

## SOCIALES



JUNTA DE  
CONSEJO  
DIRECTIVO

## EVENTOS



SEGUNDA MESA DE  
TRABAJO CON LA  
DEL. CUAUHTÉMOC

## MUNDO



NUEVA ZELANDA ES EL  
PRINCIPAL EXPORTADOR  
MUNDIAL DE LÁCTEOS

## JURÍDICO



PROGRAMA DE RECO-  
LECCIÓN DE RESIDUOS EN  
LA CIUDAD DE MÉXICO



**ENVÍATUS PROMOCIONES**  
¡LA AMR CELEBRA A MAMÁ!

MAYO 10

## GASTRONOMÍA



BIENVENIDOS A  
LA CASA DEL MOLE

## CAFÉ



PRODUCTORES IMPULSAN  
NUEVO MODELO  
DE CAFECULTURA

## GASTRONOMÍA




¿QUÉ ES EL KALE Y POR  
QUÉ TAN FAMOSO?

## CERVEZA



LA CEBADA Y  
LOS SUPERALIMENTOS



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

Ahora **Aeromar** y la **AMR (Asociación Mexicana de Restaurantes A.C.)** le 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)



# JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO



# AL MA RA

COMIDA  
MEXI-TERRÁNEA

El pasado martes 19 de abril se llevó a cabo la Junta Mensual de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes, en el restaurante Almara.

En la reunión se tocaron los temas relevantes que competen a la Asociación y al gremio restaurantero y gastronómico de la Ciudad de México. Se presentaron los Estados Financieros actualizados de la AMR, mismos que fueron aprobados por los miembros del Consejo.

El Lic. Francisco Mijares, Presidente AMR, compartió con los miembros del Consejo su experiencia en el Panel de Negocios en la Opacidad con el tema "La mordida como business plan" dentro del Foro: La Información en el Combate a la Corrupción ¿Cómo nos

arreglamos?, organizado por el INAI el pasado 12 de abril.

Informó sobre la Firma del Convenio de Colaboración entre el INVEA del Distrito Federal, las Delegaciones Políticas y la Secretaría de Desarrollo Económico de la Ciudad de México; donde se detalló sobre la suspensión de las visitas de verificación administrativa a los establecimientos de bajo impacto con giro de restaurantes para promover, facilitar y difundir su regularización durante un año a partir de su puesta en vigor.







Por su parte, la Lic. Patricia Pérez Montero, VP. Integración y Desarrollo AMR, dio informe sobre los avances de la junta que se llevó a cabo entre restauranteros y la Delegación Cuauhtémoc, con la intención de erradicar la corrupción, acelerar trámites y cubrir las quejas de los establecimientos mercantiles.

La Lic. Yulia Núñez, representante de la Oficina de Comercio de la Embajada de Nueva Zelanda, hizo la presentación del de-

sarrollo comercial entre México y Nueva Zelanda, dio a conocer la gama de sus productos y en específico presentó el recién llegado a México, el helado Zilch.

Al término de la junta, los miembros del Consejo Directivo e invitados especiales degustaron del exquisito Menú que ofreció nuestro anfitrión el restaurante Almar. El Menú acompañado por el maridaje de Vernazza consistió en: Amouse Bouche, Ensalada de Hortalizas con Camarón

Crocante, Tradicional Sopa de Cebolla, Filete de Huachinango a la Parrilla con Caponata de Legumbres, Domo de Chocolate Blanco con Frambuesas y Petit fours para cerrar.

Además, como en cada Junta de Consejo contamos con la participación de los Socios Estratégicos: Banorte-IXE, Grupo Modelo, Coca Cola, Unilever Food Solutions y William Grant.





# SOCIALES



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



INICIO





## SEGUNDA MESA DE TRABAJO

## DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC

EL CORAZÓN DE MÉXICO



El pasado 21 de abril se llevó a cabo la Segunda Reunión de Trabajo con el Director de Desarrollo Económico, Lic. Leonardo Valle y la Fiscal anticorrupción, Lic. Zuleyma Huidobro, por parte de la Delegación Cuauhtémoc, y por parte de la Asociación Mexicana de Restaurantes, Lic. Francisco Mijares Noriega (Presidente), así como el Representante ante Delegaciones de AMR, Lic. Daniel Loeza Treviño y la Lic. Patricia Pérez Montero, VP. Integración y Desarrollo AMR. La reunión tuvo lugar en el restaurante La Soldadera, frente al Monumento a la Revolución.





