma adecuada.

### Beneficios de la actividad física:

- Nos ayuda a bajar y/o mantener nuestro peso corporal.
- Fortalece músculos y huesos.
- Aumenta nuestra capacidad respiratoria.
- Favorece la salud del sistema cardiovascular.
- Ayuda a controlar el estrés y nos ayuda a dormir y descansar mejor.
- Mejora nuestro sistema de defensas.
- Mejora la digestión.
- Nos ayuda a sentirnos con más ánimo y energía.
- Mejora la flexibilidad y movimientos corporales.

Es necesario realizar ejercicio al menos 3 hrs. a la semana, ya sean 30 minutos 5 veces o una hora 3 veces a la semana.

Es mejor hacer menos tiempo al día, pero de forma constante, ya que si forzas tu cuerpo por 3 horas una vez a la semana puede ser contraproducente.



## Toma agua

Tener el hábito de tomar agua simple es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo, ya que favorece la digestión, hidrata la piel y ayuda a regular la temperatura corporal. Es necesario tomar al menos 6 a 8 vasos de agua simple al día.

Es importante que los líquidos que consuman sean sin azúcar, es decir, no refrescos, jugos o aguas de sabor, ya que contienen muchas calorías y pueden acumularse como grasa en tu cuerpo. El café y el té pueden consumirse sin azúcar y sin leche, pero no deben sustituir al agua, evita el exceso y no consumas más de una o dos tazas al día, ya que no hidratan el cuerpo de la misma forma.

Si no tienes la costumbre de tomar agua y no sientes sed, no te desesperes, es cuestión de hacer el hábito. Comienza con un litro al día, llevando una botella para medir tu consumo, y poco a poco ve aumentando; y sin darte cuenta de pronto notarás que tu cuerpo te la pide y que tu piel y tu digestión te lo agradecen.

Si te cuesta trabajo tomar agua simple, también puedes empezar tomando agua con limón, jamaica o mezclas con hierbas y frutas. Es mejor hacerlas tipo infusiones en lugar de jugos, ya que tiene mucho menos azúcares por ejemplo: menta con lima y pepino, sandía con menta y albahaca, naranja con jengibre y albahaca. Para hacer estas aguas saborizadas o infusiones, te recomendamos lo siguiente:

- Escoge la mezcla que vas a utilizar
- Añade la fruta o la verdura en un recipiente y macha con una cuchara de madera. Si es necesario quita la piel y las semillas.
- Coloca la hierba o especia elegida y apriétala un poco para que suelte sus extractos naturales.
- Añade agua y guarda en un frasco o jarra de vidrio con tapa en el refrigerador. Puede durar hasta una semana.
- Cuida las cantidades y no agregues azúcar.







¿Cuántas veces has oído esta recomendación? Seguramente demasiadas, sin embargo lo importante no es que te lo digamos otra vez, si no que en verdad lo apliques en tu hábito de alimentación.

Este grupo de alimentos es rico en vitaminas, minerales y fibra, y se ha comprobado que su consumo diario disminuye el riesgo de muchas enfermedades tales como cáncer y cardiopatías.

Hay mucha variedad de sabores, olores y colores en estos alimentos, por lo que mezclarlos y combinarlos evitará que te aburras y te proporcionará una alimentación más sabrosa y rica en nutrimentos, complementándose las propiedades de unas y otras.

Lo ideal son al menos dos a tres porciones al día (puedes medirlos en piezas o tazas por ejemplo una manzana o una taza de papaya o calabazas), con esto mejorará tu digestión y tu sistema inmunológico. Es cuestión de proponértelo y planear tus compras y tus comidas.

Te recomendamos que las laves y desinfectes bien antes de comerlas, y de ser posible cómelas frescas y con cáscara, evita comerlas en jugo y de lata.

Si vas a preparar las verduras, evita utilizar mucha grasa y aderezos, en lugar de freír algo mejor cocina al vapor y mide la porción del aderezo que agregues (crema, mantequilla, mayonesa o aceite).

Compartir con los seres queridos favorece nuestra salud física y emocional.

Realizar los 5 tips en compañía lo hará más fácil, pues logramos tener mayor motivación y mejoramos nuestro estado de ánimo.

Cuidar nuestra salud es muy sencillo, se trata de llevar hábitos saludables, contagiar a la familia de llevarlos a cabo también y poco a poco comenzarás a notar la diferencia en tu cuerpo y salud.

Es por ello que la Secretaría de Salud y los Servicios Salud Pública del Distrito Federal, preocupados por la salud de la ciudadanía se dan a la tarea de realizar en colaboración con la industria de alimentos y bebidas, diversas acciones para promover una sana alimentación que permita reducir los índices de sobrepeso y obesidad que aquejan a nuestra ciudad.

Solicitamos su apoyo a los restaurantes y a su personal para que promuevan y recomienden sus platillos más saludables.

Esto ayudará a que los comensales contemplen la opción de comer saludablemente en cada negocio de alimentos y bebidas.

Muestren a sus comensales un menú en el que se puedan identificar las características de cada alimento de acuerdo al semáforo de la alimentación, ya que es guía con recomendaciones para mejorar hábitos alimenticios.