Los puntos que se desarrollaron son los siguientes:

1.- Se presentó a la Fiscal Anticorrupción, Lic. Zulayma Huidobro, con quien te podrás contactar por cualquier acto de corrupción o abuso de autoridad del que seas víctima al teléfono **CORRUPTEL 4746 8718**. Esto por instrucciones del Jefe Delegacional Ricardo Monreal.

2.- Respecto de la petición realizada por el RESTAURANTE ALMARA, se dio seguimiento a su petición respecto del problema de los semáforos, para lo cual se podaron los árboles que impedían su visibilidad.

3.- Fue retirado de la calle de Tlaxcala el FOOD TRUCK, respecto a este tema se está analizando la regularización para que puedan prestar sus servicios en estacionamientos y de esta manera no afectar a los Restaurantes de la Delegación principalmente.

4.- En el caso de las quejas vecinales el personal de la Delegación se está reuniendo todos los miércoles, con el objeto de analizar el motivo que dio origen a la queja y de esta manera evitar procedimiento alguno hasta no cerciorarse de la gravedad de la falta. Se propuso tener contacto con el quejoso para llegar a un acuerdo conciliatorio previo a la visita de verificación.

5.- Se extendió nuevamente la invitación a regularizarse a todos los establecimientos de la demarcación de la Delegación Cuauhtémoc, con el objeto de evitar sanciones, en dónde te podrás poner en contacto con la AMR y de esta manera canalizarte con la persona idónea de la Delegación, para evitar que seas víctima de actos de corrupción.



6.- A los restaurantes que se han adherido al programa de regularización se les extendió una carta por parte de la Delegación en dónde se establece que se encuentran en regularización por parte de la colaboración que existe entre la AMR y la DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC, entre los Restaurantes que se les extendió la carta están los siguientes: RESTAURANTE MIGUEL, ALMARA, POTZOLLCALLI, BAR TIJUANA, ARTURO'S por mencionar algunos.

La AMR continuará siendo el canal para tener el acercamiento con las autoridades de la Delegación para cualquier problema que se llegara a suscitar en sus establecimientos.

SI DESEAS SER PARTE DE ESTE PROGRAMA DE REGULARIZACIÓN PONTE EN CONTACTO CON LA ASOCIACIÓN.





# NEW ZEALAND

## ES EL PRINCIPAL EXPORTADOR MUNDIAL DE LÁCTEOS

**Nueva Zelanda** es la nación más joven del planeta, situada en el Pacífico Sur. Su tamaño es similar al de Japón o Gran Bretaña, sin embargo la población sobrepasa ligeramente los cuatro millones de personas. Las dos principales islas se extienden a lo largo de más de 2,000 kilómetros de norte a sur, propiciando estaciones prolongadas y abundantes tierras de cultivo. Su clima benigno, caracterizado por largas horas de sol y copiosas lluvias, hacen del país un paraíso para los productores al mismo tiempo que los extensos litorales y el océano ofrecen una rica fuente de nutrientes para los peces y mariscos, tanto silvestres como de criaderos.

Su identidad surge de la búsqueda de lo novedoso. Mediante la fusión de culturas diversas crea una expresión fresca, distinta. Un ambiente puro, agua cristalina y gente innovadora se combina para hacer de Nueva Zelanda uno de los grandes productores de una amplia gama de alimentos y bebidas reconocidos por su alta calidad, frescura y sabor.

Los neozelandeses son un pueblo pragmático e ingenioso que a través de muchas generaciones

ha mejorado las ventajas naturales de la nación y se han transformado en hábiles productores de alimentos y bebidas.

Debido a que más del 80 por ciento de los alimentos producidos en Nueva Zelanda son exportados, los neozelandeses han aprendido a competir globalmente, siendo reconocidos por su flexibilidad, enfoque en el cliente y capacidad de responder con agilidad a los cambios en las tendencias del mercado.







Desde los productores agrícolas, acuícolas y vinicultores, hasta los procesadores y comercializadores, la gente que trabaja en el sector de alimentos y bebidas está siempre abierta a nuevas ideas que permitan satisfacer la demanda de productos novedosos, prácticos y saludables.

En respuesta a las preocupaciones cada vez mayores sobre el medio ambiente a nivel mundial, Nueva Zelanda ha suscrito su compromiso de transformarse en una nación verdaderamente sustentable.

Existe un gran número de prácticas corporativas y programas industriales, tanto desarrolladas como en etapa de estudio, diseñadas para cumplir con esta meta. El deseo de alcanzar la sustentabilidad se debe en parte al pragmatismo característico del país. El éxito del sector de alimentos y bebidas en Nueva Zelanda proviene de políticas gubernamentales dirigidas a conservar un medio ambiente limpio y protegido, buscando preservar las características naturales, difíciles de distinguir a simple vista.

El aislamiento geográfico de Nueva Zelanda le ha permitido escapar en gran medida a la contaminación, las plagas y las enfermedades que afectan a otras naciones, prevaleciendo el profundo deseo de proteger el medio ambiente y recursos.

La inocuidad alimenticia también es un factor crítico, cuya economía depende de las exportaciones de alimentos y bebidas. Por ello, Nueva Zelanda tiene un sistema de inocuidad alimenticia firmemente estructurado y ampliamente reconocido en algunos de los mercados globales más exigentes.

El organismo encargado de reglamentar la inocuidad alimentaria en Nueva Zelanda, New Zealand Food Safety Authority (NZFSA) vigila el cumplimiento de leyes y reglamentos sobre inocuidad de los alimentos y asegura que los productos mantengan altos estándares de calidad, desde su origen y has-

ta la mesa del consumidor.

La capacidad de dar seguimiento a los productos (trazabilidad) es un área de suma importancia en la ecuación de inocuidad alimenticia y Nueva Zelanda ha invertido en los sistemas y tecnología requeridos para rastrear con rapidez los alimentos desde el país importador hacia el origen de los productos.

Un sector vibrante, lleno de éxito e innovador. Inspirados por su entorno natural, los agricultores, los vinicultores, los productores de fruta, los pescadores, los procesadores y los comercializadores han creado un sector

de alimentos y bebidas, efervescente y de gran éxito.

Algunos productos se han ganado una bien merecida reputación internacional son: el kiwi, los vinos Sauvignon Blanc, la carne de cordero y de venado. Estos productos son solo algunos ejemplos del extenso rango de especialidades neozelandesas, así como la miel de Manuka, el aguacate, los distintos tipos de aceite de olivo, los mejillones de concha verde, los condimentos únicos en su tipo, los quesos artesanales y las frutas exóticas que son buscadas por los paladares internacionales más exigentes.





EL SABOR DE LOS PRODUCTOS ELABORADOS A BASE DE LECHE PROVENIENTE DE ANIMALES ALIMENTADOS CON PASTO Y CON SUFICIENTE ESPACIO PARA EL LIBRE PASTOREO, BRINDA A LOS LÁCTEOS DE NUEVA ZELANDA UN SABOR COMPLETO, Y CALIDAD NATURAL QUE LOS HACE ÚNICOS.



Nueva Zelanda es famosa por sus lácteos y aunque cuenta con lo más avanzado en tecnología en este sector, los productores neozelandeses nunca se han alejado de los procesos simples y naturales, los cuales dan sus productos el sabor que los hace tan populares en el mundo entero.

El creciente dinamismo de las nuevas industrias relacionadas con el vino, productos de especialidad y mariscos posicionan a Nueva Zelanda en el mapa de diferentes y emocionantes formas. Sin embargo, el gigante de la industria continúan siendo los lácteos, el principal producto de exportación del país.

Esta industria está dedicada a abastecer a sus clientes con una gama cada vez más amplia de productos e ingredientes innovadores, saludables y distintivos.

Las tierras de cultivo y el clima de Nueva Zelanda son perfectos para producir leche de alta calidad. Los inviernos benignos y los cálidos veranos permiten apacentar a las vacas sin estabular, con pastura de alta calidad durante todo el año.