**¡Sumarse a la campaña es gratuito y sencillo!**

Contacto:  
Tel: 57411434  
[www.salud.df.gob.mx](http://www.salud.df.gob.mx)  
[restaurantes.cdmx@gmail.com](mailto:restaurantes.cdmx@gmail.com)  
[nut.bianca@gmail.com](mailto:nut.bianca@gmail.com)



Para cualquier duda llama a:



**5132-0909**  
Medicina a distancia

**CapitalSocialPorTi**



INICIO

## LA EVOLUCIÓN DE LA ENTREGA A DOMICILIO

*"La persona más importante en el negocio restaurantero es el cliente: Gordom Ramsay \*\*\*"*

Esta cita hace una clara referencia que la misión para que un negocio funcione y funcione bien se debe atender las necesidades actuales del cliente. La época en la que esperábamos la llegada del cliente a nuestro negocio, es cosa del pasado. Hoy es tiempo de ser más eficientes y acercarnos nosotros.

La modernidad demanda valores agregados en la mayoría de los servicios y productos y el Servicio a Domicilio es uno de los más requeridos por los clientes actuales. Ser atendidos en la puerta de su casa u oficina les brinda satisfacción no solo por cubrir su necesidad, sino también por ayudarle a ahorrar tiempo.



• Tu logo aquí •

**Pero...¿Cómo ser eficiente sin afectar mi operación, calidad y utilidad? ¿Qué beneficio adicional se obtiene?**

La respuesta es sencilla, una herramienta correcta y una simple estrategia mejorara sustancialmente las ventas. En la misma proporción, fomentara la fidelidad de los clientes, incrementaran los ingresos, se reducirán las perdidas por gastos innecesarios y lo mejor de todo, lograr que los clientes se conviertan en tus mejores promotores, recomendando el servicio sin necesidad de gastar en publicidad.

Otra ventaja del Servicio a Domicilio es la publicidad a cero costos. Circular en un transporte como el de reparto brinda visibilidad, publicidad rodante.

**La mejor opción para el Servicio a Domicilio en el sector restaurantero**

ElectroBike bicicletas eléctricas es la evolución del transporte para el Servicio a Domicilio. Es un medio de transporte eficiente, económico, ecológico y fácil de usar.

Y cuando decimos fácil de usar, nos referimos a que cualquier persona puede utilizarla. Siempre existe el riesgo de no contar con el personal suficiente para el reparto. Si, esto sucede, y continuamente a todos en el sector. Con ElectroBike estos casos de emergencia, se solucionan con tomar a cualquier elemento del personal en el restaurante que nos pueda apoyar para la entrega.





**¿Y que pasa con las motos? Todos repartimos en moto, son más baratas y más rápidas.**

**Las bicicletas eléctricas son costosas, lentas y pesadas**

El gasto por contar con una motocicleta se encuentra entre los \$ 12,000 y \$20,000. Muy económico de inicio. A este gasto hay que agregarle, el gasto por: mantenimiento, gasolinas, permisos para conducir, placas, seguro de moto, accidentes del conductor, salario del conductor, posibles multas por estacionarse en lugares inadecuados, las contingencias ambientales (Programa Hoy no circula) y las pérdidas de tiempo por no encontrar estacionamiento. Si el cálculo de gastos lo hacemos por mes y por año, es muy visible la disminución

de ganancias en el Servicio a Domicilio. Adicionalmente, las motos requieren de personal especializado, no son fáciles de utilizar.

**No hacer gastos innecesarios y mantener la calidad del Servicio a Domicilio**

Las bicicletas eléctricas, tienen un costo de inicio aproximado entre los \$12,000 y los \$ 28,000 y un costo mínimo por mantenimiento. No se necesitan más gastos para su funcionamiento (no gas, no placas, no permiso, no conductor especializado). Alcanzan una autonomía entre los 30 y 40km que se traduce en mayor velocidad que una bicicleta tradicional, no contamina el ambiente, cualquier persona que sepa manejar una bicicleta convencional puede manejarla. El programa Hoy No Circula no aplica para las bicicletas eléctricas, por pertenecer al transporte ecológico.



**En resumen**

La solución para atender a la persona más importante de nuestro negocio, sumar un valor adicional al servicio, aumentar los ingresos y contar con publicidad gratis, es necesario contar con el Servicio a Domicilio.

Para este valor agregado es necesario contar con la herramienta correcta, no hacer gastos innecesarios y una estrategia mínima de operación.

La solución líder en el sector de movilidad sustentable es ElectroBike bicicletas eléctricas, la evolución en movilidad para el Servicio a Domicilio.

Para más información te invitamos visitar:

 [@electrobike\\_mx](https://twitter.com/electrobike_mx)  
 [/Electrobike\\_mx](https://www.facebook.com/Electrobike_mx)  
[www.electrobike.com.mx](http://www.electrobike.com.mx)

\*Clientes

\*\* Chef, líder de opinión en el sector restaurantero internacional, dueño de restaurantes y presentador de televisión británico. En toda su carrera gastronómica ha sido condecorado con 16 estrellas Michelin, de las que hoy mantiene 14.



INICIO