La industria láctea neozelandesa es altamente sofisticada e implacable en su enfoque al cliente. Sus productos varían desde leche en polvo de alta calidad, mantequilla y queso; especialidades como helado y yogurt gourmet, hasta productos prácticos y adaptados a las necesidades de cada cliente como los medallones de mantequilla elaborados para el sector de las aerolíneas, hoteles y restaurantes.

Aunque es una de sus industrias más antiguas, no es ajena a las innovaciones modernas. Nueva

Zelanda fue el primero en criar vacas productoras de leche baja en grasa y altas en aceites Omega 3 y grasa polinsaturada, el primero en el mundo en comercializar fórmula infantil de leche de cabra, es también hogar del inversionista más grande del mundo en nuevas tecnologías lácteas, investigación y desarrollo.

**Las claves de su éxito incluyen:**

- Un sistema de crianza de ganado lechero basado por completo en el pastoreo
- Procesamiento a gran escala
- Grandes inversiones en investigación y desarrollo de producto
- Mercadotecnia creativa
- Productos limpios e inocuos de calidad premium y sistemas de trazabilidad.



# PROGRAMA DE RECOLECCIÓN DE RESIDUOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO

A partir del 2 de mayo del año en curso inicia el Programa de Recolección de Residuos Sólidos, por lo que los camiones encargados de prestar el servicio sólo recolectarán los residuos sólidos separados conforme a los siguientes días.

LUNES, MIÉRCOLES,  
VIERNES Y DOMINGO

MARTES, JUEVES  
Y SÁBADO

**RESIDUOS  
INORGÁNICOS**

**RESIDUOS  
ORGÁNICOS**



Es importante que se lleve a cabo la separación de los Residuos, para que sean recolectados, tal como lo establece la Ley de Residuos Sólidos y su Reglamento.

INICIO



## FUENTE

ORIGINALMENTE PUBLICADO EN  
[www.clastronomia.mx](http://www.clastronomia.mx)

# BIENVENIDOS A LA CASA DEL MOLE



Fernando Retana Olivos es uno de los herederos de una tradición familiar que inició a mediados del siglo XIX. Retana junto con seis hermanos y su madre tienen **Molcalli**, una empresa en Milpa Alta, Ciudad de México, dedicada a elaborar mole.

Molcalli se registró como sociedad anónima de capital variable en 2003 pero Olivares cuenta que el negocio se originó con el mole que preparaba su bisabuela para las fiestas del pueblo

alrededor de 1860: "Mi abuela lo aprendió de ella y luego mi mamá de mi abuela. Yo aprendí por necesidad".

Y es que tradicionalmente esta preparación ancestral que tiene sus cimientos en los mollis prehispánicos sólo era elaborada por mujeres. Con la Conquista, el molli se enriqueció con ingredientes y técnicas europeas que han ido transformándose hasta convertirse en lo que hoy conocemos como mole.







La historia de la bisabuela de Olivares era como la de las mujeres que encontramos en distintas investigaciones sobre cultura alimentaria en México: para preparar el mole comenzaban con la selección de chiles, especias, hierbas, frutos secos y vegetales. Luego los tostaba o freía, según fuera el caso, y una vez listos los ingredientes los molía en el metate para obtener una pasta que cocinaría para obtener el mole.

A la bisabuela del empresario de Milpa Alta esta tarea le tomaba dos días y producía una cantidad pequeña que no superaría el kilogramo.

Sin embargo, con la llegada de molinos mecánicos y poste-

riormente los molinos eléctricos la labor se facilitó cada vez más. A cada generación de la familia Olivares le tocó una de estas herramientas, por lo que Fernando señala que en Molcalli se elaboran semanalmente 100 kilogramos de mole de sus cinco variedades (almendrado, apiñonado, verde, pipián y adobo) que empaican a granel, en bolsas (10 kg) y cubetas (20 kg) para su venta en exposiciones, ferias, mercados, tianguis, y algunos restaurantes de la Ciudad de México.

Ya sea en la feria del mole que se realiza cada año en el mes de octubre en San Pedro Atocpan, Milpa Alta, o en ferias y mercados, para las pequeñas empresas como Molcalli estos

espacios son un importante punto de venta y distribución de los productos, en su caso representan el 80% de sus ingresos, por lo que en un proceso de crecimiento empresarial la familia registró su marca para poder cumplir con requerimientos que le permitan introducir su producto a supermercados y llevarlo a otros estados del país.

En México, las pequeñas y medianas empresas (PYMES) son un factor clave para el crecimiento y desarrollo económico tanto a nivel local como nacional. De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) las PYMES generan 52% del Producto Interno Bruto (PIB) y el 72% del empleo en el país.

## Productos Molcalli

Mariano Escobedo 22, San Pedro Atocpan,  
Milpa Alta, Ciudad de México.  
5844 2350  
[www.molcalli.com](http://www.molcalli.com)

INICIO



---

FUENTE  
2000 AGRO

---

# PRODUCTORES IMPULSAN NUEVO MODELO DE CAFETICULTURA

---

Los productores cafetaleros impulsaremos las transformaciones necesarias para lograr un nuevo modelo de cafeticultura rentable y sostenible, señaló el presidente de la Unión Nacional de Productores de Café, Gabriel Barreda Nader.

---

Los productores cafetaleros impulsaremos las transformaciones necesarias para lograr un nuevo modelo de cafeticultura rentable y sostenible, pero sobre todo que garantice equidad a lo largo de la cadena productiva, señaló el presidente de la Unión Nacional de Productores de Café, Gabriel Barreda Nader.

En el marco de los acuerdos en la Cámara de Diputados sobre el tema del café, mencionó que, pese a la buena voluntad del gobierno federal por atender a esta rama de producción, las acciones emprendidas resultan insuficientes ante el tamaño de la crisis que vive el sector cafetalero y el modelo productivo necesita adaptarse a las nuevas realidades.

*“Por eso aplaudimos y respaldamos el punto de acuerdo de los legisladores por el que se*

*exhorta a autoridades federales a emprender medidas tendientes a aumentar la producción, productividad y calidad del cultivo, tanto en campo como en la industria del café, impulsado por la Subcomisión del Café y apoyado por la Comisión de Agricultura y Sistemas de Riego”, afirmó Barreda Nader.*

Mencionó que hace unos días se presentó ante el pleno de la Cámara de Diputados el punto de acuerdo referido y la posición fue ampliamente respaldada por todas las fracciones parlamentarias. Las intervenciones de los legisladores expresaron la necesidad de proveer de más recursos presupuestales a este sector, tan importante por ser fuente de empleo e ingreso para más de 450 mil productores y fuente de divisas que necesita el país.







Este acuerdo es un paso muy alentador en el rediseño del modelo de cafecultura y las políticas públicas necesarias para su atención, precisó Barreda Nader, y detalló que no se trata solo del exhorto a todas las dependencias del Ejecutivo federal para trabajar de forma decidida en el combate y control de la “roya del cafeto”, sino en la convergencia de apoyos para atender la problemática del aromático.

Indicó que el punto de acuerdo del Legislativo tiene una mayor trascendencia en virtud de que

se solicita a la Sagarpa, como cabeza del sector agropecuario, se constituya el Consejo Nacional de Políticas Públicas para el Desarrollo del Café, mediante el cual se podrán diseñar las bases para un nuevo modelo de cafecultura en el cual los productores puedan ganar, donde se privilegie la inversión pública sostenida en tecnología y bienes de uso colectivo “para que la producción de café sea competitiva”, con especial atención en aspectos sanitarios, extensionismo, control de calidad, inteligencia comercial, entre otros factores.

*“Se trata de un modelo donde el marco institucional garantice la equidad a lo largo de la cadena; es histórico el hecho de que, en torno al café, exista una posición unánime de todos los partidos y también de las organizaciones nacionales que estamos aquí presentes”,* resaltó Barreda Nader al advertir que los cafetaleros promoverán y atenderán las convocatorias que sean necesarias para trasladar y convertir estos acuerdos en acciones que beneficien al sector.



FUENTE  
ANIMAL GOURMET

## ¿QUÉ ES EL KALE Y POR QUÉ TAN FAMOSO?

Está de moda, es una de las verduras más nutritivas y, a la vez, desconocidas. Le llaman kale en inglés y “col verde”, “col crespá” o “berza” en español. Es prima hermana del brócoli, la coliflor y de las coles de Bruselas.



Esta hortaliza vino a desbancar a la espinaca, con todo y Popeye, y se está convirtiendo en la reina de los productos verdes. Muchos la estamos descubriendo y otros ya la consideran popular cuando de cuidar el cuerpo y la salud se trata, pues **es excepcionalmente rica en nutrientes, muy benéfica para la salud y de bastante buen sabor.**

Algunos la consideran uno de los vegetales más sanos del planeta. Su nombre científico es *Brassica oleraceae* **es originaria de Asia menor, de donde llegó a Europa alrededor del 600 dC.** Sin embargo dos de sus variedades, la “ornamental” y la “dinosaurio”, fueron cultivadas por primera vez en Estados Unidos en los ochentas.







Se consigue en los mercados y es una verdura muy fácil de comer. **Una taza de kale contiene escasas 33 calorías, es muy rica en calcio, vitaminas A, C y K, en mayor proporción, sin contar su alto contenido de minerales, antioxidantes y fibra.**

**Nutriólogos recomiendan incluir una taza y media de kale en nuestra dieta dos veces a la semana.** Búsquenla y traten de comprarla firme y de color intenso. Generalmente tiene que refrigerarse en bolsas de plástico para no perder sus nutrientes y para que sus hojas permanezcan frescas -para que sepan, los de hojas más pequeñas son

los de mejor sabor-. Se guarda hasta por 5 días en el refrigerador y solamente hay que lavar las hojas que se van a usar inmediatamente.

Aunque es rica sólo al vapor con tantito aceite de oliva, sal y pimienta, acá les damos otras sugerencias. **Si no la encuentran en los mercados comunes, la pueden buscar en el Mercado El 100, Green Corner, City Market y en Costco, donde venden baby kale.**

### **Tips para comer kale**

- **Es ideal para hacer jugos** por sus abundantes nutrientes, a las sopas de pasta, como la clásica de coditos o fideos, agréguele pedacitos de kale como a veces lo hacemos con espinaca.
- **Sustituyan la lechuga del sándwich de siempre, por kale.** El sándwich de cebolla caramelizada con queso derretido y kale es delicioso.
- **Prepara una ensalada de kale con trozos de pollo, o salmón a la parrilla** y una vinagreta de partes iguales de aceite y caldo de pollo con una yema de huevo, es una deliciosa opción.



# LA CEBADA

## Y LOS SUPERALIMENTOS

Mantener una alimentación sana puede ser un verdadero dolor de cabeza, cada semana hay nuevos estudios y nuevas reglas. Sin embargo, se ha descubierto que ciertos alimentos cubren perfectamente las necesidades del organismo humano, prescindiendo de grandes cantidades o de demasiados procesamientos. *“Se trata de alimentos naturales que contienen una gran densidad de nutrientes, fitoquímicos y antioxidantes”*, a éstos se les denomina alimentos inteligentes o superalimentos según la nutrióloga Beatriz Larrea.

### ¿Qué son?

Los alimentos inteligentes o superalimentos son aquellos que concentran nutrientes que te dan la energía para enfrentar extensas jornadas laborales y contar con la fuerza necesaria para realizar ejercicios y rutinas exigentes.

Gracias a la asimilación rápida de los superalimentos, se acelera el metabolismo y se activan los mecanismos necesarios para que el cuerpo genere defensas y energía.

La cebada, el ingrediente natural y principal de la cerveza, es considerada un superalimento. Hecha primordialmente con cebada, la cerveza contiene más de 30 minerales, y compuestos fenólicos que le otorgan efectos antioxidantes.

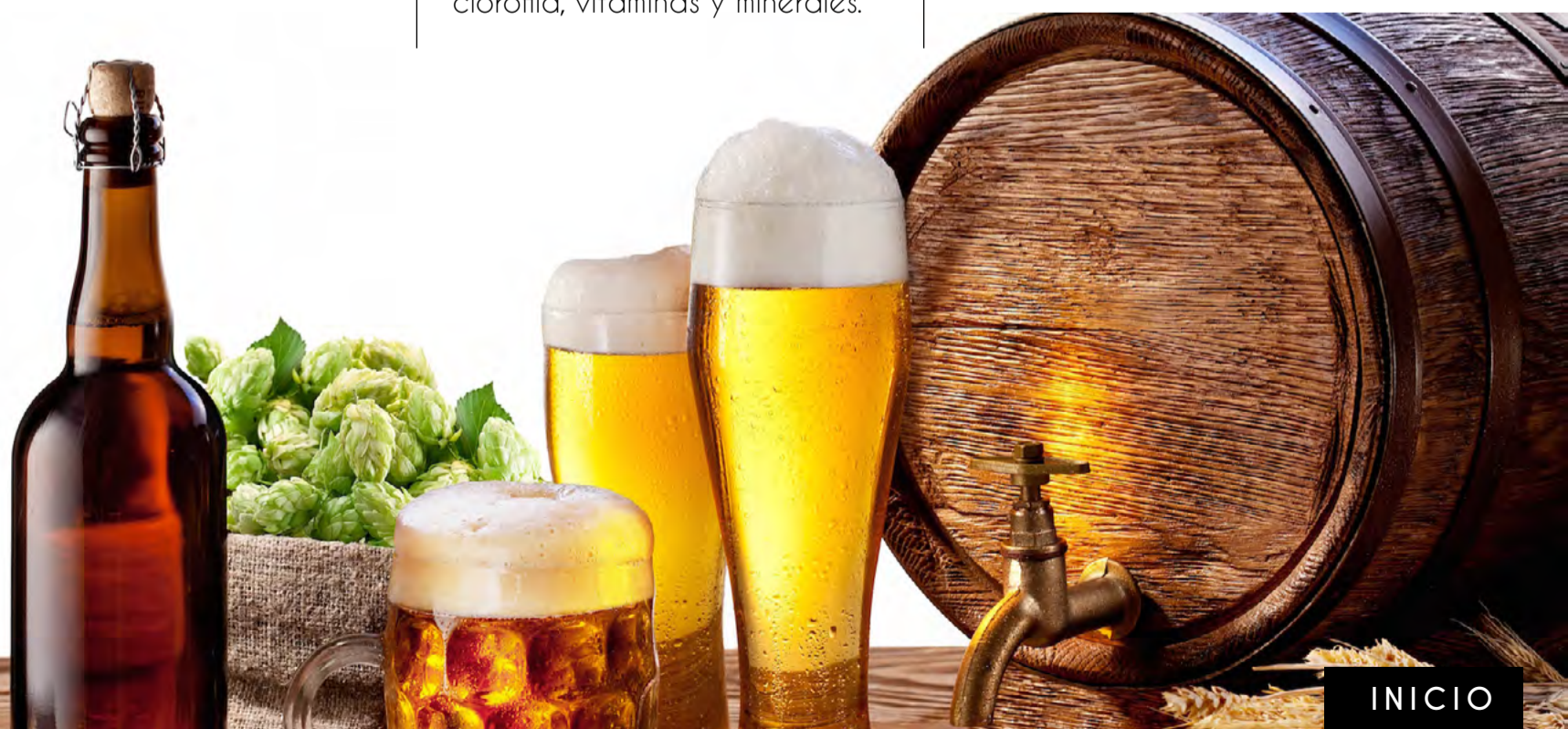
### ¿Mejor que la avena?

Según cita Walter Newman C. en el libro *Health Benefits of Barley Foods*, la cebada ayuda a nivelar los niveles de azúcar en la sangre y a desintoxicar el organismo, debido a que actúa como alimento para las bacterias buenas del intestino grueso, de manera que facilita el tránsito intestinal, ayudando a la digestión. Todo esto viene gracias a su contenido enzimático, clorofila, vitaminas y minerales.

Entre los minerales que contiene este superalimento, se encuentran el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro, que ayudan la oxigenación de las células, disminuyen la fatiga y la depresión. Por si fuera poco, un artículo publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* afirma que la cebada tiene múltiples efectos positivos en reducir los niveles de colesterol.

La prioridad de alimentar no sólo eficientemente nuestro cuerpo, sino de manera eficaz, tiene beneficios colaterales, como los efectos antioxidantes que ayudan a enlentecer el proceso de envejecimiento, disminuir la retención de líquidos y favorecer la digestión.

Si quieres consultar otros alimentos saludables, accede a la organización *George Matejian*, que ha elaborado una lista con los alimentos más sanos del mundo [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)


**INICIO**